



Penerapan Teknik Relaksasi Benson pada Nyeri Akut Pasien Post Operasi Mastektomi di SMC RS Telogorejo

Surani Suci Pratiwi^{1*}, Rahayu Winarti²

¹⁻² Universitas Widya Husada, Indonesia

Email: blessedmom1785@gmail.com¹

Article Info :

Received:

21-2-2026

Revised:

10-03-2026

Accepted:

14-03-2026

Abstract

Acute pain is a common clinical problem experienced by patients after undergoing breast surgery such as Mastectomy, which may affect comfort, mobility, and recovery during the postoperative period. Effective pain management is essential in nursing care, and non-pharmacological approaches are increasingly utilized to complement pharmacological therapy. This study aimed to analyze the implementation of the Benson relaxation technique in reducing acute pain among post-mastectomy patients treated at Bougenville 1 Ward of SMC Telogorejo Hospital Semarang. The research employed an empirical clinical case study design involving four patients selected through purposive sampling based on predetermined inclusion and exclusion criteria. The intervention consisted of the Benson relaxation technique performed for 10–15 minutes daily for three consecutive days. Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale before and after each intervention session. The findings demonstrated a gradual decrease in pain intensity among all participants, shifting from moderate–severe pain before intervention to mild pain by the third day. These results suggest that Benson relaxation can serve as an effective complementary nursing intervention for postoperative pain management.

Keywords: Benson Relaxation, Acute Pain, Mastectomy, Nursing Intervention, Pain Management.

Abstrak

Nyeri akut merupakan masalah klinis yang umum dialami oleh pasien setelah menjalani operasi payudara seperti mastektomi, yang dapat memengaruhi kenyamanan, mobilitas, dan pemulihan selama masa pascaoperasi. Penanganan nyeri yang efektif sangat penting dalam perawatan keperawatan, dan pendekatan nonfarmakologis semakin banyak digunakan untuk melengkapi terapi farmakologis. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan teknik relaksasi Benson dalam mengurangi nyeri akut pada pasien pasca-mastektomi yang dirawat di Ruang Bougenville 1 Rumah Sakit SMC Telogorejo Semarang. Penelitian ini menggunakan desain studi kasus klinis empiris yang melibatkan empat pasien yang dipilih melalui sampling purposif berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan sebelumnya. Intervensi terdiri dari teknik relaksasi Benson yang dilakukan selama 10–15 menit setiap hari selama tiga hari berturut-turut. Intensitas nyeri diukur menggunakan Skala Penilaian Numerik sebelum dan sesudah setiap sesi intervensi. Temuan menunjukkan penurunan intensitas nyeri secara bertahap pada semua peserta, dari nyeri sedang–berat sebelum intervensi menjadi nyeri ringan pada hari ketiga. Hasil ini menunjukkan bahwa relaksasi Benson dapat berfungsi sebagai intervensi keperawatan komplementer yang efektif untuk manajemen nyeri pascaoperasi.

Kata kunci: Relaksasi Benson, Nyeri Akut, Mastektomi, Intervensi Keperawatan, Manajemen Nyeri.



©2022 Authors.. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

PENDAHULUAN

Beban penyakit Kanker Payudara secara global terus menunjukkan tren peningkatan yang signifikan dan menjadi salah satu tantangan utama dalam sistem kesehatan modern, terutama karena kemajuan teknologi diagnostik dan terapi telah meningkatkan angka harapan hidup pasien namun sekaligus memunculkan kompleksitas baru dalam manajemen pascaoperasi. Intervensi pembedahan seperti Mastektomi masih menjadi pendekatan terapeutik yang lazim digunakan pada berbagai stadium penyakit, khususnya ketika pendekatan konservatif tidak lagi memadai untuk mengendalikan progresivitas tumor. Laporan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menegaskan bahwa prosedur pembedahan tersebut merupakan bagian integral dari tata laksana kanker payudara di berbagai fasilitas kesehatan, dengan konsekuensi klinis berupa munculnya nyeri akut pascaoperasi yang dapat memengaruhi stabilitas fisiologis dan psikologis pasien selama masa pemulihan (Kemenkes RI, 2021).

Fenomena nyeri pascaoperasi tidak hanya dipahami sebagai respons biologis terhadap trauma jaringan, tetapi juga sebagai pengalaman multidimensional yang melibatkan komponen neurofisiologis, kognitif, dan emosional, sehingga pendekatan manajemen nyeri modern mulai menekankan integrasi antara terapi farmakologis dan intervensi komplementer berbasis relaksasi.

Sejumlah penelitian dalam keperawatan klinis menunjukkan bahwa pendekatan nonfarmakologis, khususnya teknik relaksasi, semakin mendapatkan perhatian sebagai strategi pendukung dalam pengendalian nyeri pascaoperasi. Teknik relaksasi Benson dipandang sebagai salah satu metode yang efektif karena mengombinasikan regulasi pernapasan, pelepasan otot, dan repetisi kalimat spiritual yang mampu memicu respons relaksasi tubuh melalui modulasi sistem saraf otonom. Temuan empiris dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik ini dapat menurunkan intensitas nyeri pada pasien pascaoperasi, seperti pada pasien pasca apendektomi yang menunjukkan penurunan skor nyeri secara signifikan setelah intervensi relaksasi Benson dilakukan secara terstruktur (Aisah et al., 2026). Bukti serupa juga dilaporkan pada pasien pasca operasi obstetri, di mana relaksasi Benson terbukti membantu menurunkan persepsi nyeri sekaligus meningkatkan kenyamanan selama masa pemulihan (Anggraeni et al., 2025; Anima & Da Cunha, 2024). Hasil-hasil tersebut menunjukkan bahwa respons relaksasi yang dihasilkan melalui teknik Benson berpotensi memengaruhi mekanisme persepsi nyeri melalui penghambatan aktivitas simpatis dan peningkatan pelepasan endorfin yang berperan dalam modulasi nyeri.

