



Edukasi dan Implementasi Teknik Relaksasi Benson dalam Mengurangi Nyeri pada Pasien Dewasa Post Operasi

Education and Implementation of Benson Relaxation Techniques in Reducing Pain in Adult Post-Operative Patients

Muhammad Azra Razi^{1*}, Septian Mixrova Sebayang², Arlyana Hikmanti³

¹⁻³ Program Studi Keperawatan Anestesiologi, Program Sarjana Terapan, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Indonesia

Email: muhammadazra213@gmail.com

Alamat: Jl. KH. Wahid Hasyim No.274-A, Windusara, Karangklesem, Kec. Purwokerto Sel., Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah 53144

*Penulis Korespondensi

Article History:

Naskah Masuk: 04 September 2025;

Revisi: 09 September 2025;

Diterima: 20 September 2025;

Terbit: 23 September 2025

Keywords:

Education, Relaxation, Benson, Pain, Surgery

Abstract. *Background: The number of surgical procedures has increased significantly from year to year. One of the complications that often occurs after surgery is postoperative pain. Postoperative pain will begin to be felt after the effects of anesthesia wear off. The management of this pain is divided into two categories: pharmacological drug management and non-pharmacological relaxation management. The use of analgesics as primary therapy has limitations and risks of side effects, so it needs to be combined with non-pharmacological relaxation methods, such as the Benson relaxation technique. The Benson relaxation technique is a simple method that combines breathing techniques with spiritual aspects, aiming to reduce the activity of the sympathetic nervous system that triggers pain and anxiety. To address these issues, a community service activity on Benson relaxation education was conducted to prevent patients from becoming dependent on antibiotics. Objective. This Community Service (PkM) aims to increase knowledge about Benson relaxation and reduce the pain scale of post-operative patients using Benson relaxation techniques. Methods. This Community Service includes audio-visual media-based education and the implementation of Benson relaxation on 30 adult post-operative patients in the Ar-rahman RSI Purwokerto inpatient ward. Evaluation was conducted through pain scale measurements using the Numeric Rating Scale (NRS), as well as assessments of patients' knowledge before and after education using pre-test and post-test questionnaires. Results. This activity demonstrated a significant improvement in patients' understanding of Benson relaxation techniques, with 86.7% of participants initially having insufficient knowledge, but after education, 93.3% improved to the "good knowledge" category. Additionally, the pain scale decreased by an average of 1.9 points, with the majority of patients experiencing severe pain (43.3%) before the intervention, which improved to moderate pain (60%) after implementation. Thus, education and training in Benson relaxation techniques were proven effective as a non-pharmacological intervention in reducing post-operative pain.*

Abstrak

Latar Belakang: Jumlah prosedur pembedahan meningkat secara signifikan dari tahun ke tahun. Salah satu komplikasi yang sering terjadi setelah operasi adalah nyeri post operasi. Nyeri post operasi akan mulai terasa setelah efek anestesi menghilang. Penanganan nyeri tersebut dibagi menjadi dua yaitu penanganan obat-obatan farmakologi dan penanganan relaksasi non farmakologi. Pemberian analgetik sebagai terapi utama memiliki keterbatasan dan risiko efek samping, sehingga perlu dikombinasikan dengan metode relaksasi non-farmakologi,

seperti teknik relaksasi Benson. Teknik relaksasi Benson merupakan metode sederhana yang menggabungkan teknik pernafasan dengan aspek spiritual, bertujuan untuk menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis yang memicu nyeri dan kecemasan. Dalam mengatasi permasalahan tersebut, maka dilakukan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat tentang edukasi relaksasi Benson, agar pasien tidak memiliki ketergantungan pada obat-obatan anti-biotik. Tujuan. Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang relaksasi Benson dan mengurangi skala nyeri pasien post operasi menggunakan teknik relaksasi Benson. Metode. Pengabdian kepada Masyarakat ini meliputi edukasi berbasis media *audio-visual* dan implementasi relaksasi Benson terhadap 30 pasien dewasa post operasi di ruang rawat inap Ar-rahman RSI Purwokerto. Evaluasi dilakukan melalui pengukuran skala nyeri dengan menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS), serta penilaian pengetahuan pasien sebelum dan sesudah diberikan edukasi menggunakan kuesioner pre-test dan post-test. Hasil. Kegiatan ini menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pemahaman pasien mengenai teknik relaksasi Benson 86,7% peserta awalnya memiliki pengetahuan kurang, namun setelah edukasi, 93,3% meningkat menjadi kategori pengetahuan baik. Selain itu, skala nyeri juga menurun rata-rata sebesar 1,9, dari sebelumnya mayoritas pasien mengalami nyeri berat (43,3%) menjadi nyeri sedang (60%) setelah dilakukan implementasi. Dengan demikian, edukasi dan pelatihan teknik relaksasi Benson terbukti efektif sebagai intervensi non-farmakologi dalam mengurangi nyeri pasca operasi.

