

EFEKTIFITAS TERAPI RELAKSASI *SLOW DEEP BREATHING* DAN RELAKSASI BENSON TERHADAP SKALA NYERI PADA PASIEN *POST OPERASI BENIGN PROSTATIC HYPERPLASIA* DI RS BHAYANGKARA BANJARMASIN

^{1*}Dewi Kartika Wulandari, ²Hj. Ruslinawati, ³Elsiyana
^{1,2,3}S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
*E-mail: adekadilan@gmail.com

Abstrak

Tujuan: Nyeri *post* operasi dapat diatasi perawat dengan menggunakan metode non farmakologi dengan terapi relaksasi *slow deep breathing* dan relaksasi benson. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektifitas terapi relaksasi *slow deep breathing* dan relaksasi benson terhadap skala nyeri pada pasien *post* operasi *benign prostatic hyperplasia* di RS Bhayangkara Banjarmasin.

Metode: Desain penelitian menggunakan eksperimen *two grup pretest and posttest design*. Populasi dan sampel adalah pasien *post* operasi *benign prostatic hyperplasia* berjumlah 30 responden menggunakan *purposive random sampling*. Penelitian ini di lakukan di RS Bhayangkara Banjarmasin. Penelitian ini di mulai dari bulan Mei 2021 sampai dengan bulan Januari 2022.

Hasil: Hasil *independent t test* menunjukkan *p value* 0,000 ($p < 0,05$) maka $H_0 = \text{ditolak}$ artinya terdapat efektivitas pemberian terapi *slow deep breathing* dan relaksasi benson terhadap penurunan skala nyeri *post* operasi *benign prostatic hyperplasia* di RS Bhayangkara Banjarmasin.

Simpulan: Terdapat efektivitas pemberian terapi *slow deep breathing* dan relaksasi benson terhadap penurunan skala nyeri *post* operasi *benign prostatic hyperplasia* di RS Bhayangkara Banjarmasin.

Kata kunci: *Benign prostatic hyperplasia*, *post* operasi, skala nyeri, terapi relaksasi benson, terapi relaksasi *slow deep breathing*.

Abstract

Aim: This study was to determine the effectiveness of *slow deep breathing* relaxation therapy and Benson relaxation on pain scale in *postoperative benign prostatic hyperplasia* patients at Bhayangkara Hospital Banjarmasin.

Method: The research design used a two-group experimental *pretest and posttest design*. The population and sample were *postoperative benign prostatic hyperplasia* patients with a total of 30 respondents using *purposive random sampling*. This research was conducted at Bhayangkara Hospital Banjarmasin. This research starts from May 2021 to January 2022.

Result: The results of the *independent t test* showed a *p value* of 0.000 ($p < 0.05$), then $H_0 = \text{rejected}$, meaning that there was an effectiveness of giving *slow deep breathing* and Benson relaxation therapy to reduce the *postoperative pain scale* of *benign prostatic hyperplasia* at Bhayangkara Hospital Banjarmasin

Conclusion: There is an effectiveness of giving *slow deep breathing* and Benson relaxation therapy to decrease the *pain scale* of *postoperative benign prostatic hyperplasia* at Bhayangkara Hospital Banjarmasin.

Keywords: *Benign prostatic hyperplasia*, *postsurgery*, *pain scale*, *benson relaxation therapy*, *slow deep breathing* relaxation therapy.

PENDAHULUAN

Hiperlasia prostat jinak atau *benign prostatic hyperplasia* (BPH) merupakan sebuah diagnosis histologik yang merujuk kepada proliferasi jaringan epitel dan otot halus di dalam zona transisi prostatika. *Benign prostate hyperplasia* adalah suatu masalah yang akhir-akhir ini sering terjadi pada pria lebih tua dari 50 tahun karena sering menahan air kencing pada saat ingin berkemih, sehingga terjadi suatu pembesaran progresif dari kelenjar prostat menyebabkan berbagai derajat obstruksi aliran urinarius.⁽¹⁾