Meskipun literatur yang ada memperlihatkan kecenderungan positif terhadap efektivitas teknik relaksasi Benson, kajian yang lebih mendalam mengungkapkan bahwa sebagian besar penelitian masih berfokus pada konteks klinis tertentu dengan karakteristik pasien yang relatif homogen. Studi mengenai manajemen nyeri pada pasien kanker, misalnya, menunjukkan bahwa teknik relaksasi dapat memberikan dampak psikofisiologis yang signifikan dalam mengurangi nyeri kronis maupun akut pada pasien kanker yang menjalani perawatan paliatif (Fatmawati & Sugianto, 2023). Penelitian lain juga memperlihatkan keberhasilan penerapan relaksasi Benson dalam menurunkan nyeri akut pada pasien pasca pembedahan abdomen, seperti pada kasus kolesistektomi maupun kondisi bedah lainnya yang berkaitan dengan trauma jaringan (Ayuni et al., 2025). Di sisi lain, pendekatan nonfarmakologis lain seperti penggunaan aromaterapi juga dilaporkan mampu memberikan efek terapeutik pada gejala pascaoperasi tertentu, termasuk mual dan ketidaknyamanan, yang secara tidak langsung berkaitan dengan persepsi nyeri pasien (Amrina & Nurjayanti, 2023). Sintesis berbagai temuan tersebut menunjukkan bahwa intervensi komplementer berbasis relaksasi memiliki potensi besar dalam mendukung manajemen nyeri multidimensional pada pasien pascaoperasi.

Namun demikian, literatur yang tersedia masih memperlihatkan sejumlah keterbatasan konseptual dan empiris yang signifikan, terutama terkait kurangnya eksplorasi mendalam terhadap penerapan teknik relaksasi Benson pada pasien pasca operasi mastektomi dalam konteks pelayanan klinis yang spesifik. Sebagian besar penelitian terdahulu lebih banyak berfokus pada kasus bedah umum atau prosedur obstetri, sementara konteks bedah onkologi, khususnya pada pasien yang mengalami kehilangan organ tubuh seperti pada mastektomi, memiliki kompleksitas psikologis yang berbeda dan berpotensi memengaruhi persepsi nyeri secara unik. Nyeri pasca mastektomi tidak hanya berkaitan dengan trauma jaringan akibat prosedur pembedahan, tetapi juga berkaitan dengan respons emosional terhadap perubahan citra tubuh dan kecemasan mengenai prognosis penyakit. Ketidakhadiran kajian yang secara khusus mengeksplorasi intervensi relaksasi Benson dalam konteks tersebut menunjukkan adanya celah penelitian yang signifikan, terutama dalam upaya mengembangkan model manajemen nyeri yang lebih komprehensif bagi pasien bedah onkologi.

Urgensi penelitian mengenai penerapan teknik relaksasi Benson pada pasien pasca operasi mastektomi semakin menguat ketika mempertimbangkan kondisi praktik klinis di berbagai fasilitas pelayanan kesehatan yang masih didominasi oleh pendekatan farmakologis dalam pengendalian nyeri. Hasil observasi awal di Ruang Bougenville 1 SMC RS Telogorejo menunjukkan bahwa pasien pasca operasi mastektomi masih mengeluhkan nyeri meskipun telah menerima terapi analgesik secara oral maupun intravena, sementara intervensi nonfarmakologis yang diterapkan oleh perawat masih terbatas pada teknik napas dalam dan belum mencakup penerapan relaksasi Benson secara sistematis. Wawancara dengan pasien dan keluarga juga mengindikasikan adanya keterbatasan pengetahuan mengenai alternatif terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri pascaoperasi. Situasi ini memperlihatkan adanya kesenjangan antara potensi ilmiah intervensi relaksasi

yang telah dibuktikan dalam berbagai penelitian dengan praktik klinis yang masih belum mengintegrasikannya secara optimal dalam manajemen nyeri pasien pasca mastektomi.

Penelitian ini dirancang untuk mengeksplorasi efektivitas penerapan teknik relaksasi Benson dalam menurunkan tingkat nyeri akut pada pasien pasca operasi mastektomi yang dirawat di Ruang Bougenville 1 SMC RS Telogorejo melalui pendekatan studi kasus yang melibatkan empat pasien sebagai subjek penelitian. Intervensi diberikan selama 10–15 menit selama tiga hari berturut-turut dengan pengukuran intensitas nyeri menggunakan instrumen Numeric Rating Scale sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi teoretis dalam memperkaya pemahaman mengenai mekanisme intervensi relaksasi dalam modulasi persepsi nyeri pada pasien bedah onkologi, sekaligus menawarkan kontribusi metodologis melalui penerapan pendekatan studi kasus klinis yang menekankan observasi longitudinal terhadap perubahan intensitas nyeri selama proses pemulihan pascaoperasi. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan praktik keperawatan berbasis bukti dalam integrasi intervensi nonfarmakologis pada manajemen nyeri pasien pasca mastektomi di lingkungan pelayanan kesehatan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian **empiris** dengan desain studi kasus klinis yang bertujuan mengeksplorasi penerapan teknik relaksasi Benson dalam menurunkan nyeri akut pada pasien pasca operasi Mastektomi. Penelitian dilaksanakan di Ruang Bougenville 1 SMC RS Telogorejo Semarang dengan melibatkan empat pasien yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dari populasi seluruh pasien pasca operasi mastektomi yang menjalani perawatan di ruang tersebut selama periode penelitian. Kriteria inklusi meliputi pasien yang berada pada fase pascaoperasi awal, berada dalam kondisi sadar penuh, mampu berkomunikasi secara verbal, bersedia menjadi partisipan penelitian, dan melaporkan adanya nyeri akut pascaoperasi. Kriteria eksklusi mencakup pasien dengan komplikasi pascaoperasi berat, gangguan kognitif atau kesadaran, penggunaan sedasi intensif yang dapat memengaruhi persepsi nyeri, serta kondisi klinis lain yang menghambat pelaksanaan intervensi relaksasi. Prosedur pengumpulan data dilakukan melalui pemberian intervensi teknik relaksasi Benson selama 10–15 menit yang dilaksanakan selama tiga hari berturut-turut sebagai bagian dari asuhan keperawatan komplementer. Pengukuran intensitas nyeri dilakukan sebelum intervensi (pre-test) dan setelah intervensi (post-test) pada setiap sesi untuk mengamati perubahan persepsi nyeri selama periode observasi klinis.