Kata Kunci: Edukasi, Relaksasi, Benson, Nyeri, Operasi

1. PENDAHULUAN

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa jumlah prosedur pembedahan meningkat secara signifikan dari tahun ke tahun. Pada tahun 2011 terdapat 140.000.000 pasien di seluruh dunia yang menjalani pembedahan, pada tahun 2012 terdapat 148.000.000 pasien, dan wilayah Asia mencapai 77 juta pasien yang menjalani pembedahan (Kaparang et al., 2022). Sementara itu, di Indonesia pada tahun 2019 mencapai 1,2 juta orang. Menurut data Departemen Kesehatan Republik Indonesia (Depkes RI) pada tahun 2019 menunjukkan bahwa prosedur bedah menempati urutan ke-11 dari 50 penyakit di rumah sakit Indonesia dengan persentase 12,8% (Saputra et al., 2022).

Pelayanan bedah telah menjadi salah satu sarana perawatan medis yang penting diseluruh dunia. Setiap tahun, jutaan orang menjalani perawatan bedah. Pembedahan atau operasi adalah semua tindak pengobatan dengan menggunakan prosedur invasif, dengan tahapan membuka atau menampilkan bagian tubuh yang ditangani. Pembukaan bagian tubuh yang dilakukan tindakan pembedahan pada umumnya dilakukan dengan membuat sayatan, setelah yang ditangani tampak, maka akan dilakukan perbaikan dengan penutupan serta penjahitan luka (Putri & Martin, 2023).

Bidang pelayanan bedah merupakan pelayanan yang sering menimbulkan kejadian tidak diharapkan, baik cedera medis maupun komplikasi akibat pembedahan. Komplikasi pertama yang paling umum dan sangat mungkin terjadi adalah nyeri luka operasi, setelah selesai tindakan pembedahan, nyeri akan mulai terasa setelah efek dari anestesi atau pembiusan mulai hilang. Efek anestesi hilang sekitar 4-5 jam. Nyeri merupakan kondisi berupa perasaan yang tidak menyenangkan dan bersifat subjektif (Sulung & Rani, 2017). Nyeri selalu dikaitkan dengan adanya rangsang nyeri dan nosiseptor. Nosiseptor adalah ujung-ujung saraf bebas pada

kulit yang berespon terhadap stimulus yang kuat karena spasme otot (Nur Sabrina, 2021).

Untuk mengurangi rasa nyeri, pasien akan diberikan terapi anti nyeri farmakologi atau obat-obatan, akan tetapi lebih baik lagi jika dikombinasikan dengan terapi relaksasi non farmakologi. Kurangnya pengetahuan pasien terhadap relaksasi non farmakologi membuat pasien bergantung pada obat-obatan (Sulung & Rani, 2017). Oleh karena itu diperlukannya edukasi pada pasien tentang relaksasi non farmakologi. Edukasi kesehatan kepada pasien dan keluarga merupakan salah satu bentuk pelayanan profesional perawat untuk meningkatkan kualitas hidup pasien. *World Health Organization* (2021) menjelaskan bahwa edukasi kesehatan atau dikenal juga sebagai pendidikan kesehatan adalah gabungan dari pengalaman belajar yang dirancang untuk membantu individu dan masyarakat dalam meningkatkan derajat Kesehatan mereka dengan cara meningkatkan pengetahuan, motivasi, dan literasi kesehatannya (Fereidouni et al., 2019). Semakin baik peran perawat sebagai edukator, maka semakin rendah nilai persepsi sakit pada pasien. Persepsi pasien yang semakin positif tentang penyakit, maka ancaman penyakit yang dirasakan semakin sedikit (Anggraeni *et al.*, 2020).

