

# **PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON UNTUK MENURUNKAN RASA NYERI PADA PASIEN POST OPERASI STRUMA**

Mohamad Choled Baehaqi (2018)

Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung  
Semarang

Ns. Muh Abdurrouf, M. Kep

## **ABSTRAK**

Struma adalah Pembesaran pada kelenjar tiroid biasa disebut sebagai struma nodosa. Penanganan struma yaitu pembedahan Ismolobektomi. Tindakan pembedahan mengakibatkan jaringan sekitar mengalami pemutusan sehingga timbulnya nyeri. Penatalaksanaan untuk mengatasi nyeri dapat dilakukan dengan terapi non farmakologi berupa teknik relaksasi benson. Penerapan teknik relaksasi tarik nafas dalam dengan kata-kata yang diyakini.

**Tujuan:** menggambarkan analisa hasil penerapan relaksasi benson untuk menurunkan rasa nyeri post operasi struma (ismolobektomi).

**Metode :** Metode yang digunakan adalah *descriptive study* dengan desain *case study*. Pengumpulan data dilakukan secara autoanamnesa dan alloanamnesa. Analisis dan penyajian data secara teks stuktural dan narasi yang disertai dengan cuplikan ungkapan verbal dari subyek studi kasus yang merupakan data pendukungnya.

**Hasil:** Pada asuhan keperawatan pasien dengan post operasi struma yang mengalami nyeri akut. Subektif (P) nyeri terasa saat dibuat gerak, (Q) nyeri seperti tertusuk-tusuk, (R) nyeri disekitar luka, (S) skala 4, dan (T) terasa hilang timbul. Obektif “pasien tampak menahan nyeri”, Rencana keperawatan dengan menggunakan tehnik relaksasi benson. Diimplementasikan selama 1x7 jam. Evaluasi skala turun setelah dilakukan tehnik relaksasi benson.

**Kesimpulan:** Relaksasi benson efektif dalam menurunkan rasa nyeri post operasi dari skala 4 turun menjadi skala 2.

**Saran :** penerapkan prosedur tehnik relaksasi benson untuk mengatasi nyeri pada pasien post operasi struma sebaiknya dilakukan pada 2 pasien sehingga bisa maksimal hasilnya.

**Kata kunci :** Struma, Nyeri, Relaksasi Benson

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON UNTUK MENURUNKAN  
RASA NYERI PADA PASIEN POST OPERASI STRUMA**

Mohamad Choled Baehaqi (2018)

Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung  
Semarang

Ns. Muh Abdurrouf, M. Kep

**ABSTRACT**

*Struma is an enlargement of the normal thyroid gland called struma nodosa, handling of struma is surgical isthmolobectomy, action cause the surrounding tissue to experience disconnection causing pain. Management to overcome the pain can be done with non pharmacological therapy is a relaxation therapy benson (deep breath drag whit words that are believed).*

**Aim :** *describes the analysis of the result of the application of benson relaxation to reduce pain after struma surgery.*

**Method:** *The methods used is descriptive study with case study design, data collection is done by autoanamnesa and alloanamnesa. Analysis and presentation of data in structural and narrative text that accompanied by word snippet from case study subject which is supporting.*

**Result:** *On nursing care of patients with after surgery struma who experience pain. Subjective (P) pain when in motion, (Q) pain like in a puncture, (R) pain around the wound, (S) scale 4, (T) feels lost. Objective “the patient appears to be holding back pain”, nursing plan using benson relaxation technique. Implemented for 1x7 hours. Evaluation of the scale down after the benson relaxation technique.*

**Conclusion:** *Conclusion: Benson relaxation is effective in reducing post operative pain from scale 4 down to scale 2.*

**Suggestion:** *the application of benson relaxation technique to overcome the pain in postoperative patient of struma sebaiknya done on 2 patient so that can maximal result.*

**Keyword:** *Struma, pain, Benson relaxation*