Kasus *benign prostatic hyperplasia* ini salah satu penanganannya yaitu dengan prosedur pembedahan yang biasa disebut dengan prosedur *Transurethral Resection of the Prostate* (TURP).⁽²⁾ Prosedur yang dilakukan dengan bantuan alat yang disebut resektoskop ini bertujuan untuk menurunkan tekanan pada kandung kemih dengan cara menghilangkan kelebihan jaringan prostat. TURP menjadi pilihan utama pembedahan karena lebih efektif untuk menghilangkan gejala dengan cepat dibandingkan dengan penggunaan obat-obatan.⁽³⁾

Pada tahap post operasi banyak timbul masalah atau efek dari pembedahan salah satunya yaitu, nyeri post operasi.⁽⁴⁾ Nyeri merupakan pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan akibat dari kerusakan jaringan yang aktual atau potensial.⁽⁵⁾

Nyeri dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan terapi non farmakologi yaitu teknik relaksasi, *massage*, kompres, terapi musik, *murottal*, distraksi, dan *guided imaginary*.⁽⁶⁾ Teknik non farmakologi merupakan salah satu intervensi keperawatan secara mandiri untuk mengurangi nyeri yang dirasakan oleh pasien. Teknik relaksasi memberikan individu kontrol diri ketika nyeri muncul dan dapat digunakan pada seseorang sehat ataupun sakit.⁽⁷⁾

Teknik relaksasi yang dapat menurunkan nyeri diantaranya dengan terapi relaksasi benson. Relaksasi benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi.⁽⁸⁾

Terapi lain untuk mengontrol nyeri adalah relaksasi *slow deep breathing* (SDB). Relaksasi *slow deep breathing* (SDB) adalah suatu aktivitas untuk mengatur pernapasan secara lambat dan dalam yang aktivitasnya disadari oleh pelakunya, korteks serebri mengatur pengendalian pernafasan secara sadar dan medulla oblongata mengatur pernapasan secara spontan atau otomatis.⁽⁹⁾

Berdasarkan data badan kesehatan dunia atau *World Health Organization* (WHO) menyebutkan prevalensi *benign prostatic hyperplasia* terdapat sekitar 70 juta kasus degeneratif, salah satunya ialah *benign prostatic hyperplasia* dengan insidensi di negara maju sebanyak 19%, sedangkan di negara berkembang sebanyak 5,35% kasus. Prevalensi *benign prostatic hyperplasia* di Indonesia, bervariasi antara 24-30% dari kasus urologi yang dirawat di beberapa Rumah Sakit⁽¹⁾ Sebagai gambaran *hospital prevalence* di Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo (RSCM) ditemukan 3.804 kasus sejak tahun 1994-2013 dengan rata-rata usia pasien 66,61 tahun. Sedangkan data yang didapatkan dari Rumah Sakit Hasan Sadikin ditemukan 718 kasus dari tahun 2012-2016 dengan rata-rata usia pasien 67,9 tahun.⁽¹⁰⁾ Di Medan prevalensi pasien terkena *benign prostatic hyperplasia* sendiri juga belum diketahui secara pasti.⁽¹¹⁾

Prevalensi *hyperplasia* prostat di provinsi Kalimantan Selatan berdasarkan tahun 2020

diperkirakan sebanyak 973 penderita.⁽¹²⁾ Berdasarkan data pada tahun 2021 di RS Bhayangkara Tingkat III Banjarmasin yang diperoleh berdasarkan umur dan jenis kelamin menyebutkan bahwa penyakit *benign prostatic hyperplasia* dari bulan Februari 2021 sampai dengan bulan April 2021 sebanyak 57 penderita *benign prostatic hyperplasia*.⁽¹³⁾

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan rancangan penelitian eksperimen *two grup pretest and posttest design* yakni rancangan

eksperimen yang dilakukan pada dua kelompok berbeda yang mendapatkan intervensi yang berbeda.

Populasi dan sampel adalah pasien post operasi *benign prostatic hyperplasia* berjumlah 30 responden yang terdiri dari 15 responden kelompok intervensi relaksasi slow deep breathing dan 15 responden kelompok intervensi relaksasi benson dengan menggunakan teknik purposive random sampling. Instrumen penelitian yang digunakan *Numerical Rating Scale (NRS)*. Uji yang digunakan *paired t test* dan *independen t test*.

