



Implementasi Teknik Relaksasi Benson pada Pasien HNP (*Hernia Nucleus Pulposus*) dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Di RSUD dr. H. Koesnadi Bondowoso

Ardia Regita Cahyaningrum¹, Dian Ratna Elmaghfuroh^{2*}

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Jember, ardia18@gmail.com, dianelma@unmuhjember.ac.id

Abstrak: *Hernia Nucleus Pulposus* yaitu terdorongnya Nucleus Pulposus yang berada diantara ruas-ruas tulang belakang, ke arah belakang baik lurus maupun ke arah kanan atau kiri menekan sumsum tulang belakang atau serabut-serabut sarafnya, hal ini dapat memicu masalah keperawatan nyeri akut. Tujuan dari penulis Karya Tulis Ilmiah ini melakukan asuhan keperawatan pada klien HNP dengan nyeri akut di RSUD dr. H. Koesnadi Bondowoso. Desain penelitian ini menggunakan pendekatan study kasus, dengan 2 partisipan yang dilakukan selama 3 hari pada periode 13 Februari - 15 Februari 2023 dan 20 Februari - 22 Februari 2023 di RSUD dr. H. Koesnadi Bondowoso dengan implementasi Teknik relaksasi benson. Berdasarkan masalah keperawatan nyeri akut pada klien HNP menggunakan implementasi teknik relaksasi benson, dilakukan latihan sehari sekali dibantu perawat ataupun keluarga klien. Hal itu memperoleh hasil yang efektif dibuktikan dengan skala nyeri kedua klien menurun. Penulis karya tulis ilmiah menunjukkan bahwa implementasi Teknik relaksasi benson sangat efektif untuk mengatasi nyeri akut terutama pada klien *Hernia Nucleus Pulposus*

Katakunci: *Hernia Nucleus Pulposus* (HNP), Nyeri Akut, Relaksasi Benson

DOI:

<https://doi.org/10.47134/phms.v1i4.61>

*Correspondensi: Dian Ratna

Elmaghfuroh

Email: dianelma@unmuhjember.ac.id

Received: 05-06-2024

Accepted: 13-07-2024

Published: 24-08-2024



Copyright: © 2024 by the authors.

Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license

(<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstract: *Hernia of the Nucleus Pulposus is the pushing of the Nucleus Pulposus which is between the vertebrae, towards the back, either straight or to the right or left, pressing on the spinal cord or its nerve fibers, this can trigger acute pain nursing problems. The aim of the author of this scientific paper is to provide nursing care to HNP clients with acute pain at RSUD dr. H. Koesnadi Bondowoso. This research design uses a case study approach, with 2 participants carried out for 3 days in the period 13 February - 15 February 2023 and 20 February - 22 February 2023 at RSUD dr. H. Koesnadi Bondowoso with the implementation of the Benson relaxation technique. Based on acute pain nursing problems in HNP clients using the implementation of the Benson relaxation technique, exercises are carried out once a day with the assistance of the nurse or the client's family. This obtained effective results as evidenced by the decrease in the pain scale of both clients. The author of a scientific paper shows that the implementation of the Benson relaxation technique is very effective for dealing with acute pain, especially in clients with Herniated Nucleus Pulposus*

Keywords: *Hernia Nucleus Pulposus* (HNP), Acute Pain, Benson Relaxation

Pendahuluan

Hernia Nucleus Pulposus (HNP) ialah terdorongnya nukleus pulposus antara vertebra baik lurus, kanan dan kiri, atau ke tengah, menekan sumsum tulang belakang atau serabut saraf. HNP ialah umum di antara karyawan yang duduk untuk jangka waktu yang lama tanpa mengubah postur, dan juga umum pada orang yang sering memindahkan benda berat.

