

## ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN POST OP FRAKTUR FEMUR DENGAN MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT MELALUI PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI BENSON

Putu Ariska Sugiantari<sup>1\*</sup>, Aditha Angga Pratama<sup>2</sup>, Made Martini<sup>3</sup>

Program Studi Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Buleleng<sup>1,2,3</sup>

\*Corresponding Author : putuariska2094@gmail.com

### ABSTRAK

Fraktur terjadi ketika tulang mengalami tekanan yang melebihi kapasitasnya untuk menyerapnya. Jenis dan jumlah fraktur menentukan kerusakan pada kontinuitas tulang. Tulang terbesar dan terkuat di tubuh manusia, tulang paha (femur) dapat rusak dalam fraktur femur. Tanpa perhatian medis yang cepat, ketidaknyamanan yang sering menyertai fraktur dapat berkembang menjadi masalah yang lebih serius. Oleh karena itu, penting untuk menemukan cara untuk mengurangi rasa sakit, dan salah satu pilihannya adalah mencoba perawatan non-farmakologis seperti terapi relaksasi Benson. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengilustrasikan pendekatan baru dalam asuhan keperawatan untuk pasien yang menderita nyeri akut akibat fraktur dengan menguraikan penggunaan intervensi relaksasi Benson. Penelitian ini menggunakan metodologi deskriptif dengan desain studi kasus dengan jumlah sampel 3 pasien yang sedang menjalani proses perawatan. Dalam sebuah studi pada pasien fraktur, penggunaan terapi relaksasi Benson dapat terjadi penurunan skala nyeri secara efektif. Skala nyeri Ny. R, Ny. S, dan Ny. M sebelum diberikan intervensi memiliki skala 6 (nyeri sedang) dan sesudah diberikan intervensi skala nyeri Ny.R, Ny. S dan Ny. M turun menjadi skala 4 (nyeri sedang), 3 (nyeri ringan), 3 (nyeri ringan). Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa terapi relaksasi Benson merupakan alternatif yang layak untuk obat penghilang rasa sakit dalam pengobatan non farmakologis nyeri akut yang terkait dengan fraktur.

**Kata kunci** : fraktur, nyeri akut, terapi relaksasi benson

### ABSTRACT

*A fracture occurs when a bone experiences stress that exceeds its capacity to absorb it. The type and number of fractures determine the break in bone continuity. The largest and strongest bone in the human body, the thigh bone (femur), can be damaged in a femoral fracture. Without prompt medical attention, the discomfort that often accompanies fractures can progress to more serious problems. Therefore, it is important to find ways to reduce pain, and one option is to try non-pharmacological treatments such as Benson relaxation therapy. The purpose of this study was to illustrate a new approach in nursing care for patients suffering from acute pain due to fractures by outlining the use of Benson relaxation intervention. This study used a descriptive methodology with a case study design with a sample size of 3 patients undergoing treatment. In a study of fracture patients, the use of Benson relaxation therapy resulted in an effective reduction in pain scale. The pain scale of Mrs. R, Mrs. S, and Mrs. M before the intervention was given was 6 (moderate pain) and after the intervention the pain scale of Mrs. R, Mrs. S, and Mrs. M was 6 (moderate pain). M decreased to a scale of 4 (moderate pain), 3 (mild pain), 3 (mild pain). Thus, it can be said that Benson relaxation therapy is a viable alternative to painkillers in the non-pharmacological treatment of acute pain associated with fractures.*

**Keywords** : acute pain, benson relaxation therapy, fracture

### PENDAHULUAN

Gangguan kontinuitas tulang terjadi ketika gaya eksternal melebihi kekuatan tulang disebut fraktur. Penanganan patah tulang dapat mencakup immobilisasi, rehabilitasi, dan reduksi. Untuk membuka bagian yang ditangani, pembedahan diperlukan untuk mengembalikan posisi tulang. Kecelakaan lalu lintas maupun non-lalu lintas dapat menyebabkan fraktur yang disebabkan oleh trauma (traumatic fracture). Fraktur yang sering ditemukan pada umumnya