HASIL

Tabel 1
Karakteristik Responden

Umur	Frekuensi	Persentase
51-60 tahun	14	46,67
61-70 tahun	16	53,33
Total	30	100
Pekerjaan	Frekuensi	Persentase
Petani	2	6,67
Supir	3	10
Pensiun	17	56,67
Swasta	8	26,66
Total	30	100
Post Op hari ke	Frekuensi	Persentase
2	9	30
3	21	70
Total	30	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 orang responden didapatkan Sebagian besar responden berusia 61-70 tahun sebanyak 16 orang (53,33%), Memiliki pekerjaan sebagai pensiunan sebanyak 17 orang (56,67), serta post op hari ke-3 sebanyak 21 orang (70%).

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Sebelum Relaksasi *Slow Deep Breathing* di RS Bhayangkara Banjarmasin

Skala Nyeri	Frekuensi	Persentase
6	5	33,33
5	3	20
4	3	20
3	1	6,67
2	2	13,33
1	1	6,67
Jumlah	15	100

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa hasil penelitian dari 15 orang responden didapatkan skala nyeri sebelum relaksasi *slow deep breathing* yaitu skala nyeri 6 sebanyak 5 orang (33,33%).

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Sesudah Relaksasi *Slow Deep Breathing* di RS Bhayangkara Banjarmasin

Skala Nyeri	Frekuensi	Persentase
6	1	6,67
5	6	40
4	3	20
3	3	20
2	2	13,33
1	1	6,67
Jumlah	15	100

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan dari 15 orang responden didapatkan skala nyeri sesudah relaksasi *slow deep breathing* yaitu skala nyeri 4 sebanyak 6 orang (40%).

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Sebelum Relaksasi Benson di RS Bhayangkara Banjarmasin

Skala Nyeri	Frekuensi	Persentase
6	2	13,33
5	2	13,33
4	7	46,67
3	2	13,33
2	1	6,67
1	1	6,67
Jumlah	15	100

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa dari 15 orang responden didapatkan sebagian skala nyeri sebelum relaksasi benson yaitu skala nyeri 4 sebanyak 7 orang (46,67%).

Tabel 5
Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Sesudah Relaksasi Benson di RS Bhayangkara Banjarmasin

Skala Nyeri	Frekuensi	Persentase
4	3	20
3	5	33,33
2	5	33,33
1	2	13,34
Jumlah	15	100

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan dari 15 orang responden didapatkan skala nyeri sesudah relaksasi benson yaitu skala nyeri 3 sebanyak 5 orang (33,33%) dan skala nyeri 2 sebanyak 5 orang (33,33%).

Tabel 6
Perbedaan Nyeri Sebelum dan Sesudah dilakukan Relaksasi *Slow Deep Breathing* di RS Bhayangkara Banjarmasin tahun 2021

Variabel	Mean	Median	SD	Min-Max	n
Nyeri sebelum dilakukan <i>slow deep breathing</i>	4,33	5,00	1,676	1-6	15
Nyeri sesudah dilakukan <i>slow deep breathing</i>	3,06	3,00	1,222	1-5	

Berdasarkan tabel di atas ditunjukkan bahwa nilai rerata sebelum dilakukan relaksasi *slow deep breathing* bernilai rerata 4,33, sedangkan sesudah dilakukan relaksasi *slow deep breathing* bernilai rerata 3,06. Terdapat 11 responden mengalami nyeri sedang dan 4 responden mengalami nyeri ringan sebelum dilakukan relaksasi *slow deep breathing* dan mengalami penurunan skala nyeri *post* operasi sesudah dilakukan relaksasi *slow deep breathing* di RS Bhayangkara Banjarmasin tahun 2021.

Tabel 7
Perbedaan Nyeri Sebelum dan Sesudah dilakukan Relaksasi Benson di RS Bhayangkara Banjarmasin tahun 2021

Variabel	Mean	Median	SD	Min-Max	n
Nyeri sebelum dilakukan terapi benson	5,29	4,33	1,113	1-6	15
Nyeri sesudah dilakukan terapi benson	2,73	2,00	0,951	1-4	

Berdasarkan tabel di atas ditunjukkan bahwa nilai rerata sebelum dilakukan relaksasi benson bernilai rerata 5,29 sedangkan sesudah dilakukan relaksasi benson bernilai rerata 2,73. Terdapat 11 responden mengalami nyeri sedang dan 4 responden mengalami nyeri ringan sebelum dilakukan relaksasi benson dan mengalami penurunan skala nyeri *post* operasi sesudah dilakukan relaksasi benson di RS Bhayangkara Banjarmasin tahun 2021.