Instrumen utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah Numeric Rating Scale (NRS), yaitu skala penilaian nyeri numerik yang memiliki rentang nilai 0–10 dan secara luas digunakan dalam praktik klinis untuk menilai intensitas nyeri secara subjektif. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan pendekatan analisis deskriptif komparatif dengan membandingkan skor nyeri sebelum dan sesudah intervensi pada setiap partisipan untuk mengidentifikasi pola perubahan intensitas nyeri selama penerapan teknik relaksasi Benson. Analisis dilakukan secara sistematis melalui proses reduksi data, penyajian data dalam bentuk naratif klinis dan tabel perbandingan skor nyeri, serta interpretasi perubahan nilai sebagai indikator efektivitas intervensi dalam konteks studi kasus. Seluruh prosedur penelitian dilaksanakan dengan mematuhi prinsip-prinsip etika penelitian kesehatan, termasuk pemberian penjelasan penelitian kepada partisipan, persetujuan partisipasi melalui informed consent, serta jaminan kerahasiaan identitas pasien selama proses pengumpulan dan pelaporan data penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden Pasien Post Operasi Mastektomi di Ruang Bougenville 1 SMC RS Telogorejo

Karakteristik responden memberikan gambaran awal mengenai profil klinis pasien yang menjadi subjek penelitian. Empat pasien yang terlibat berada pada rentang usia dewasa pertengahan dengan latar belakang klinis pasca tindakan Mastektomi. Rentang usia tersebut memiliki relevansi epidemiologis karena kejadian Kanker Payudara sering terdiagnosis pada kelompok usia produktif hingga pertengahan kehidupan. Data epidemiologi menunjukkan bahwa perempuan usia dewasa memiliki kerentanan lebih tinggi terhadap perkembangan penyakit tersebut akibat pengaruh hormonal dan faktor gaya hidup (Kemenkes RI, 2021).

Distribusi usia responden berkisar antara 37 hingga 45 tahun yang mencerminkan kelompok usia dewasa pertengahan. Karakteristik ini memiliki implikasi klinis karena usia tersebut sering dikaitkan

dengan fase kehidupan yang masih aktif secara sosial maupun ekonomi. Kondisi pasca operasi pada kelompok usia ini berpotensi memengaruhi kualitas hidup dan peran sosial pasien secara signifikan. Penelitian mengenai kualitas hidup pasien kanker menunjukkan bahwa pasien usia produktif cenderung mengalami dampak psikologis lebih besar setelah tindakan bedah onkologi (Imran et al., 2019).

Jenis kelamin responden menunjukkan homogenitas karena seluruh partisipan merupakan perempuan. Hal tersebut konsisten dengan fakta epidemiologis bahwa kanker payudara merupakan penyakit yang dominan terjadi pada perempuan. Faktor biologis seperti hormon estrogen dan progesteron berperan dalam patogenesis tumor payudara. Literatur klinis menegaskan bahwa insiden kanker payudara pada perempuan jauh lebih tinggi dibandingkan laki-laki (Rizka et al., 2022).

Keseragaman karakteristik jenis kelamin memberikan kejelasan konteks penelitian karena intervensi keperawatan difokuskan pada pasien perempuan dengan kondisi pasca mastektomi. Kondisi tersebut memungkinkan interpretasi hasil yang lebih spesifik terhadap populasi klinis yang relevan. Penelitian keperawatan menunjukkan bahwa pasien perempuan dengan kanker payudara sering mengalami kombinasi masalah fisik dan psikologis selama masa pemulihan pasca operasi. Respons emosional seperti kecemasan dan depresi sering muncul akibat perubahan citra tubuh setelah mastektomi (Sembiring, 2022).

Distribusi karakteristik responden yang relatif homogen memberikan keuntungan metodologis dalam studi kasus klinis. Variasi karakteristik yang terlalu luas dapat mempersulit interpretasi perubahan intensitas nyeri setelah intervensi. Pendekatan purposive sampling yang digunakan memungkinkan pemilihan pasien dengan kondisi klinis yang relatif serupa. Strategi tersebut sering digunakan dalam penelitian keperawatan untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai respons pasien terhadap suatu intervensi terapeutik (Yulendasari et al., 2022).