yaitu fraktur pada ekstremitas bawah terutama pada fraktur femur (Anggraini et al., 2025). Indonesia memiliki angka kejadian patah tulang yang sangat tinggi. Pada tahun 2023, hampir 8 juta orang di Indonesia akan mengalami patah tulang, sebagaimana dilaporkan oleh Kementerian Kesehatan atau 5,8% dari jumlah kecelakaan mengalami fraktur dengan berbagai jenis dan penyebab. Fraktur ekstremitas atas adalah yang paling umum terjadi sebanyak 36,9% dan fraktur ekstremitas bawah sebanyak 65,2%. Sementara berdasarkan jenisnya, 5,8% di antaranya mengalami fraktur tertutup. Fraktur anggota gerak adalah yang paling umum, dengan sekitar 643 kasus atau 48,64% dari seluruh kasus fraktur. Menurut survey tim Depkes RI (Depkes RI, 2023), dari mereka yang menderita patah tulang, 25% meninggal dunia, 45% menjadi cacat fisik, 15% mengalami stres mental seperti kecemasan atau keputusasaan, dan 10% pulih sepenuhnya. Masalah fraktur banyak ditemukan di fasilitas kesehatan, dan di Bali prevalensinya tercatat mencapai 7,5%. (Riskesdas, 2018).

Fraktur biasanya terjadi bahkan setelah benturan ringan, terutama ketika tulang mengalami pengeroposan, seperti yang terjadi pada osteoporosis. Namun, dalam beberapa kasus, bahkan benturan ringan dapat menyebabkan fraktur, terutama ketika tulang mengalami tekanan atau benturan yang lebih besar daripada kekuatan tulang itu sendiri. Jika tidak ditangani segera, fraktur dapat menyebabkan komplikasi yang serius dan bahkan mengancam jiwa (Wardani et al., 2024). Perawatan fraktur femur yang efektif dapat diperlukan untuk mengembalikan fungsi homeostatis dan mencegah komplikasi, serta mengurangi nyeri melalui imobilisasi dan mendukung proses penyembuhan tulang adalah prinsip utama dalam penatalaksanaan fraktur (Jama, 2025). Permasalahan yang timbul akibat fraktur masalah yang berkaitan dengan nyeri, gerakan, dan tidur. Penanganan fraktur dapat menimbulkan berbagai masalah atau komplikasi, antara lain mati rasa, nyeri, pembengkakan (edema), kekuatan otot berkurang, mobilitas terbatas, berkurangnya kemampuan fungsional, serta pucat pada area yang mengalami fraktur (Lumuan et al., 2024).

Pembedahan adalah tindakan yang dilakukan pada seseorang yang mengalami fraktur. Akibatnya, karena anastesi telah berkurang, hal-hal yang sering dilaporkan pasien ketika mereka menjalani fraktur baik sebelum maupun sesudah pembedahan adalah nyeri. Penanganan nyeri pasca operasi tidak hanya membuat pasien merasa lebih baik, tetapi juga membuat kualitas hidup mereka lebih baik (Rahmadani & Indrayana, n.d.). Metode penanganan nyeri yang efektif harus diterapkan pada pasien untuk mengatasi keluhan nyeri mereka. Jika penanganan nyeri pasca operasi tidak efektif, pasien dapat mengalami masalah kesehatan baru seperti gangguan tidur, masalah pernapasan, dan waktu pemulihan yang lebih lama. Penanganan nyeri pasca operasi dapat dilakukan dengan terapi farmakologi, di mana pasien menerima obat dari dokter, dan terapi nonfarmakologi, di mana pasien menerima terapi tambahan atau terapi penunjang untuk mengurangi nyeri (Marianthi et al., 2022).

Nyeri akut yang disebabkan oleh trauma skeletal dan pembedahan yang dilakukan pada otot, tulang, dan sendi adalah salah satu masalah keperawatan pasca operasi yang paling umum. Salah satu sumber nyeri tersebut adalah area insisi. Setelah prosedur bedah, efek anestesi biasanya menurun, menyebabkan pasien mulai merasakan nyeri yang disebabkan oleh trauma jaringan yang terjadi selama prosedur (Rahmadani & Indrayana, n.d.). Nyeri pasca operasi adalah kondisi ini tipikal setelah operasi bedah, yang mengakibatkan terputus selama proses insisi, yang mengganggu saraf sensorik dan menyebabkan ketidaknyamanan. Jika nyeri tidak ditangani dengan baik, itu dapat menghambat prosedur pemulihan serta meningkatkan risiko masalah di dalam saluran pernapasan, sirkulasi, dan bagian tubuh lainnya, yang pada akhirnya dapat menyebabkan kematian pasien (Iin Kusumawati, 2025).