Selain itu, siapa pun yang memiliki riwayat trauma, seperti jatuh dalam posisi duduk atau kecelakaan, berisiko mengalami HNP. Penyakit ini membutuhkan waktu lama untuk berkembang, di mana mereka sering melakukan aktivitas yang tidak sesuai dengan postur yang tepat (Banoristo & Samirahayu, 2023). *Hernia Nucleus Pulposus* (HNP) ialah gangguan dimana bantalan lunak antara vertebra mengalami tekanan dan pecah, mengakibatkan penyempitan dan cubitan pembuluh darah saraf. Menyebabkan rasa sakit yang signifikan terutama pada bagian punggung bawah (Daneshpajoo, 2019).

Nyeri punggung bawah ialah suatu kondisi yang menyebabkan rasa sakit atau ketidaknyamanan di punggung bawah, Klien yang memiliki ketidaknyamanan punggung bawah tanpa melakukan latihan tertentu berisiko 12 kekambuhan dalam waktu tiga tahun, dan penurunan kekuatan otot bisa membatasi aktivitas sehari-hari klien (Tri, 2019). Di Indonesia, prevalensi nyeri punggung bawah berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan ialah 11,9%, sedangkan prevalensi berdasarkan diagnostik atau gejala ialah 24,7% (Rasubala et al., 2017).

Pendekatan manajemen nyeri bisa diobati dengan terapi farmakologis dan non-farmakologis (Habibollahpour, 2019). Perawatan farmakologis melibatkan dokter dan perawat yang bekerja sama untuk memberikan obat dexketoprofen dan ketorolac kepada klien untuk meringankan rasa sakit. Metode relaksasi Benson ialah metode non-farmakologis untuk menghilangkan rasa nyeri (Dyah, 2019).

Teknik relaksasi benson ialah teknik pernapasan yang melibatkan keyakinan yang mengakibatkan penurunan konsumsi oksigen dalam tubuh, dan otot-otot menjadi rileks, sehingga menimbulkan rasa ketenangan dan kenyamanan (Pratama, 2021).

Metode

Desain penelitian kasus ini menggunakan metode case study ialah mengumpulkan asuhan keperawatan pada klien dengan masalah nyeri akut melalui hasil dari pengkajian, pengumpulan data, menegakkan diagnose keperawatan, menyusun intervensi keperawatan, melaksanakan implementasi keperawatan, dan mendeskripsikan evaluasi keperawatan (Jourabchi, 2020). Menggunakan dua klien dengan masalah keperawatan nyeri akut, studi kasus ini dilakukan di RSUD dr. H. Koesnadi Bondowoso pada tanggal 13 Februari sampai 15 Februari 2023 dan pada tanggal 20 Februari sampai 22 Februari 2023. Penelitian ini dilakukan dengan memperhatikan etika penelitian, prinsip etik diterapkan dalam penelitian dimulai dari penyusunan proposal hingga penelitian dipublikasikan. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember Keterangan Lolos Kaji Etik No. 0240/KEPK/FIKES/VII/2023.

Kasus

Pada kasus penelitian ini terdapat dua klien, untuk klien pertama Tn. S berusia 70 tahun berjenis kelamin laki-laki dan beragama islam, klien kedua Tn. L berusia 53 tahun berjenis kelamin laki-laki dan beragama islam (Mohammadi, 2019). Kedua klien tersebut mengalami *Hernia Nucleus Pulposus* dengan masalah keperawatan nyeri akut. Klien pertama

menceritakan nyeri dan kesemutan di kedua paha sejak ± 1 tahun, kemudia memberat ± 1 minggu, pasien mengeluh sulit berjalan dan tidak bisa duduk karena nyeri (Fateme, 2019). P: klien mengatakannyeri, Q: seperti di-tusuk-tusuk, R: dibagian tulang belakang, S: skala nyeri 4, T: hilang timbul. Data objektif ekspresi wajah meringis, sulit tidur, TD: 160/80 mmHg, N: 82/menit. Klien kedua menceritakan nyeri pinggang sebelah kiri sejak 2 minggu yang lalu, nyeri menjalar sampai betis kiri, nyeri yang dirasakan memberat sejak 2 hari ini. P: nyeri pinggang, Q: nyeri seperti ditusuk-tusuk, R: pinggang sebelah kiri, S: skala nyeri 6, T: nyeri hilang timbul. Data objektif tampak gelisah, tampak meringisi, TD: 149/90 mmHg, N: 87x/menit.