Tabel 1. Karakteristik Responden Pasien Post Operasi Mastektomi di Ruang Bougenville 1 SMC RS Telogorejo

Nama Pasien	Usia (Tahun)	Jenis Kelamin
Nn. A	37	Perempuan
Ny. B	42	Perempuan
Ny. K	43	Perempuan
Ny. S	45	Perempuan

Sumber: Data Primer Penelitian (2025)

Data pada Tabel 1 menunjukkan bahwa seluruh responden berada pada kelompok usia dewasa pertengahan dengan rentang usia relatif sempit. Kondisi ini menunjukkan homogenitas karakteristik yang cukup baik untuk keperluan analisis studi kasus. Variasi usia yang tidak terlalu jauh meminimalkan kemungkinan bias fisiologis yang dapat memengaruhi persepsi nyeri. Studi keperawatan menyebutkan bahwa perbedaan usia yang terlalu jauh dapat memengaruhi respons terhadap manajemen nyeri karena perbedaan kondisi fisik dan metabolisme tubuh (Haryanti et al., 2023).

Karakteristik responden juga mencerminkan kelompok pasien yang secara klinis aktif menjalani fase pemulihan pasca operasi. Masa pemulihan pada kelompok usia ini sering memerlukan intervensi keperawatan yang komprehensif. Pendekatan tersebut tidak hanya mencakup terapi farmakologis tetapi juga intervensi nonfarmakologis yang mendukung stabilitas psikologis pasien. Pendekatan holistik dalam keperawatan terbukti meningkatkan kenyamanan dan kualitas pemulihan pasien pasca pembedahan (Wati et al., 2020).

Profil responden yang terdiri dari perempuan usia dewasa pertengahan juga berkaitan dengan tingkat kesadaran kesehatan yang relatif baik. Pasien pada kelompok usia ini umumnya memiliki kemampuan komunikasi yang cukup untuk menyampaikan pengalaman nyeri secara subjektif. Hal tersebut mempermudah penggunaan instrumen pengukuran nyeri seperti Numeric Rating Scale dalam penelitian klinis. Keandalan laporan subjektif pasien menjadi faktor penting dalam penelitian yang mengevaluasi efektivitas intervensi manajemen nyeri (Kurdaningsih et al., 2023).

Keseragaman karakteristik responden memberikan konteks yang stabil untuk mengevaluasi dampak teknik relaksasi Benson. Fokus penelitian tidak terganggu oleh variasi demografis yang ekstrem sehingga perubahan skala nyeri dapat diamati secara lebih jelas. Studi mengenai intervensi relaksasi menunjukkan bahwa karakteristik pasien yang relatif serupa dapat meningkatkan validitas

interpretasi hasil penelitian klinis. Pendekatan tersebut membantu mengidentifikasi pengaruh intervensi terhadap respons fisiologis dan psikologis pasien secara lebih akurat (Komariyah et al., 2024).

Karakteristik responden pada penelitian ini menunjukkan kesesuaian dengan populasi klinis pasien kanker payudara yang menjalani tindakan pembedahan. Profil usia dan jenis kelamin responden mencerminkan populasi target yang relevan dalam praktik keperawatan onkologi. Hal ini memperkuat relevansi penelitian terhadap praktik klinis nyata di fasilitas pelayanan kesehatan. Penelitian mengenai manajemen nyeri pada pasien bedah onkologi menunjukkan bahwa intervensi keperawatan yang tepat dapat meningkatkan kualitas pemulihan pasien secara signifikan (Fatmawati & Sugianto, 2023).

Analisis Perubahan Intensitas Nyeri Pasien Pasca Operasi Mastektomi Sebelum dan Sesudah Penerapan Teknik Relaksasi Benson

Evaluasi intensitas nyeri merupakan komponen penting dalam manajemen klinis pasien pasca operasi, khususnya pada tindakan Mastektomi yang melibatkan trauma jaringan luas. Pengkajian nyeri pada fase awal pasca pembedahan menunjukkan bahwa respon fisiologis pasien terhadap trauma operasi masih berada pada fase inflamasi akut. Aktivasi mediator inflamasi seperti prostaglandin dan bradikinin berperan dalam meningkatkan sensitivitas nosiseptor sehingga memicu persepsi nyeri yang lebih kuat. Fenomena tersebut sering dilaporkan pada pasien bedah onkologi yang mengalami nyeri sedang hingga berat pada fase awal pemulihan (Kemenkes RI, 2021).

Pengukuran intensitas nyeri pada penelitian ini menggunakan instrumen Numeric Rating Scale yang memberikan gambaran subjektif mengenai persepsi nyeri pasien. Skala ini memungkinkan pasien menilai tingkat nyeri pada rentang numerik dari nol hingga sepuluh berdasarkan pengalaman sensori yang dirasakan. Penggunaan instrumen tersebut memiliki validitas klinis tinggi dalam penelitian keperawatan dan praktik manajemen nyeri. Penelitian klinis menunjukkan bahwa skala numerik mampu menggambarkan perubahan intensitas nyeri secara sensitif setelah intervensi terapeutik dilakukan (Imanda et al., 2024).

Hasil pengukuran sebelum intervensi menunjukkan bahwa mayoritas pasien mengalami nyeri pada kategori sedang hingga berat. Tingginya intensitas nyeri pada fase awal pasca operasi berkaitan dengan proses penyembuhan jaringan dan reaksi inflamasi pada area pembedahan. Nyeri akut juga dapat dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti kecemasan dan ketegangan emosional setelah tindakan bedah kanker. Literatur klinis mengungkapkan bahwa pasien kanker payudara sering mengalami kombinasi stres emosional dan nyeri fisik setelah operasi (Sembiring, 2022).

Data empiris menunjukkan bahwa pasien Ny. B memiliki tingkat nyeri tertinggi sebelum intervensi dibandingkan responden lain. Variasi intensitas nyeri antar pasien sering dipengaruhi oleh perbedaan ambang nyeri, kondisi psikologis, dan tingkat kerusakan jaringan akibat prosedur pembedahan. Respons individu terhadap nyeri merupakan fenomena kompleks yang melibatkan interaksi antara faktor biologis dan psikososial. Penelitian dalam bidang keperawatan menegaskan bahwa persepsi nyeri pasca operasi bersifat subjektif dan dipengaruhi oleh berbagai determinan individual (Yulendasari et al., 2022).