Penatalaksanaan untuk menangani nyeri dapat berupa farmakologis atau nonfarmakologis. Obat analgesik yang diberikan oleh dokter untuk mengurangi intensitas nyeri merupakan contoh pendekatan farmakologis. Sementara itu, pendekatan nonfarmakologis termasuk berbagai teknik, seperti Teknik relaksasi, arahan gambar, distraksi, stimulasi saraf listrik

transkutan, terapi musik, pijat, dan Terapi Relaksasi Benson (Iin Kusumawati, 2025). Terapi nonfarmakologi lebih menguntungkan karena dilakukan secara mandiri oleh perawat dan tidak memiliki efek samping. Penatalaksanaan non farmakologis dapat dilakukan dengan relaksasi yang dapat mengurangi ketegangan otot pasca operasi yaitu relaksasi benson. Terapi relaksasi Benson adalah salah satu metode relaksasi yang paling sederhana dan mudah digunakan yang tidak memerlukan banyak pengeluaran. Relaksasi benson ini menggunakan teknik pernapasan yang dikembangkan dari metode respon relaksasi dengan menggabungkan pernapasan dalam dan membutuhkan konsentrasi pemikiran dengan sistem keyakinan/faktor keyakinan yang berfokus pada frasa atau kata-kata tertentu yang menenangkan, diulang secara teratur, yang memberikan kenyamanan bagi pasien disertai sikap pasrah (Lumuan et al., 2024).

Hal ini didukung oleh studi yang dilakukan oleh (Sugimat et al., 2017) menunjukkan bahwa hasil dari pemberian relaksasi benson yang diberikan klien fraktur dengan nyeri akut, dari angka 5 pada skala nyeri, tingkat nyeri klien turun menjadi 3. Skala nyeri pretest klien adalah 5 termasuk ke dalam kategori nyeri sedang, sedangkan skala nyeri posttest klien adalah 3 termasuk ke dalam kondisi nyeri ringan. Hasil tersebut membuktikan adanya penurunan skala nyeri kepada klien. Temuan yang dilaksanakan (Wardani et al., 2024) menunjukkan masalah keperawatan pada kedua pasien terjadi penurunan skala nyeri. Pasien 1 dari skala nyeri 5 menjadi skala nyeri 3, sedangkan pasien 2 dari skala nyeri 2 turun menjadi skala nyeri 3. Dari intervensi yang diberikan menunjukkan adanya pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap penurunan skala nyeri pasien Fraktur Femur di ruangan Trauma Center Irna Bedah RSUP Dr.M. Djamil Padang. Menurut (Jama, 2025) menunjukkan selama 2 kali dilakukan penerapan Teknik relaksasi benson selama berkala 10-15 menit efektif menurunkan skala nyeri pasien post fraktur yang semula skala nyeri 5 (sedang) menurun ke skala 4 (sedang).

Menurut evaluasi hasil, masalah telah diselesaikan dan hasil observasi ditemukan setelah pasien diberi relaksasi Benson di ruangan Dahlia RSUD Arifin Ahmad di Provinsi Riau. Pasien 1 (Tn.A) mengalami penurunan skala nyeri menggunakan NRS dari 6 (Nyeri Sedang) menjadi 5 (Nyeri Sedang) dan intervensi kedua dari skala nyeri 5 (nyeri sedang menjadi skala 3 (nyeri ringan). Pasien kedua mengalami penurunan skala nyeri dari 5 (Nyeri Sedang) menjadi skala 4 (nyeri sedang) dan menurun menjadi skala 2 (nyeri ringan) (Lestari et all, 2025). Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan asuhan keperawatan pada pasien post op fraktur femur dengan masalah keperawatan nyeri akut melalui pemberian terapi relaksasi benson.

## METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus deskriptif dengan jumlah sampel 3 pasien yang di rawat di ruang Pikat RSUD Kabupaten Klungkung pada bulan Juni 2025. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik dan dokumentasi. Instrumen pengukuran skala nyeri yang digunakan adalah *Numeric Rating Scale* (NRS). Analisa statistik deskriptif digunakan dalam mengerjakan hasil analisis data ini. Penelitian ini menggunakan proses keperawatan dalam asuhan keperawatan yaitu, pengkajian, diagnose, perencanaan, implementasi dan evaluasi.

## HASIL

Proses penelitian dilakukan pada tiga responden, Ny. R., Ny. S., dan Ny. M. Hasil menunjukkan bahwa pemberian terapi relaksasi benson setelah diberikan kepada ketiga responden dapat membantu mengurangi tingkat nyeri pasien yang mengalami masalah keperawatan nyeri setelah mengalami fraktur femur. Sebelum diberikan terapi relaksasi benson, ketiga responden mengalami masalah keperawatan nyeri setelah menjalani operasi

fraktur. Penilaian nyeri dilakukan baik sebelum maupun sesudah terapi. Secara keseluruhan, pemberian terapi relaksasi Benson sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis menunjukkan hasil yang positif dalam menurunkan maupun mengurangi rasa nyeri pada pasien post op fraktur.

Pada hari pertama tingkat nyeri pada Ny. R dengan skala 6 (nyeri sedang) pada hari ketiga menurun menjadi skala 4 (nyeri sedang), dengan TD: 120/90 mmHg, N: 88 kali per menit, dan RR: 20 kali per menit. Tingkat nyeri pada Ny. S dari skala 6 (nyeri ringan) pada hari pertama menurun menjadi skala 3 (nyeri ringan) pada hari ketiga dengan TD: 110/80 mmHg, N: 87 kali per menit, RR: 18 kali per menit. Dan tingkat nyeri pada Ny. M dari skala 6 (nyeri sedang) pada hari pertama menurun menjadi skala 3 (nyeri ringan) pada hari ketiga. Nyeri yang dirasakan pada ketiga pasien hilang timbul atau nyeri terasa saat digerakkan dan nyeri terasa seperti ditusuk-tusuk. Secara keseluruhan dalam data objektif, ketiga pasien tampak meringis dan gelisah serta takut untuk menggerakkan kakinya.

## PEMBAHASAN

Terapi relaksasi benson dapat efektif menurunkan nyeri pada ketiga pasien selama tiga hari. Sebelum intervensi, skala nyeri pasien diukur menggunakan *numeric rating scale* (NRS) untuk mengetahui tingkat nyeri awal. Evaluasi dilakukan secara berkala dengan menggunakan metode PQRST, dan setelah intervensi selesai skala nyeri diukur kembali untuk melihat perubahan hasilnya. Intensitas nyeri pada pasien menurun secara bertahap. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Riset et al., 2025) menunjukkan bahwa adanya penurunan rata-rata skala nyeri pada empat responden, sebelum diberikan terapi pasien melaporkan penurunan rasa sakit dari sedang (4-6) pada skala nyeri menjadi ringan (2-4) setelah hanya 15 menit perawatan. Temuan ini mendukung gagasan bahwa terapi relaksasi Benson dapat membantu pasien dalam mengelola rasa sakit mereka disebabkan oleh trauma jaringan dan mempercepat adaptasi tubuh.