Hasil dari pengkajian di atas penulis melakukan tindakan keperawatan kepada kedua klien dengan imple-mentasi teknik relaksasi benson, sehingga dapat meminimalisir terjadinya nyeri akut pada kedua klien.

Table 1. Proses Keperawatan

Kategori	Data Objektif	Data Subjektif	Diagnosis Keperawatan	Kriteria Hasil	Intervensi Keperawatan
Nyeri dan kenyanaman	1. Tanpa meringis	1. enguluh	M Nyeri akut berhubungan dengan agen Pencedera fisiologi	Setelah dilakukan asuhan keperawatan selama 3 kali24 jam, maka diharapkan tingkat nyeri menurun dan kontrol nyeri meningkat dengan kriteria hasil:	Manajemen Nyeri Observasi <ol style="list-style-type: none"> 1. Identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, kualitas, intensitas nyeri 2. Identifikasi skala nyeri 3. Identifikasi respon nyeri nonverbal 4. Identifikasi faktor yang memperberat dan memperingan nyeri 5. Identifikasi pengetahuan dan keyakinan tentang nyeri 6. Identifikasi pengaruh budaya terhadap respon nyeri 7. Identifikasi pengaruh nyeri pada kualitas hidup 8. Monitor keberhasilan terapi komplementer yang sudah diberikan 9. Monitor efek samping penggunaan analgetik Terapeutik <ol style="list-style-type: none"> 1. Berikan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri (mis. TENS, hypnosis, akupresur, terapi musik, <i>biofeedback</i>, terapi pijat, aromaterapi, teknik imajinasi terbimbing, kompres hangat/dingin, terapibermain) 2. Kontrol lingkungan yang memperberat rasa nyeri (mis. suhu ruangan,
	2. Bersikap protektif (mis. Waspada, posisi menghindari nyeri)	nyeri	Definisi: pengalaman sensorik atau erosional yang berkaitan dengan kerusakan jaringan actual atau fungsional, dengan onset mendadak atau lambat dan berintensitas ringan hingga berat yang berlangsung kurang dari 3 bulan.	1) Tidak mengeluh nyeri	
	3. Geliisah		Kondisi klinis terkait:	2) Tidak meringis	
	4. Frekuensi nadi meningkat		1. Kondisi perbedaan	3) Tidak bersikap protektif	
	5. Sulit tidur		2. Cedera traumatis	4) Tidak gelisah	
	6. Tekanan darah meningkat		3. Infeksi	5) Tidak mengalami kesulitan tidur	
	7. Pola nafas berubah		4. Sindrom coroner akut	6) Frekuensi nadi membaik	
	8. Nafsu makan berubah		5. Glaukoma	7) Tekanan darah membaik	
	9. Proses berfikir terganggu			8) Melaporkan nyeri terkontrol	
	10. Menarik diri				
	11. Berfokus pada diri sendiri				
	12. Diaforesis				

-
- | | |
|---|---|
| 9) Kemampuan mengenali onset nyeri meningkat | 3. Fasilitasi istirahat dan tidur
4. Pertimbangkan jenis dan sumber nyeri dalam pemilihan strategi meredakannya |
| 10) Kemampuan mengenali penyebab nyeri meningkat | Edukasi
1. Jelaskan penyebab, periode, dan pemicu nyeri
2. Jelaskan strategi meredakannya
3. Anjurkan memonitor nyeri secara mandiri |
| 11) Kemampuan menggunakan teknik non farmakologis | 4. Anjurkan menggunakan analgetik secara tepat
5. Ajarkan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri
Kolaborasi
1. Kolaborasi pemberian analgetik |
-

Tahap intervensi keperawatan pada klien 1 dan 2 yaitu melakukan rencana tindakan untuk mengurangi terjadinya nyeri akut yang terdiri dari tahap observasi perawat mengidentifikasi lokasi, karakter-istik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri, tahap terapeutik memberikan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri yaitu terapi relaksasi benson (Mirhosseini, 2019; Moradipour, 2019).