Tabel 2. Skala Nyeri Sebelum Intervensi Relaksasi Benson pada Pasien Post Operasi Mastektomi

Nama Pasien	Skala Nyeri (NRS)	Kategori Nyeri
Nn. A	6	Nyeri Sedang
Ny. B	7	Nyeri Berat
Ny. K	6	Nyeri Sedang
Ny. S	6	Nyeri Sedang

Sumber: Data Primer Penelitian (2025).

Nilai yang tercantum pada Tabel 2 menunjukkan bahwa intensitas nyeri awal berada pada rentang enam hingga tujuh pada skala NRS. Pola tersebut menggambarkan kondisi klinis pasien yang masih berada pada fase nyeri akut pasca pembedahan. Trauma jaringan akibat tindakan bedah sering menimbulkan impuls nyeri yang dikirim melalui sistem saraf perifer menuju pusat persepsi nyeri di otak. Studi mengenai manajemen nyeri pasca operasi menunjukkan bahwa kondisi tersebut memerlukan pendekatan terapeutik yang komprehensif (Kurdaningsih et al., 2023).

Intervensi yang diterapkan dalam penelitian ini berupa teknik relaksasi Benson sebagai bagian dari pendekatan nonfarmakologis dalam keperawatan. Teknik tersebut mengombinasikan pengaturan napas, relaksasi otot progresif, dan pengulangan kata atau doa untuk memicu respons relaksasi fisiologis. Respons relaksasi mampu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis sehingga mengurangi ketegangan otot dan persepsi nyeri. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa teknik ini efektif menurunkan nyeri pada berbagai kasus pasca operasi (Febiantri & Machmudah, 2021).

Tabel 3. Skala Nyeri Sesudah Intervensi Relaksasi Benson pada Pasien Post Operasi Mastektomi

Nama Pasien	Skala Nyeri (NRS)	Kategori Nyeri
Nn. A	2	Nyeri Ringan
Ny. B	3	Nyeri Ringan
Ny. K	3	Nyeri Ringan
Ny. S	2	Nyeri Ringan

Sumber: Data Primer Penelitian (2025).

Perbandingan data pada Tabel 2 dan Tabel 3 menunjukkan adanya perubahan signifikan pada intensitas nyeri setelah intervensi relaksasi Benson dilakukan. Penurunan nilai skala nyeri terlihat pada seluruh responden yang sebelumnya berada pada kategori sedang hingga berat kemudian berpindah ke kategori ringan. Perubahan tersebut mencerminkan adanya respons fisiologis positif terhadap intervensi relaksasi yang diterapkan secara konsisten selama periode observasi. Studi klinis menunjukkan bahwa teknik relaksasi mampu memicu pelepasan endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami tubuh (Kamallia & Haniyah, 2023).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang melaporkan efektivitas relaksasi Benson dalam menurunkan nyeri pasca pembedahan. Penurunan nyeri pada pasien post operasi abdomen dan obstetri menunjukkan pola respons yang serupa dengan penelitian ini. Mekanisme relaksasi berperan dalam menurunkan aktivitas saraf simpatis yang memicu sensasi nyeri dan ketegangan otot. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa intervensi relaksasi mampu meningkatkan kenyamanan pasien secara signifikan selama masa pemulihan (Anggraeeni et al., 2025).

Efektivitas teknik relaksasi Benson juga berkaitan dengan kemampuan pasien dalam mencapai kondisi relaksasi mental dan fisik. Ketika pasien berada pada kondisi tenang, produksi hormon stres seperti kortisol cenderung menurun sehingga persepsi nyeri berkurang. Aktivitas sistem saraf parasimpatis yang meningkat juga membantu memperbaiki stabilitas fisiologis tubuh. Studi mengenai terapi relaksasi menunjukkan bahwa proses tersebut memiliki dampak terapeutik yang signifikan terhadap manajemen nyeri akut (Lumuan et al., 2024).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan nonfarmakologis dapat menjadi strategi komplementer yang efektif dalam praktik keperawatan klinis. Intervensi relaksasi tidak hanya berperan dalam menurunkan nyeri tetapi juga meningkatkan kenyamanan psikologis pasien selama masa pemulihan. Hal ini memperkuat konsep keperawatan holistik yang menekankan integrasi antara intervensi fisik dan psikologis dalam pelayanan kesehatan. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa terapi komplementer dapat meningkatkan kualitas pemulihan pasien setelah pembedahan (Fatmawati & Sugianto, 2023).

Dinamika Perubahan Intensitas Nyeri Selama Tiga Hari Penerapan Teknik Relaksasi Benson pada Pasien Pasca Operasi Mastektomi

Nyeri akut merupakan salah satu respons fisiologis yang dominan muncul setelah tindakan Mastektomi karena adanya kerusakan jaringan dan aktivasi sistem nosiseptif akibat prosedur pembedahan. Aktivitas mediator inflamasi seperti prostaglandin dan sitokin meningkatkan sensitivitas nosiseptor sehingga impuls nyeri dihantarkan melalui sistem saraf perifer menuju pusat persepsi nyeri di otak. Kondisi tersebut sering memicu ketidaknyamanan fisik dan psikologis yang dapat menghambat proses pemulihan pasien selama masa perawatan. Laporan klinis menunjukkan bahwa pengelolaan nyeri pasca operasi kanker payudara memerlukan pendekatan komprehensif yang memadukan intervensi farmakologis dan nonfarmakologis (Kemenkes RI, 2021).