Hasil penelitian ini sejalan dengan (Wardoyo et al., 2024) Studi ini dirancang dengan desain deskriptif dan menggunakan pendekatan studi kasus. Satu pasien yang mengalami fraktur dirawat di Ruang VI Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta pada tahun 2022 sebagai subjek penelitian. Melalui wawancara mendalam, kami mempelajari identifikasi, gejala, dan riwayat medis setiap pasien (termasuk kondisi bawaan). Pasien dan keluarganya juga diminta untuk memberikan detail lebih lanjut. Selain itu, evaluasi skala nyeri dilakukan sebelum dan selama perawatan relaksasi Benson. Data tambahan dikumpulkan melalui pemeriksaan fisik komprehensif yang meliputi palpasi, auskultasi, perkusi, dan pemeriksaan menyeluruh dari kepala hingga kaki. Pasien melaporkan ketidaknyamanan 8 dari 10, lebih seperti sensasi berdenyut, di daerah kaki kirinya pada hari pertama sebelum intervensi. Pasien sering terbangun di tengah malam karena nyeri anggota tubuh yang disebabkan oleh kondisi ini. Setelah penerapan Terapi Relaksasi Benson, pasien mencatat penurunan nyeri hingga level 7, sebagaimana diukur oleh Skala Analog Visual (VAS). Pasien melaporkan ketidaknyamanan pada kaki kiri dengan skala 5 poin pada hari kedua sebelum pemasangan BRT. Berdasarkan hasil intervensi Terapi Relaksasi Benson yang diberikan selama 2×24 jam, dapat disimpulkan pasien yang menderita patah tulang melaporkan berkurangnya rasa tidak nyaman. Setelah perawatan, pasien melaporkan merasa kurang cemas dan lebih tenang. Selama intervensi dua hari tersebut, pasien secara bertahap beralih dari membutuhkan pengawasan terus-menerus hingga mampu menyelesaikan perawatan sendiri pada akhir hari kedua.

Sejalan dengan penelitian (Sulistiyawaty Putri A. Umar, Fatma Jama, Ernasari, 2025) peneliti menggunakan terapi relaksasi Benson sebagai intervensi manajemen nyeri nonfarmakologis. Ini dipilih karena mudah dilakukan, aman, dan sesuai dengan keyakinan spiritual pasien. Pasien diberi penjelasan tentang penggunaan *Numeric Rating Scale* (NRS) dan

tahapan terapi relaksasi sebelum tindakan. Setelah itu, pasien memberikan persetujuan dan memilih kalimat spiritual yang akan digunakan sebagai fokus konsentrasi. Teknik relaksasi yang mencakup bagian bawah kaki hingga wajah pasien diterapkan dalam lingkungan yang menenangkan saat mereka berbaring dengan nyaman selama perawatan. Pasien bermeditasi tentang pernapasan selama sepuluh hingga lima belas menit, berfokus pada pernapasan saat menghembuskan napas dan mengulang sebuah kata atau frasa. Ketidaknyamanan berkurang dari skala 6 menjadi 4, dan dari terus-menerus menjadi sporadis, satu jam setelah intervensi. Perbaikan signifikan pada gejala pasien dicatat, termasuk berkurangnya cemberut, kegelisahan, dan tindakan perlindungan. Tanda-tanda vital pasien, seperti tekanan darah (110/80 mmHg), denyut nadi (85 denyut/menit), suhu (36,5% Celcius), dan saturasi oksigen (100%) semuanya membaik.

Sesuai dengan penelitian (Permatasari & Sari, 2020) hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian Terapi Relaksasi Benson selama 2×24 jam efektif menurunkan skala nyeri pada pasien fraktur. Pasien juga melaporkan kondisi yang lebih rileks dan nyaman setelah terapi diberikan. Selama dua hari pelaksanaan intervensi, pada hari pertama pasien masih memerlukan bantuan dalam melakukan terapi, sedangkan pada hari kedua pasien telah mampu melaksanakannya secara mandiri. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nurhayati, 2022) yang menyatakan bahwa Terapi Relaksasi Benson dapat menurunkan skala nyeri. Semua hasil ini menunjukkan perlunya pengobatan nyeri secara holistic pasca operasi fraktur. Seperti yang dijelaskan oleh (Annisa Cahya Rahmawati, 2025) hasil penelitian memperlihatkan bahwa Nn. K dan Tn. S yang dirawat di ruang bedah akibat fraktur telah menjalani tindakan operasi ORIF. Kedua pasien mengungkapkan adanya keluhan nyeri pascaoperasi ORIF, dengan cara ini, sebagai akibat dari cedera fisik, rasa sakit yang hebat menjadi masalah yang berujung pada kematian. Penggunaan metode relaksasi Benson membantu mengurangi ketidaknyamanan bagi Ibu K dan Bapak S dalam penelitian ini. Temuan penilaian menunjukkan berkurangnya ketidaknyamanan setelah menggunakan pendekatan relaksasi Benson. Setelah menggunakan metode relaksasi Benson selama dua hari, Ibu K melaporkan penurunan ketidaknyamanan dari tujuh pada hari pertama menjadi tiga pada hari kedua. Selain itu, Bapak K mengatakan bahwa setelah dua hari menggunakan pendekatan tersebut, rasa sakit yang dialaminya telah berkurang dari enam pada hari pertama menjadi dua.