Setelah dilakukan treatment selama 3 hari, kedua klien mulai menunjukkan tanda-tanda bahwa dia sudah bisa mengatasi nyeri akut, pada klien 1 masalah keperawatan nyeri akut teratasi sebagian di hari kedua (Bagheri, 2021). Meskipun teratasi sebagian, tetapi di hari itu sudah sesuai dengan teori dimana tujuan dan kriteria hasil sudah mencapai optimal dibuktikan dengan skala nyeri klien 3 (ringan) (Barabady, 2020). Sedangkan pada klien 2 tujuan dan kriteria hasil yang diharapkan belum teratasi di hari kedua (Ismail, 2023). Sehingga belum sesuai dengan teori dimana tujuan dan kriteria hasil belum mencapai optimal dibuktikan dengan skala nyeri klien 5 (sedang).

Hasil dan Pembahasan

Selama melakukan asuhan keperawatan pada klien 1 Tn. S dan klien 2 Tn. L dengan nyeri akut pada *Hernia Nucleus Pulposus* di RSUD dr. H. Koesnadi Bondowoso. Beberapa hal yang perlu dibahas dan diperhatikan dalam penerapan kasus keperawatan, penulis berusaha mencoba dan mempublikasikan proses asuhan asuhan keperawatan pada klien dengan nyeri akut sesuai dengan teori-teori yang ada. Penelitian (Reggina, 2022) menyebutkan bahwa teknik relaksasi benson ini mampu menurunkan nyeri, salah satunya telah dilakukan oleh perawat dalam mengatasi nyeri pada klien Gastritis (Far, 2020). Saat melakukan teknik relaksasi benson hanya perlu menempatkan tubuhnya nyaman mungkin dan kemudian melakukan teknik relaksasi dengan frekuensi pernapasan yang tenang dan teratur (Nasikhatussoraya et al., 2016). Dari intervensi terapi teknik relaksasi benson yang telah dilakukan peneliti dalam melakukan asuhan keperawatan nyeri akut

pada klien *Hernia Nucleus Pulposus* selama 3 kali dalam seminggu, ditemukan dengan bukti hasil interpretasi skala nyeri klien menurun (Mowla, 2020).

Berdasarkan pelaksanaan asuhan keperawatan yang telah dilakukan penulis pada Tn. S dan Tn. L dengan masalah keperawatan nyeri akut pada *Hernia Nucleus Pulposus* di RSUD dr. H. Koesnadi Bondowoso pada tanggal 13 Februari sampai 15 Februari 2023 dan pada tanggal 20 Februari sampai 22 Februari 2023 (Akbari, 2020). Dapat disimpulkan, bahwa pengkajian pada Tn. S dan Tn. L dapat dilakukan dengan baik, tidak ada atau mengalami kesulitan dalam pengumpulan data (Maloh, 2023). Data fokus pengkajian pada masalah keperawatan nyeri akut yaitu tentang skala nyeri (PQRST) (Maloh, 2022). Pada asuhan keperawatan Tn. S dan Tn. L dengan masalah keperawatan nyeri akut didapatkan satu diagnosa keperawatan utama yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis ditandai dengan tidak bisa duduk karena nyeri dan tampak meringis (Zarghi, 2020). Intervensi keperawatan yang diberikan pada klien 1 Tn. S dan klien 2 Tn. L dengan diagnosis nyeri akut di RSUD dr. H. Koesnadi Bondowoso, semua perencanaan dapat diterapkan pada tinjauan kasus menggunakan terapi relaksasi benson yang dilakukan 3 kali dalam seminggu dengan hasil yang optimal diharapkan skala nyeri menurun.