Tabel 8
Efektivitas Sebelum dan Sesudah dilakukan Terapi Relaksasi *Slow Deep Breathing* dengan Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri *Post* Operasi *Benign Prostatic Hyperplasia* di RS Bhayangkara Banjarmasin tahun 2021

Variabel	Mean	SD	SE	Sign P Value	n
Nyeri <i>post</i> op sebelum dan sesudah dilakukan terapi <i>slow deep breathing</i>	1,352	0,272	0,364	0,005	15
Nyeri <i>post</i> op sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi benson	1,876	0,974	0,020	0,001	

Berdasarkan tabel di atas hasil uji statistik uji t, $\alpha = 0,05$ ditunjukkan bahwa *p value* = 0,005 yang berarti hasil *paired t test* < 0,05 maka H_0 = ditolak artinya bahwa terdapat efektivitas pemberian terapi relaksasi *slow deep breathing* terhadap penurunan skala nyeri *post* operasi *Benign*

Prostatic Hyperplasia di RS Bhayangkara Banjarmasin serta hasil uji statistik uji t, $\alpha = 0,05$ ditunjukkan bahwa *p value* = 0,001 yang berarti hasil uji *paired test* <0,05 maka H_0 = ditolak artinya bahwa didapatkan efektivitas pemberian terapi relaksasi benson terhadap penurunan nyeri post skala nyeri post operasi *benign prostatic hyperplasia* di RS Bhayangkara Banjarmasin. Terlihat selisih rerata nyeri post op sebelum dan sesudah dilakukan terapi *relaksasi slow deep breathing* yaitu 1,352 dengan SD=0,272, dan relaksasi benson yaitu 1,876 dengan SD= 0,97.

Tabel 9
Efektivitas Terapi Relaksasi *Slow Deep Breathing* dengan Relaksasi Benson terhadap Penurunan Skala Nyeri Post Operasi *Benign Prostatic Hyperplasia* di RS Bhayangkara Banjarmasin Tahun 2021

Variabel	Mean Difference	Standar Error Difference	Sign P Value	n
Efektivitas terapi <i>slow deep breathing</i> dengan terapi relaksasi benson	0,126	0,322	0,000	15

Berdasarkan tabel di atas hasil uji statistik *independent t test*, $\alpha = 0,05$ ditunjukkan bahwa *p value* = 0,000 yang berarti hasil *independent t test* < 0,05 maka H_0 = ditolak artinya bahwa terdapat efektivitas pemberian terapi relaksasi *slow deep breathing* terhadap penurunan skala nyeri *post* operasi *benign prostatic hyperplasia* di RS Bhayangkara Banjarmasin. Terlihat selisih rerata nyeri *post* operasi *benign prostatic hyperplasia* terapi relaksasi *slow deep breathing* dan relaksasi benson yaitu 0,126. Sehingga dapat disimpulkan bahwa relaksasi benson mempunyai efektivitas yang lebih baik dengan relaksasi *slow deep breathing*.

PEMBAHASAN

Skala nyeri sebelum dilakukan terapi relaksasi *slow deep breathing* pada pasien *post* operasi *Benign Prostatic Hyperplasia* di RS Bhayangkara Banjarmasin

Hasil penelitian menunjukkan dari 15 orang responden didapatkan skala nyeri sebelum terapi relaksasi *slow deep breathing* yaitu skala nyeri 6 sebanyak 5 orang (33,33%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi relaksasi *slow deep breathing* pada pasien *post* operasi *Benign Prostatic Hyperplasia*, pasien masih merasakan kurang nyaman dan ada rasa nyeri yang diderita mereka.

Nyeri setelah pembedahan bila tidak ditangani secara benar akan menjadi nyeri kronis yang merupakan permasalahan besar dan sulit ditangani, selain itu nyeri setelah pembedahan yang tidak mendapatkan

penanganan dengan tepat juga dapat mengakibatkan komplikasi. Selain itu penanganan nyeri yang tepat dapat membantu mempersingkat masa rawat inap, mengurangi biaya rumah sakit dan meningkatkan kepuasan pasien.