Studi ini sejalan dengan temuan dari studi yang dipublikasikan oleh (Jama, 2025) Hasil evaluasi metode SOAP menunjukkan keberhasilan intervensi keperawatan; subjek pasien menyatakan bahwa nyeri pada luka operasinya telah berkurang, dan hasil pengamatan (objektif) menunjukkan bahwa respon meringis sudah tidak terlalu sering, perilaku pasien menjadi lebih santai, dan nadi berkurang menjadi 92 kali per menit. Pengkajian nyeri PQRST harus dilakukan untuk menentukan keberhasilan intervensi, dengan provokatif: nyeri muncul saat bergerak, kualitas: seperti tertusuk-tusuk, regio: di bagian kaki kiri, skala: 4 (skala sedang), dan waktu: hilang timbul 1-2 kali dalam 15 menit. Hasil asesmen menunjukkan bahwa masalah keperawatan dalam studi kasus belum sepenuhnya diselesaikan. Akibatnya, rencana tindakan keperawatan perlu diperbarui. Dalam perubahan ini, tidak semua intervensi yang tercantum dalam perencanaan sebelumnya akan diterapkan kembali. Beberapa intervensi yang tetap dapat diterapkan di ruangan perawatan termasuk memantau datangnya nyeri dan menerapkan teknik relaksasi Benson jika nyeri muncul.

Pada penelitian lain (Dwi Zefrianto, Senja Atika Sari, 2024) tingkat nyeri pada kedua subjek penelitian, yaitu Tn. I dan Tn. S, sebelum penerapan intervensi berada pada skala 6 dan 5. Nyeri pascaoperasi merupakan kondisi yang umum dialami pasien dalam praktik klinis sehari-hari, karena prosedur yang mengarah pada berakhirnya jaringan kulit yang berkelanjutan akibat adanya insisi, sehingga menimbulkan sensasi tidak nyaman sebagai respons terhadap stimulasi saraf sensorik. Pada umumnya, dua jam berikutnya sangat menyakitkan bagi penderita pasca operasi, seiring dengan berkurangnya efek obat anestesi.

Apabila nyeri tidak ditangani secara adekuat, kondisi ini dapat memperlambat proses penyembuhan dengan meningkatkan risiko terjadinya komplikasi pada sistem pernapasan, ekskresi, sirkulasi, serta gangguan sistemik lainnya. Dampak lanjutannya meliputi penurunan kualitas hidup dan kepuasan pasien, peningkatan lama hari rawat, bertambahnya biaya perawatan, bahkan pada kondisi tertentu dapat berujung pada kematian. Setelah penerapan teknik relaksasi Benson selama dua hari, tingkat nyeri pada kedua subjek, yaitu Tn. I dan Tn. Y, menunjukkan penurunan menjadi skala 4 dan 3. Relaksasi Benson merupakan salah satu teknik respons relaksasi yang dikembangkan oleh Benson, termasuk dalam intervensi nonfarmakologis yang menitikberatkan pada aspek spiritual individu dan bertujuan untuk mengurangi atau menghilangkan persepsi nyeri.