Relaksasi merupakan metode efektif untuk mengurangi rasa nyeri pada pasien yang mengalami nyeri kronis maupun akut. Relaksasi pernapasan merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan, dimana perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan napas dalam, napas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan napas secara perlahan (Hidayah, 2023). Selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi pernapasan dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah. Relaksasi pernapasan terdiri dari 4 jenis yaitu relaksasi napas dalam, pernapasan nostril, relaksasi diafragma, dan relaksasi benson (Ahsan, 2017).

Jenis relaksasi pernapasan yang akan di implementasikan pada kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini yaitu relaksasi Benson. Teknik relaksasi Benson dikembangkan oleh *Herbert Benson di Havard's Thorndike Memorial Laboratory* dan *Benson's Hospital*. Relaksasi Benson adalah pengembangan dari teknik relaksasi pernafasan dengan memasukkan faktor keyakinan pasien, yang bisa membangun suasana batin sehingga mendorong pasien mencapai keadaan kesejahteraan dan kemakmuran yang lebih tinggi (Dewiyanti, 2022).

Relaksasi Benson memiliki kelebihan dibanding teknik relaksasi lain karena tekniknya yang meliputi permohonan kepada Tuhan Yang Maha Esa, dapat diterapkan kapanpun (Setyawan et al., 2024). Benson (2000) mengatakan bahwa jika individu mulai merasa cemas, maka akan merangsang saraf simpatis sehingga akan memperburuk gejala-gejala kecemasan sebelumnya. Kemudian daur kecemasan dan nyeri dimulai lagi dengan dampak negatif semakin besar terhadap pikiran dan tubuh (Rasubala et al., 2017).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rahmadyanti & Nani, (2024) yang berjudul “Analisis teknik relaksasi benson untuk mengurangi nyeri pada ibu *post sectio caesarea*” Hasil penelitian didapatkan penurunan rata-rata skor nyeri sebelum dan setelah dilakukan relaksasi benson sebesar 6.13 skala nyeri. Hasil uji t test menunjukkan ada perbedaan signifikan skor nyeri sebelum dan setelah intervensi relaksasi benson pada pasien *post sectio caesarea* nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,005$.

Setelah dilakukannya pra survey di Rumah Sakit Islam Purwokerto didapatkan data pasien operasi dalam 3 bulan terakhir sebanyak 882 pasien. Kemudian berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu penata pada saat pra survey mengatakan bahwa prosedur pemberian obat analgetik *post operasi* yaitu sekitar 6 jam setelah operasi. Menurut penata anestesi RSI Purwokerto pemberian obat analgetik itu salah satu cara paling ampuh dalam mengatasi nyeri, karena obat dapat mengurangi bahkan menghilangkan nyeri dengan sangat cepat. Berdasarkan hasil pra survey yang telah peneliti lakukan, maka peneliti berniat melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan Edukasi dan Pelatihan Teknik Relaksasi Benson dalam Mengurangi Nyeri pada Pasien Dewasa Post Operasi di RSI Purwokerto.

Oleh karena itu, edukasi pasien tentang teknik relaksasi merupakan hal yang penting untuk dilakukan karena pemberian edukasi yang tepat berpotensi meningkatkan pemahaman pasien akan kondisi penyakit, sehingga mendorong keterlibatan pasien dan keluarga dalam melaksanakan perawatan.

2. METODE

Metode pelaksanaan kegiatan ini dimulai dengan tahap persiapan dan koordinasi yang berlangsung pada 17 Oktober–20 Desember 2024. Kegiatan meliputi penyusunan proposal, konsultasi dengan dosen pembimbing, melengkapi instrumen, serta pengajuan surat izin penelitian kepada Universitas Harapan Bangsa dan Rumah Sakit Islam Purwokerto. Survei lapangan dilakukan untuk mengetahui kondisi lokasi dan menentukan pendekatan yang tepat. Koordinasi dengan pihak rumah sakit, khususnya ruang rawat inap Ar-Rahman, mencakup penjelasan rencana kegiatan, kebutuhan sarana prasarana, serta identifikasi potensi kendala. Selanjutnya dilakukan skrining peserta, yaitu pasien dewasa pasca operasi yang mengalami nyeri, kooperatif, dan bersedia mengikuti kegiatan, dengan jumlah total 30 responden.