Relaksasi merupakan suatu prosedur untuk membantu individu berhadapan pada situasi yang penuh stress. Respon relaksasi adalah suatu tindakan untuk membebaskan mental dan fisik dari ketegangan dan stress sehingga dapat meningkatkan toleransi terhadap nyeri.⁽¹⁴⁾

Skala Nyeri Sesudah dilakukan Terapi Relaksasi *Slow Deep Breathing* Pada Pasien *Post* Operasi *Benign Prostatic Hyperplasia* di RS Bhayangkara Banjarmasin

Hasil penelitian menunjukkan dari 15 orang responden didapatkan skala nyeri sesudah

terapi relaksasi *slow deep breathing* yaitu skala nyeri 4 sebanyak 6 orang (40%). Latihan *slow deep breathing* merupakan tindakan yang secara tidak langsung dapat menurunkan asam laktat dengan cara meningkatkan suplai oksigen dan menurunkan kebutuhan oksigen otak, sehingga diharapkan terjadi keseimbangan oksigen otak. *Slow deep breathing* merupakan suatu teknik relaksasi dengan pernafasan lambat yang dapat berupa pernafasan dada maupun perut yang bertujuan memberikan efek relaksasi. Napas dalam lambat dapat menstimulasi respons saraf otonom melalui pengeluaran neurotransmitter endorphin yang berefek pada penurunan respons saraf simpatis dan meningkatkan respons parasimpatis. Stimulasi saraf simpatis meningkatkan aktivitas tubuh, sedangkan respons parasimpatis lebih banyak menurunkan aktivitas tubuh atau relaksasi sehingga dapat menurunkan aktivitas metabolik.⁽¹⁵⁾

Perbandingan Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah dilakukan Terapi Relaksasi *Slow Deep Breathing* Pada Pasien *Post Operasi Benign Prostatic Hyperplasia* di RS Bhayangkara Banjarmasin

Hasil Penelitian yang didapatkan nilai rerata sebelum dilakukan terapi relaksasi *slow deep breathing* bernilai rerata 4,33, sedangkan sesudah dilakukan relaksasi *slow deep breathing* bernilai rerata 3,06. Terdapat 11 responden mengalami nyeri sedang dan 4 responden mengalami nyeri ringan sebelum dilakukan relaksasi *slow deep breathing* dan mengalami penurunan skala nyeri post operasi sesudah dilakukan relaksasi *slow deep breathing* di RS Bhayangkara Banjarmasin tahun 2021.

Slow deep breathing memberi pengaruh terhadap kerja saraf otonom dengan mengeluarkan neurotransmitter endorphin. Neurotransmitter endorphin menyebabkan penurunan aktivitas saraf simpatis, peningkatan saraf parasimpatis, peningkatan relaksasi tubuh, dan menurunkan aktivitas metabolisme. Hal tersebut menyebabkan

kebutuhan tubuh terhadap insulin akan menurun. Salah satu teknik relaksasi yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan *slow deep breathing*. *Slow deep breathing* merupakan tindakan yang disadari untuk mengatur pernapasan secara dalam dan lambat. Pengendalian pengaturan pernapasan secara sadar dilakukan korteks serebri sedangkan pernapasan yang spontan atau otomatis dilakukan oleh medulla oblongata. Napas dalam lambat dalam dapat menstimulasi respon saraf autonom yaitu dengan menurunkan respon saraf simpatis meningkatkan aktivitas tubuh, sedangkan respon parasimpatis lebih banyak menurunkan aktivitas metabolik.⁽¹⁶⁾