Penilaian intensitas nyeri pada penelitian ini menggunakan instrumen Numeric Rating Scale yang memberikan gambaran kuantitatif terhadap persepsi nyeri pasien. Skala ini memungkinkan pasien

menilai tingkat nyeri pada rentang nilai nol hingga sepuluh sehingga memudahkan pemantauan perubahan nyeri secara longitudinal selama intervensi berlangsung. Penggunaan skala NRS dalam penelitian klinis memberikan keunggulan dalam mendeteksi perubahan intensitas nyeri yang relatif kecil namun bermakna secara klinis. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa instrumen tersebut memiliki reliabilitas tinggi dalam evaluasi efektivitas intervensi manajemen nyeri pada pasien bedah (Imanda et al., 2024).

Hasil pengamatan klinis menunjukkan bahwa intensitas nyeri pada fase awal pasca operasi berada pada kategori sedang hingga berat pada sebagian besar responden. Variasi tingkat nyeri antar pasien berkaitan dengan perbedaan ambang nyeri, tingkat kerusakan jaringan, serta kondisi psikologis yang dialami pasien setelah pembedahan kanker. Pengalaman nyeri pada pasien kanker payudara sering disertai dengan kecemasan dan ketegangan emosional yang dapat memperkuat persepsi nyeri. Studi mengenai aspek psikologis pasien kanker menunjukkan bahwa stres emosional memiliki hubungan erat dengan peningkatan persepsi nyeri pasca operasi (Sembiring, 2022).

Tabel 4. Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Intervensi Relaksasi Benson pada Pasien Post Operasi Mastektomi di Ruang Bougenville 1 SMC RS Telogorejo

Nama Pasien	Jenis Kelamin	Pre Intervensi	Hari 1 Post	Hari 2 Post	Hari 3 Post
Nn. A	Perempuan	6	4	3	2
Ny. B	Perempuan	7	6	4	3
Ny. K	Perempuan	6	5	4	3
Ny. S	Perempuan	6	5	3	2

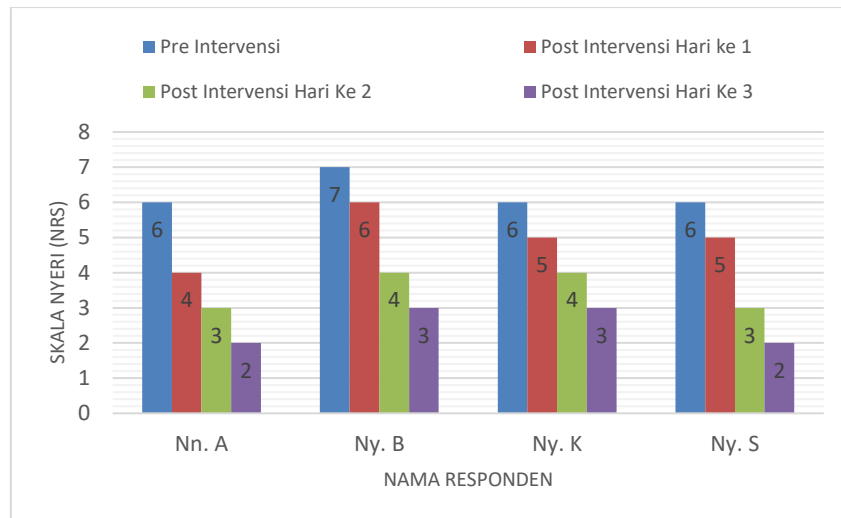
Sumber: Data Primer Penelitian (2025)

Data pada Tabel 4 menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami penurunan intensitas nyeri setelah diberikan intervensi relaksasi Benson selama tiga hari berturut-turut. Skala nyeri awal berada pada rentang enam hingga tujuh yang menunjukkan kategori nyeri sedang sampai berat sebelum intervensi diberikan. Setelah pelaksanaan relaksasi Benson, skor nyeri menurun secara bertahap pada hari pertama, kedua, dan ketiga pengamatan. Pola tersebut mengindikasikan adanya respons terapeutik yang konsisten terhadap penerapan teknik relaksasi pada pasien pasca operasi (Aisah et al., 2026).

Perkembangan skor nyeri pada responden pertama menunjukkan penurunan yang relatif progresif selama periode observasi. Nn. A melaporkan skor nyeri enam pada awal pengukuran yang kemudian menurun menjadi empat pada hari pertama setelah intervensi dilakukan. Nilai tersebut kembali menurun menjadi tiga pada hari kedua dan mencapai dua pada hari ketiga yang menunjukkan kategori nyeri ringan. Pola ini menunjukkan bahwa intervensi relaksasi Benson mampu memberikan efek terapeutik secara kumulatif terhadap persepsi nyeri pasien (Naili, 2023).

Responden kedua memperlihatkan pola perubahan nyeri yang sedikit berbeda karena memulai dengan tingkat nyeri yang lebih tinggi dibandingkan responden lain. Ny. B melaporkan skor nyeri tujuh sebelum intervensi yang menurun menjadi enam pada hari pertama dan empat pada hari kedua. Pada hari ketiga, skor nyeri kembali menurun menjadi tiga yang menunjukkan perubahan menuju kategori nyeri ringan. Hasil tersebut memperlihatkan bahwa teknik relaksasi tetap efektif meskipun pasien memiliki tingkat nyeri awal yang lebih tinggi (Kurdaningsih et al., 2023).