Dari intervensi yang dilakukan peneliti dalam melakukan asuhan keperawatan nyeri akut pada klien *Hernia Nucleus Pulposus* dengan memberikan teknik nonfarmakologis yaitu teknik relaksasi benson selama 3 kali dalam seminggu, ditemukan dengan bukti skala nyeri klien menurun (Saifan, 2021). Implementasi asuhan keperawatan pada klien Tn. S dan Tn. L dengan masalah keperawatan nyeri akut di ruang teratai RSUD dr. H.Koesnadi Bondowoso, implementasi bisa dijalankan dengan baik dan efektif memakai terapi relaksasi benson (Eroglu, 2022). Evaluasi keperawatan pada klien Tn. S dan Tn. L dengan masalah keperawatan nyeri akut di ruang teratai RSUD dr. H. Koesnadi Bondowoso selama 3 hari diberikan terapi relaksasi benson menunjukkan nyeri akut pada klien 1 teratasi sebagian di hari kedua, dan pada klien ke 2 terlihat pada hari ke tiga, hal tersebut dikarenakan adanya perbedaan kondisi dan letak nyeri pada kedua klien yaitu pada klien 2 skala nyeri 6 dan masih merasakan nyeri yang hebat dikarenakan klien baru mengalami *Hernia Nucleus Pulposus*.

Simpulan

Klien yang mengalami *Hernia Nucleus Pulposus* dengan masalah keperawatan nyeri akut membutuhkan perhatian lebih dari orang sekitarnya. Bentuk perhatian yang diberikan kepada klien adalah terkait manajemen nyeri dengan memberikan teknik nonfarmakologis yaitu terapi relaksasi benson, melatih klien untuk melakukan terapi relaksasi benson dengan teknik pernapasan yang melibatkan keyakinan mengaki-batkan penurunan terhadap konsumsi oksigen dalam tubuh, dan otot-otot menjadi rileks, sehingga skala nyeri akut menurun pada klien *Hernia Nucleus Pulposus*.

Daftar Pustaka

- Akbari, A. (2020). The effect of relaxation technique (Jacobsen and benson) on depression, anxiety, and stress in patients with multiple sclerosis. *Current Psychiatry Research and Reviews*, 16(3), 213–219. <https://doi.org/10.2174/2666082216999200819105928>
- Bagheri, H. (2021). Effect of Benson and progressive muscle relaxation techniques on sleep quality after coronary artery bypass graft: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 63. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102784>
- Banoristo, C., & Samirahayu, F. (2023). Hubungan Derajat Hernia Nukleus Pulposus Lumbal atau Lumbosacral Berdasarkan MRI dengan Derajat Nyeri Punggung Bawah Berdasarkan NPRS Di RSUP dr. Kariadi Semarang. *Universitas Katolik Soegijapranata Semarang*, 2023(13), 1a–1a. https://doi.org/10.5346/trbane.1967.13_1a
- Barabady, A. (2020). Effect of benson’s relaxation technique on propofol consumption and preoperative anxiety of patients undergoing cataract surgery. *Anesthesiology and Pain Medicine*, 10(3), 1–6. <https://doi.org/10.5812/aapm.100703>
- Daneshpajoo, L. (2019). Comparison of the effects of inhalation aromatherapy using Damask Rose aroma and the Benson relaxation technique in burn patients: A randomized clinical trial. *Burns*, 45(5), 1205–1214. <https://doi.org/10.1016/j.burns.2019.03.001>
- Dyah, N. (2019). *Gambaran Pengalaman Nyeri Pada Pasien Hernia Nukleus Pulposus (HNP) dan Dampaknya Terhadap Perubahan Peran* (pp. 1–27).
- Eroglu, H. (2022). Benson Relaxation Technique Combined With Music Therapy for Fatigue, Anxiety, and Depression in Hemodialysis Patients: A Randomized Controlled Trial. *Holistic Nursing Practice*, 36(3), 139–148. <https://doi.org/10.1097/HNP.0000000000000509>
- Far, N. H. (2020). The effects of Benson relaxation technique on activities of daily living in hemodialysis patients; A single-blind, randomized, parallel-group, controlled trial study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 39. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101133>
- Fateme, B. (2019). The effect of benson’s muscle relaxation technique on severity of pregnancy nausea. *Electronic Journal of General Medicine*, 16(2). <https://doi.org/10.29333/ejgm/93480>
- Habibollahpour, M. (2019). The Impact of Benson’s Relaxation Technique on the Quality of Sleep in the Elderly. *Topics in Geriatric Rehabilitation*, 35(1), 88–94. <https://doi.org/10.1097/TGR.0000000000000204>
- Ismail, A. M. A. (2023). Complementary role of Benson’s relaxation technique in post orgasmic illness syndrome. *Aging Male*, 26(1). <https://doi.org/10.1080/13685538.2023.2174511>
- Jourabchi, Z. (2020). Effects of Benson’s relaxation technique on occupational stress in midwives. *Nursing*, 50(9), 64–68. <https://doi.org/10.1097/01.NURSE.0000694836.00028.28>