Skala Nyeri Sebelum dilakukan Terapi Relaksasi Benson Pada Pasien *Post Operasi Benign Prostatic Hyperplasia* di RS Bhayangkara Banjarmasin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 15 orang responden didapatkan sebagian skala nyeri sebelum relaksasi benson yaitu skala nyeri 4 sebanyak 7 orang (46,67%). Rasa nyeri merupakan stressor yang dapat menimbulkan stress dan ketegangan dimana individu dapat berespon secara biologis dan perilaku yang menimbulkan respon fisik dan psikis. Pasien *Post Operasi* biasanya merasakan nyeri, terutama saat bergerak. Nyeri biasanya paling hebat 12 sampai dengan 36 jam setelah pembedahan. Nyeri dapat diatasi dengan penatalaksanaan nyeri yang bertujuan untuk meringankan atau mengurasi rasa nyeri sampai tingkat kenyamanan yang dirasakan oleh klien. Tindakan perawat untuk menghilangkan nyeri selain mengubah posisi, meditasi, makan, dan membuat klien merasa nyaman yaitu mengajarkan teknik relaksasi.⁽¹⁷⁾

Skala Nyeri Sesudah dilakukan Terapi Relaksasi Benson Pada Pasien *Post Operasi Benign Prostatic Hyperplasia* di RS Bhayangkara Banjarmasin

Hasil penelitian menunjukkan dari 15 orang responden didapatkan skala nyeri sesudah terapi relaksasi benson yaitu skala skala nyeri

3 sebanyak 5 orang (33,33%) dan skala nyeri 2 sebanyak 5 orang (33,33%). Manfaat dari Relaksasi *Benson* terbukti memodulasi stres terkait kondisi seperti marah, cemas, disritmia jantung, nyeri kronik, depresi, hipertensi dan insomnia serta menimbulkan perasaan menjadi lebih tenang dan nyaman.⁽¹⁸⁾ Pendukung dalam terapi benson meliputi: 1) Perangkat Mental: Untuk memindahkan pikiran yang berada di luar diri, harus ada rangsangan yang konstan. Rangsangan tersebut dapat berupa kata atau frase yang singkat yang diulang dalam hati sesuai dengan keyakinan. Kata atau frase yang singkat adalah fokus dalam melakukan relaksasi benson. Fokus pada kata atau frase tertentu akan meningkatkan kekuatan dasar respon relaksasi dengan memberi kesempatan faktor keyakinan untuk mempengaruhi penurunan aktifitas saraf simpatik. 2) Suasana tenang: suasana yang tenang membantu efektifitas pengulangan kata atau frase dengan demikian akan mudah menghilangkan pikiran yang yang mengganggu. 3) Sikap pasif: sikap ini sangat penting karena berguna untuk mengabaikan pikiran-pikiran yang mengganggu sehingga dapat berfokus pada pengulangan kata atau frase.

Oleh karena itu dapat dilihat bahwa dengan adanya terapi relaksasi benson ini dapat membuat pasien lebih baik dan secara tidak langsung akan membuat pasien lebih tenang dan tidak terpikirkan lagi adanya rasa sakit dan pikiran yang negatif lainnya.

Perbandingan Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah dilakukan Terapi Relaksasi Benson Pada Pasien *Post Operasi Benign Prostatic Hyperplasia* di RS Bhayangkara Banjarmasin

Nilai rerata sebelum dilakukan terapi relaksasi benson bernilai rerata 5,29 sedangkan sesudah dilakukan relaksasi benson bernilai rerata 2,73. Terdapat 11 responden mengalami nyeri sedang dan 4 responden mengalami nyeri ringan sebelum dilakukan relaksasi benson dan mengalami penurunan skala nyeri post operasi sesudah

dilakukan relaksasi benson di RS Bhayangkara Banjarmasin tahun 2021.

Terapi relaksasi benson memiliki efek penyembuhan. Dampak intervensi ini tidak terbatas pada penyembuhan tekanan darah tinggi dan penyakit jantung, ataupun kecemasan saja, tetapi sampai pada tingkat mampu menurunkan rasa nyeri. Relaksasi Benson merupakan relaksasi menggunakan teknik pernapasan yang biasa digunakan di rumah sakit pada pasien yang sedang mengalami nyeri atau mengalami kecemasan. Dan, pada relaksasi Benson ada penambahan unsur keyakinan dalam bentuk kata-kata yang merupakan rasa cemas yang sedang pasien alami.⁽¹⁷⁾

Individu yang mengalami ketegangan dan kecemasan yang bekerja adalah sistem saraf simpatis, sedangkan pada waktu relaksasi yang bekerja adalah sistem saraf parasimpatis, dengan demikian relaksasi dapat menekan rasa tegang, cemas, insomnia, dan nyeri.