Perkembangan intensitas nyeri pada responden ketiga juga menunjukkan penurunan yang stabil selama pelaksanaan intervensi. Ny. K melaporkan skor nyeri enam pada awal pengukuran yang kemudian menurun menjadi lima pada hari pertama setelah relaksasi dilakukan. Penurunan kembali terjadi pada hari kedua dengan skor empat dan mencapai tiga pada hari ketiga. Penurunan yang konsisten tersebut mencerminkan adanya adaptasi fisiologis terhadap respons relaksasi yang dihasilkan selama intervensi berlangsung (Komariyah et al., 2024).



Gambar 1. Grafik Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Intervensi Relaksasi Benson pada Pasien Post Operasi Mastektomi di Ruang Bougenville 1 SMC RS Telogorejo

Sumber: Data Primer Penelitian (2025)

Visualisasi data melalui grafik memperlihatkan tren penurunan intensitas nyeri yang relatif konsisten pada seluruh responden selama tiga hari intervensi. Grafik menunjukkan bahwa nilai nyeri tertinggi terjadi sebelum intervensi kemudian menurun secara bertahap pada hari pertama, kedua, dan ketiga setelah relaksasi Benson dilakukan. Pola penurunan tersebut memperlihatkan adanya efek kumulatif dari praktik relaksasi yang dilakukan secara berulang. Temuan serupa dilaporkan dalam penelitian mengenai penerapan teknik relaksasi Benson pada pasien pasca operasi abdomen yang menunjukkan tren penurunan nyeri secara progresif (Ayuni et al., 2025).

Efektivitas teknik relaksasi Benson dalam menurunkan nyeri berkaitan dengan mekanisme fisiologis yang memengaruhi sistem saraf otonom. Teknik ini menstimulasi respons relaksasi melalui pengaturan napas, pelepasan ketegangan otot, serta fokus mental yang memicu aktivasi sistem saraf parasimpatis. Aktivasi respons tersebut berkontribusi terhadap penurunan frekuensi denyut jantung, tekanan darah, serta produksi hormon stres yang berkaitan dengan persepsi nyeri. Penelitian klinis menunjukkan bahwa teknik relaksasi dapat meningkatkan pelepasan endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami tubuh (Kamallia & Haniyah, 2023).

Temuan penelitian ini juga memperkuat argumen bahwa intervensi nonfarmakologis memiliki peran penting dalam praktik keperawatan modern. Teknik relaksasi dapat digunakan sebagai strategi komplementer yang mendukung terapi farmakologis dalam pengelolaan nyeri pasca operasi. Pendekatan tersebut memberikan keuntungan karena relatif mudah diterapkan, tidak memerlukan biaya tinggi, serta dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien setelah memperoleh edukasi yang memadai. Penelitian mengenai terapi komplementer menunjukkan bahwa intervensi relaksasi dapat meningkatkan kualitas pemulihan dan kenyamanan pasien setelah pembedahan kanker payudara (Rizani & Jamaluddin, 2025).

KESIMPULAN

Penerapan teknik relaksasi Benson pada pasien pasca operasi Mastektomi yang menjalani perawatan di ruang Bougenville 1 SMC RS Telogorejo Semarang menunjukkan adanya kecenderungan penurunan intensitas nyeri secara bertahap selama tiga hari pelaksanaan intervensi. Pengukuran menggunakan Numeric Rating Scale memperlihatkan bahwa tingkat nyeri yang awalnya berada pada kategori sedang hingga berat mengalami perubahan menuju kategori nyeri ringan setelah pemberian teknik relaksasi secara terstruktur. Respons klinis yang diamati pada setiap pasien menggambarkan bahwa praktik relaksasi berbasis respons fisiologis dapat membantu menurunkan ketegangan otot, meningkatkan keadaan relaksasi, serta memodulasi persepsi nyeri pada fase pascaoperasi. Temuan ini memperlihatkan bahwa teknik relaksasi Benson memiliki potensi sebagai intervensi keperawatan komplementer yang dapat diintegrasikan dalam manajemen nyeri pascaoperasi guna mendukung kenyamanan pasien dan mempercepat proses pemulihan klinis.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisah, S., Rosidawati, I., & Badrudin, U. (2026). Penerapan Teknik Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Nyeri Pada Pasien Post Apendiktomi Di Ruang Melati 4 Rumah Sakit Dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya. *SENAL: Student Health Journal*, 3(1), 158-167. <https://doi.org/10.35568/senal.v3i1.7413>
- Amrina, Y., & Nurjayanti, I. (2023). Pemberian aromaterapi jahe terhadap pasien gangguan pemenuhan nutrisi dengan mual muntah post apendektomi. *Jurnal Kesehatan Amanah*, 7(1), 90-106. <https://doi.org/10.57214/jka.v7i1.271>
- Anggraeeni, E., Handayani, H., & Muttaqin, Z. (2025). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Nyeri Pada Ny. D Dengan Post Sectio Caesarea P5a0 di Ruang Melati 2a RSUD Dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya. *SENAL: Student Health Journal*, 2(2), 400-409. <https://doi.org/10.35568/senal.v2i2.7324>
- Animba, Y., & Da Cunha, T. S. (2024). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Untuk Mengurangi Nyeri Pada Klien Post Sectio Caesarea Dengan Indikasi Letak Lintang Di Ruang Anggrek RSUD Dr. TC Hillers Maumere. *Jurnal Medika Nusantara*, 2(1), 72-77. <https://doi.org/10.59680/medika.v2i1.895>
- Ayuni, S. D., Sumarni, T., & Rahmawati, L. (2025). Penerapan Relaksasi Benson Dalam Manajemen Nyeri Akut Pada Pasien Cholelithiasis Post Laparatomi Colesistectomy Di Ruang Wijaya Kusuma Bawah RSUD Kardinah Kota Tegal. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 7(2), 348-353. <https://doi.org/10.61878/bnj.v7i2.137>
- Fatmawati, D. A., & Sugianto, E. P. (2023). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Kanker Di Yayasan Kanker Inisiatif Zakat Indonesia Semarang. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 7(1), 46–51. <https://doi.org/10.33655/mak.v7i1.138>
- Febiantri, N., & Machmudah, M. (2021). Penurunan Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea Menggunakan Terapi Teknik Relaksasi Benson. *Ners Muda*, 31–36. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.26714/nm.v2i2.6239>
- Handayani, E., Brahmantia, B., & Badrudin, U. (2025). Penerapan Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Nyeri Pada Pasien Dengan Post Op Laparatomi Di Ruang Melati 4 RSUD dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya. *SENAL: Student Health Journal*, 2(2), 326-333. <https://doi.org/10.35568/senal.v2i2.7300>
- Haryanti, M., Elliya, R., & Setiawati, S. (2023). Program Teknik Relaksasi untuk Nyeri Akut dengan Masalah Post Apendiktomi di Desa Talang Jawa Lampung Selatan. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(2), 742-756. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i2.7295>
- Imanda, D. R., Inayati, A., & Ayubbana, S. (2024). Penerapan Tehnik Relaksasi Benson Dalam Menurunkan Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Appendiktomi Di Ruang Bedah RSUD. Jenderal Ahmad Yani Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(4), 510-517. <https://doi.org/10.30651/jkm.v10i4.27615>
- Imran, M., Al-Wassia, R., Alkhayyat, S. S., Baig, M., & Al-Saati, B. A. (2019). Assessment of quality of life (QoL) in breast cancer patients by using EORTC QLQ-C30 and BR-23 questionnaires: A tertiary care center survey in the western region of Saudi Arabia. *PLoS ONE*, 14(7), 1–13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0219093>
- Kamallia, L. N., & Haniyah, S. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Dalam Mengatasi Nyeri Akut pada Ny. s dengan Post Partum SC. *Journal of Nursing and Health*, 8(3), 303-316. <https://doi.org/10.52488/jnh.v8i3.249>
- Kartikasari, D., Khanifa, N., & Andariyani, H. (2025). Penerapan Murrotal Al-Quran terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Pasien Post Mastektomi di RSUD Dr. Adhyatma, MPH Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia*, 6(2), 381-388. <https://doi.org/10.57084/jikpi.v6i2.2006>
- Kemenkes RI. (2021). Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Kanker Payudara. *Profil Kesehatan Indonesia, Pusdatin*, 3(32), 1–44. <https://doi.org/file:///C:/Users/User/Downloads/170115800565659c7587dac8.09513662.pdf>
- Komariyah, O., Purbasari, D., Sari, D., Fitriyani, R., & Hikmatun, K. D. (2024). Penerapan Teknik Relaksasi Benson Pada Pasien Dengan Nyeri Akut Akibat Post Operasi Transurethral Resection