- Maloh, H. I. A. A. (2022). Efficacy of Benson's Relaxation Technique on Anxiety and Depression among Patients Undergoing Hemodialysis: A Systematic Review. *Clinical Nursing Research*, 31(1), 122–135. <https://doi.org/10.1177/10547738211024797>
- Maloh, H. I. A. A. (2023). The Effectiveness of Benson's Relaxation Technique on Pain and Perceived Stress Among Patients Undergoing Hemodialysis: A Double-Blind, Cluster-Randomized, Active Control Clinical Trial. *Clinical Nursing Research*, 32(2), 288–297. <https://doi.org/10.1177/10547738221112759>
- Mirhosseini, S. (2019). The Effect of Benson Relaxation Technique on the Fatigue Severity of Patients With MS. *Journal of Client-Centered Nursing Care*, 5(3), 175–182. <https://doi.org/10.32598/JCCNC.5.3.175>
- Mohammadi, M. (2019). Effect of the combination of Benson's relaxation technique and brief psychoeducational intervention on multidimensional pain and negative psychological symptoms of pregnant women: A randomized controlled trial. *Journal of Education and Health Promotion*, 8(1). https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_286_18
- Moradipour, S. (2019). Effect of benson's relaxation technique on death anxiety among patients with breast cancer. *HAYAT*, 24(4), 355–367.
- Mowla, F. (2020). Effect of the combination of Benson's relaxation technique and brief psychoeducational intervention on religious coping, sense of coherence, and quality of life of family caregivers. *Journal of Education and Health Promotion*, 9(1). https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_653_19
- Nasikhatussoraya, N., Octaviani, R., & Julianti, H. (2016). Hubungan Intensitas Nyeri Dan Disabilitas Aktivitas Sehari-Hari Dengan Kualitas Hidup Pasien Dengan Kanker Kolorektal. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 5(4), 1364–1377.
- Pratama, R. (2021). *Studi Literatur Teknik Pemeriksaan Radiografi Cervical Pada Kasus HNP (Hernia Nucleus Pulposus)*.
- Rasubala, G. F., Kumaat, L. T., & Mulyadi. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Di RSUP. Prof. dr. R.D. Kandou Dan RS TK.III R.W. Monginsidi Teling Manado. *E-Journal Keperawatan (e-Kp)*, 5(1), 1–10.
- Reggina, R. H. M. (2022). Profil Pasien Nyeri Punggung Bawah Di Poliklinik Neuologi Rumah Sakit Umum Universitas Kristen Indonesia Pada Periode Januari 2019 - Desember 2020. *November 2020*, 12–16.
- Saifan, A. R. (2021). The Effect of Benson Relaxation Technique on Depression, Anxiety, and Stress of Jordanian Patients Diagnosed with Multiple Sclerosis: A Cross-Sectional Study. *Depression Research and Treatment*, 2021. <https://doi.org/10.1155/2021/8300497>
- Tri, O. (2019). *Laporan Kasus Asuhan Keperawatan Pada Pasien Tn. T Hernia Nukleus Pulposus Di Ruang Cendana 3 IRNA 1 RSUP dr. Sardjito Yogyakarta*. 05(587402).
- Zarghi, S. S. (2020). The Effect of Aromatherapy and the Benson Relaxation Technique on the Anxiety of Patients With Acute Coronary Syndrome: Randomized Controlled Trial. *Journal of Client-Centered Nursing Care*, 6(2), 109–116. <https://doi.org/10.32598/JCCNC.6.2.34.2>