Efektifitas Antara Terapi Relaksasi *Slow Deep Breathing* dan Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien *Post Operasi Benign Prostatic Hyperplasia* di RS Bhayangkara Banjarmasin

Hasil uji statistik uji t, $\alpha = 0,05$ ditunjukkan bahwa $p \text{ value} = 0,005$ yang berarti hasil *paired test* $< 0,05$ maka $H_0 =$ Ditolak artinya bahwa terdapat efektivitas pemberian terapi relaksasi *slow deep breathing* terhadap penurunan nyeri *post op* BPH di RS Bhayangkara Banjarmasin serta hasil uji statistik uji t, $\alpha = 0,05$ ditunjukkan bahwa $p \text{ value} = 0,005$ yang berarti hasil *paired test* $< 0,05$ maka $H_0 =$ ditolak artinya bahwa didapatkan efektivitas pemberian terapi relaksasi benson terhadap penurunan nyeri *post operasi benign prostatic hyperplasia* di RS Bhayangkara Banjarmasin.

Berdasarkan hasil uji statistik *independent t test*, $\alpha = 0,05$ ditunjukkan bahwa $P \text{ value} = 0,000$ yang berarti hasil *independent t test* $< 0,05$ maka $H_0 =$ Ditolak artinya bahwa

terdapat efektivitas pemberian terapi *slow deep breathing* terhadap penurunan nyeri post operasi *benign prostatic hyperplasia* di RS Bhayangkara Banjarmasin. Terlihat selisih rerata nyeri post operasi *Benign Prostatic Hyperplasia* terapi relaksasi *slow deep breathing* dan relaksasi benson yaitu 0,126. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi benson mempunyai efektivitas yang lebih baik dengan terapi *slow deep breathing*.

Demikian dapat disimpulkan bahwa relaksasi *slow deep breathing* dan relaksasi benson saling efektif untuk menurunkan nyeri ringan dan sedang pada pasien operasi *Benign Prostatic Hyperplasia* di RS Bhayangkara Banjarmasin. Namun terapi yang lebih efektif adalah relaksasi benson karena terapi relaksasi benson merupakan teknik relaksasi pernafasan dengan melibatkan keyakinan yang mengakibatkan penurunan terhadap konsumsi oksigen oleh tubuh dan otot-otot tubuh menjadi rileks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. Apabila O₂ dalam otak tercukupi maka manusia dalam kondisi seimbang.⁽¹⁹⁾ Peneliti berasumsi bahwa pelaksanaan relaksasi *slow deep breathing* dan relaksasi benson pada pasien post operasi *benign prostatic hyperplasia* dapat menurunkan skala nyeri post operasi *benign prostatic hyperplasia*. Efek relaksasi *slow deep breathing* dan relaksasi benson dapat membuat responden merasa rileks dan menyebabkan seseorang mengalihkan perhatiannya yang membuatnya senang dan bahagia sehingga melupakan nyeri yang di alaminya. Inilah yang menyebabkan nyeri mengalami penurunan setelah dilakukan terapi relaksasi *slow deep breathing* dan relaksasi benson.

SIMPULAN

- a. Intensitas nyeri sebelum dilakukan terapi relaksasi *slow deep breathing* pada pasien kebanyakan adalah skala 6 (nyeri sedang) yaitu 5 orang (33,33%).
- b. Intensitas nyeri sesudah dilakukan terapi relaksasi *slow deep breathing* pada pasien kebanyakan adalah skala 4 (nyeri sedang) yaitu 6 orang (40%).
- c. Terdapat efektivitas pemberian terapi *slow deep breathing* terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi *Benign Prostatic Hyperplasia* di RS Bhayangkara Banjarmasin, terbukti dengan hasil pada *slow deep breathing* yaitu dengan nilai Sig. 0,005 <0,05.
- d. Intensitas nyeri sebelum dilakukan terapi relaksasi benson pada pasien kebanyakan adalah skala 4 (nyeri sedang) yaitu 7 orang (46,67%).
- e. Intensitas nyeri sesudah dilakukan terapi relaksasi benson pada pasien kebanyakan adalah skala 3 (nyeri ringan) yaitu 5 orang dan skala 2 (nyeri ringan) yaitu 5 orang (33,33%).
- f. Terdapat efektivitas pemberian terapi benson terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi *benign prostatic hyperplasia* di RS Bhayangkara Banjarmasin, terbukti dengan hasil pada benson yaitu dengan nilai Sig. 0,001 <0,05.
- g. Hasil uji menunjukkan bahwa relaksasi benson mempunyai efektivitas yang lebih baik dengan terapi *slow deep breathing* dalam mengurangi tingkat nyeri pada pasien post operasi *benign prostatic hyperplasia* di RS Bhayangkara Banjarmasin.