Hasil penelitian yang sama dengan (Iin Kusumawati, 2025) menunjukkan Pasien yang menjalani operasi tulang di Rumah Sakit Daerah Karanganyar, Ruang Cempaka 2 selama dua hari berturut-turut melaporkan berkurangnya ketidaknyamanan. Dua pasien, SUW (45 tahun) dan SUP (56 tahun), mengalami tingkat ketidaknyamanan yang sangat tinggi pada hari pertama. Anda mengalami nyeri hebat jika salah satu angka skala nyeri ini berlaku untuk Anda. Tingkat nyeri Ibu SUW (45 tahun) dan Ibu SUP (56 tahun) turun menjadi 5-4 pada skala nyeri, yang dianggap sedang, setelah dua hari Terapi Relaksasi Benson, yang masing-masing pasien kenakan selama 10-15 menit sebelum minum obat pereda nyeri. Setelah menerapkan perawatan ini, para peneliti di Rumah Sakit Daerah Karanganyar menemukan bahwa pasien yang mengalami nyeri pasca-patah tulang mengalami penurunan dari tingkat nyeri yang sangat tinggi menjadi tingkat ketidaknyamanan yang sedang. Terapi Relaksasi Benson berhasil mengurangi tingkat nyeri setelah dua hari intervensi untuk pasien yang menjalani operasi patah tulang di Rumah Sakit Daerah Karanganyar. Setelah perawatan, pasien melaporkan berkurangnya ketidaknyamanan dan peningkatan kesejahteraan secara keseluruhan.

Dari penelitian (Lestari et al, 2025) Hasil evaluasi kasus kelolaan pasien menunjukkan bahwa ada perubahan pada skala nyeri pada hari pertama menggunakan skala penilaian numerik (NRS). Ditemukan bahwa pasien 1 (Tn.A) mengalami perubahan pada skala nyeri menggunakan NRS dari nilai 6 (Nyeri Sedang) menjadi nilai 3 (Nyeri Ringan) dan pasien 2 (Tn.P) mengalami perubahan pada skala nyeri menggunakan NRS dari nilai 6 (Nyeri Sedang) menjadi nilai skala nyeri 2 (Nyeri Ringan). Pada penelitian lain (Wardani et al., 2024) menyatakan studi ini berbeda dari penelitian sebelumnya karena memberi pasien terapi lebih lama, yaitu selama enam hari, yang dapat menunjukkan penurunan nyeri yang lebih besar setiap hari dibandingkan dengan penelitian sebelumnya yang hanya memberikan terapi selama dua hingga tiga hari. Namun, satu kendala dalam menggunakan terapi relaksasi Benson adalah pasien jarang melakukannya jika tidak diminta atau diingatkan. Namun, jika diingatkan pasien dapat melakukannya 2 hingga 3 kali sehari. Pasien mengatakan bahwa rasa nyerinya berkurang selama terapi. Selain itu, terapi relaksasi benson lebih efektif atau lebih efisien jika diberikan sebelum pengobatan farmakologi atau obat anti nyeri, serta jika pasien dan keluarga pasien diberikan instruksi tentang metode ini melalui leaflet atau brosur. Dengan cara ini, pasien dan keluarga mereka dapat menerapkannya secara mandiri, baik di rumah sakit maupun di rumah.

## KESIMPULAN

Menurut hasil penelitian, pasien yang mengalami nyeri akut setelah operasi patah tulang dapat meredakan nyeri dengan menggunakan Terapi Relaksasi Benson. Terapi ini diberikan selama tiga hari selama 10-15 menit. Tingkat nyeri Ny. R menurun dari skala 6 pada skala nyeri sedang menjadi 4 pada hari ketiga setelah diberikan terapi relaksasi Benson, tingkat nyeri Ny. S menurun dari skala nyeri 6 menjadi 3 pada skala nyeri ringan dan tingkat nyeri Ny. M menurun dari skala 6 pada skala nyeri sedang menjadi 3 pada skala nyeri ringan pada hari ketiga. Dapat disimpulkan bahwa setelah tiga hari pemberian terapi relaksasi Benson terhadap