- Of The Prostate Atas Indikasi Benigna Prostat Hyperplasia. *MEJORA Medical Journal Awatara*, 2(4), 31-36. <https://doi.org/10.61434/mejora.v2i4.263>
- Kurdaningsih, S. V., Nuritasari, R. T., Fathia, N. A., & Sunarmi, S. (2023). Penerapan Teknik Relaksasi Benson Sebagai Upaya Mengurangi Nyeri Akut Pasien Pasca Operasi Benigna Prostatic Hyperplasia (BPH). *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 8(3). <https://doi.org/10.30651/jkm.v8i3.18381>
- 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. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(5), 1682-1688. <https://doi.org/10.56338/jks.v7i5.4376>
- Naili, N. K. (2023). Penerapan relaksasi Benson untuk menurunkan nyeri pada pasien dengan post operasi sectio caesarea. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 7(1), 6-10. <https://doi.org/10.33655/mak.v7i1.143>
- Rizani, S. P., & Jamaluddin, M. (2025). Application of Benson Relaxation in Managing Pain and Supporting Wound Healing in Post-Breast Cancer Surgery Patients. *PKM-P*, 9(2), 439-445. <https://doi.org/10.32832/jurma.v9i2.2830>
- Rizka, A., Akbar, M. K., & Putri, N. A. (2022). Carcinoma Mammaesinistra T4bn2ml Metastasis Pleura. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Malikussaleh*, 110(27), 788-790. <https://doi.org/https://doi.org/10.29103/averrous.v8i1.7006>
- Sembiring, E. E. (2022). Depresi pada Pasien Kanker Payudara Paska Mastektomi: Literature Review. *Jurnal Lentera: Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 96-105. <https://doi.org/10.57207/n6fjme25>
- Sihombing, R. Y., Suranta, T., Bangun, A. V., & Hutasoit, M. L. C. (2026). Efektivitas Teknik Relaksasi Benson terhadap Penurunan Nyeri Akut pada Pasien Pasca Appendiktomi: Studi Kasus: The Effectiveness of the Benson Relaxation Technique on Acute Pain Reduction in Post-Appendectomy Patients: A Case Study. *Jurnal Abdi Kesehatan dan Kedokteran*, 5(1), 348-355. <https://doi.org/10.55018/jakk.v5i1.175>
- Wati, R. A., Widyastuti, Y., & Istiqomah, N. (2020). Perbandingan Terapi Musik Klasik Dan Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Post Operasi Appendiktomy. *Jurnal Surya Muda*, 2(2), 97-109. <https://doi.org/10.38102/jsm.v2i2.71>
- Yulendasari, R., Prasetyo, R., & Ayu, S. P. (2022). Penyuluhan kesehatan tentang manajemen nyeri. *JOURNAL OF Public Health Concerns*, 2(1), 10-17. <https://doi.org/10.56922/phc.v2i1.173>