REFERENSI

1. Sutanto RL. Hiperplasia Prostat Jinak: Manajemen Tatalaksana dan Pencegahan. JIMKI. 2021;8(3):90–7.
2. Kemalasari DW, Nilapsari R, Rusmartini T. Korelasi Disfungsi Seksual dengan Usia dan Terapi pada Benign Prostatic Hyperplasia. Glob Med Heal Commun. 2015;Vol.3 No.2:60–4.
3. Amadea RA, Langitan A, Wahyuni RD, Program MP. Benign prostatic hyperplasia (bph). Med Prof. 2019;1(2):172–6.

4. Yuniarti RE, Wulandari TS, Parmilah. Literature Review: Pengaruh kompres Hangat Terhadap nyeri Post Operasi. (JIKKA). 2020;Vol 1 No 1.
5. Mayasari CD. Pentingnya pemahaman manajemen nyeri non farmakologi bagi seorang perawat. *J Wawasan Kesehat.* 2016;Vol 1 No 1(10):35–42.
6. Smeltzer. Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah. Jakarta: EGC; 2008.
7. Hr R, Azhar MU, Irwan M. Terapi Non Farmakologi dalam Penanganan Diagnosis Nyeri Akut pada Fraktur: Systematic Review. 2019;4:77–87.
8. Wahyu A. Efektivitas Relaksasi benson Terhadap Penurunan Nyeri Pasien Pasca Sectio Caesarea. *Keperawatan Silampari.* 2018;2:236–51.
9. Septiawan T, Permana I, Yuniarti FA. Pengaruh Latihan Slow Deep Breathing Terhadap Nilai Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Ilmu Kesehat.* 2018;Vol 6 No 2:111–8.
10. Tjahjodjati. Panduan Penatalaksanaan Klinis Pembedahan Prostat Jinak. Jakarta; 2017.
11. Veronica Y. Efektivitas Asam Traneksamat Pada Prosedur Transurethral Resection Of The Prostate (TURP) Pada Benign Prostate Hyperplasia (BPH): Telaah Sistematis Dan Meta-Analisis. Universitas Sumatera Utara; 2021.
12. Prevalensi Hyperplasia Prostat di Provinsi Kalimantan Selatan. Banjarmasin; 2020.
13. Prevalensi Hyperplasia Prostat di RS Bhayangkara. Banjarmasin; 2021.
14. Hastomo MT, Suryadi B. Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Skala Nyeri Pada Saat Pemasangan Infus Di Instalasi Gawat Darurat. *J Ilm Ilmu Keperawatan Indones.* 2018;8(2):436–42.
15. Sulisetyawati SD, Evvendi S, Agussafutri WD. Perbandingan Pemberian Teknik Slow Deep Breathing Dan Kompres Dingin Terhadap Intensitas Nyeri pasien Pasca Operasi Fraktur Ekstremitas Bawah. *J Matern.* 2019;III(1):7–12.
16. Ismonah, Cahyaningrum DA, Arif.SN MS. Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Orif Di RS Tegalrejo Semarang. *J Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan.* 2016;8(2):19–28.
17. Rasubala GF, Kumaat LT, Mulyadi. Pengaruh Teknik Relaksasi benson terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Di RSUP. Prof. DR. R. D. Kandou Dan RS TK. III R.W. Mongisidi Teling Manado. e-journal keperawatan (e-Kp). 2017;Vol 5 no 1.
18. Wibowo AA. Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. Universitas Muhammadiyah Magelang; 2020.
19. Morita KM, Amelia R, Diana P. Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesaria Di RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi. *J Ris Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan.* 2020;5(2):1–10.