ketiga pasien selama 10-15 menit terdapat penurunan skala nyeri secara efektif pada pasien post op fraktur. Selain itu terapi Relaksasi Benson lebih efisien diberikan sebelum pemberian pengobatan farmakologi atau anti nyeri.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian ini dan menyediakan sumber daya, motivasi, dan dukungan yang diperlukan agar penelitian ini berhasil. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan serta masukan terhadap penyelesaian penelitian ini dengan baik. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada seluruh responden dan semua pihak yang telah membantu dan berpartisipasi dalam proses pengumpulan data penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, R., Inayati, A., & Ayubbana, S. (2025). *Pra Operasi Fraktur Implementation Of Benson ' S Relaxation On The Anxiety Of Pre-Operative Fracture Patients* Akademi Keperawatan Dharma Wacana Email: anggrainirevina420@gmail.com 5, 541–547.
- Annisa Cahya Rahmawati, D. (2025). Efektivitas Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Operasi Fraktur Di Ruang Melati 3 Rsup Dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten. *Conference of Health and Social Humaniora*.
- Depkes RI. (2023). Prevalensi Fraktur di Indonesia.
- Dwi Zefrianto, Senja Atika Sari, A. I. (2024). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Pasien Post Operasi Fraktur Di Ruang Bedah Khusus 3rsud Jend. Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2023. *Jurnal Cendikia Muda*, Vol.4 No.2.
- Iin Kusumawati. (2025). Efektifitas Pemberian Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Fraktur Di Rsud Kartini Karanganyar. *IJOH: Indonesian Journal of Public Health*, Vol 3 No 2.
- Jama, F. (2025). *Dan Post Op Fraktur Tibia Fibula Application Of Benson Relaxation Technique On Pre And. November*, 8505–8512.
- Lestari et all. (2025). Penerapan Relaksasi Benson Pada Pasien Pasca Bedah Fraktur Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Di Ruangan Dahlia Rsud Arifin Achmad Provinsi Riau. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, Vol 18 No.
- Lumuan, A., Yulianti, S., & Tahir, S. (2024). Implementasi Pemberian Relaksasi Benson untuk Mengurangi Nyeri pada Pasien Post Operasi Fraktur di RSUD Undata Provinsi Sulawesi Tengah *Implementation of Benson Relaxation to Reduce Pain in Post-Operational Fracture Patients at Undata Hospital , Central Sulawesi Province*. 7(5), 1682–1688. <https://doi.org/10.56338/jks.v7i5.4376>
- Nurhayati. (2022). Pemberian Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pasien Post Operasi Fraktur Femur Di Rumah Sakit Umum Daerah Meuraxa Banda Aceh. *Jurnal Keperawatan*, Vol. 1(Issue 1).
- Permatasari, C., & Sari, I. Y. (2020). Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Rasa Nyeri Pada Pasien Fraktur Femur Sinistra : Studi Kasus STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta , Indonesia *Jurnal Keperawatan Merdeka ( JKM )*, Volume 2 Nomor 2 , November2022 *Jurnal Keperawatan Merdeka ( JKM )*, Volume 2 Nomor 2 , November2022. 2, 216–220.
- Rahmadani, A., & Indrayana, S. (n.d.). Pengaruh Tehnik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Post Operasi ORIF ( *Open Reduction and Internal Fixation* ) Pada Ekstremitas Bawah. 50–58.

- Riskesdas. (2018). *Prevalensi Angka Kejadian Fraktur di Bali*.  
<https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3900/>
- Sugimat, A. J., Amalia, I. N., Daryaman, U., & Lukita, D. (2017). Dengan Diagnosa Medis Fraktur Tertutup Tibia Fibula Di Ruanga Kemuning Rshs Bandung. 1–6.
- Sulistiawaty Putri A. Umar, Fatma Jama, Ernasari, A. (2025). Penerapan Terapi Benson pada Ny. S untuk Mengurangi Nyeri Pasca Open Reduction and Internal Fixation pada Fraktur Femur di Instalasi Bedah Sentral RSUD Labuang Baji-Kota Makassar. *Nursing Applied Journal*, 3.
- Wardani, S. P., Bahar, I., Fadriyanti, Y., Padang, K. P., Padang, K. P., & Padang, K. P. (2024). *Jurnal kesehatan cendikia jenius*. 2(1), 1–8.
- Wardoyo, E., Ulfa, H. Z., Susanto, G., Arif, D., Kesehatan, F., Aisyah, U., & Lampung, P. (2024). Jurnal rekam medis dan informasi kesehatan universitas aisyah pringsewu. 1(1).