Pelaksanaan kegiatan meliputi edukasi dan implementasi teknik relaksasi Benson untuk mengurangi nyeri pasien pasca operasi. Tahapannya dimulai dengan penjelasan tujuan, persetujuan tertulis, pengisian data karakteristik, pengukuran intensitas nyeri awal

menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS), dan pengukuran pengetahuan awal melalui kuesioner pre-test. Edukasi dilakukan menggunakan media audio-visual selama 5 menit, diikuti implementasi teknik relaksasi Benson selama 10 menit. Setelah itu dilakukan pengukuran ulang intensitas nyeri dan pengetahuan pasien (*post-test*). Monitoring dan evaluasi dilakukan untuk memastikan teknik diterapkan dengan benar, serta menilai perubahan skala nyeri dan pengetahuan pasien. Kegiatan ini diharapkan berlanjut sebagai metode nonfarmakologis di rumah sakit, dengan luaran berupa publikasi jurnal dan SOP teknik relaksasi Benson.

3. HASIL

Berikut ini disajikan hasil dari kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat edukasi dan implementasi relaksasi Benson dalam mengurangi nyeri pada pasien dewasa post operasi. Pengumpulan data dilaksanakan pada bulan Mei – Juni di ruang Ar-rahman Rumah Sakit Islam Purwokerto.

Gambaran karakteristik peserta Pengabdian kepada Masyarakat

Tabel 1. Gambaran karakteristik peserta berdasarkan usia, jenis kelamin, jenis operasi (n=30).

Karakteristik	f	%
Usia		
20-30 tahun	12	40
31-40 tahun	4	13,3
41-50 tahun	4	13,3
51-59 tahun	10	33,3
Jenis Kelamin		
Laki-laki	12	40
Perempuan	18	60
Jenis Operasi		
TURP	4	13,33
SC	2	6,67
URS	2	6,67
Hemoroid	7	23,34
Tonsilectomy	5	16,67
Debridement	4	13,33
Appendectomy	2	6,67
ORIF	1	3,33
Eksisi	3	10

Tabel 1 menunjukkan bahwa peserta PkM rata-rata berusia 20-30 tahun yaitu 12 peserta (40%), jenis kelamin peserta paling banyak perempuan yaitu 18 peserta (60%), dan jenis operasi peserta paling banyak dengan jenis operasi hemoroid yaitu 7 peserta (23,34%).

Distribusi tingkat pengetahuan peserta sebelum dan setelah diberikan edukasi**Tabel 2.** Tingkat pengetahuan peserta sebelum dan setelah diberikan edukasi relaksasi Benson.

Tingkat pengetahuan	Pre		Post	
	f	%	f	%
Kurang (<56%)	26	86,7	0	0
Cukup (56-75%)	4	13,3	2	6,7
Baik (76-100%)	0	0	28	93,3

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi tentang relaksasi Benson mayoritas peserta memiliki tingkat pengetahuan yang kurang yaitu 26 peserta (86,7%). Setelah diberikan edukasi tentang relaksasi Benson peserta paling banyak memiliki tingkat pengetahuan yang baik yaitu 28 peserta (93,3%).

Distribusi skala nyeri peserta sebelum dan setelah diberikan implementasi**Tabel 3.** Penurunan skala nyeri peserta sebelum dan setelah dilakukan implementasi relaksasi Benson.

Skala Nyeri	Pre		Post	
	f	%	f	%
Tidak Nyeri (0)	0	0	8	26,67
Nyeri Ringan (1-3)	8	26,67	7	23,33
Nyeri Sedang (4-6)	10	33,33	15	50
Nyeri Berat (7-10)	12	40	0	0

Tabel 3 didapatkan hasil data peserta PkM pada pre implementasi relaksasi Benson pada pasien dewasa post operasi mayoritas pada kategori nyeri berat dengan skala nyeri (7-10) yaitu 12 peserta (40%), dan pada post implementasi relaksasi Benson mayoritas peserta berada pada kategori nyeri sedang dengan skala nyeri (4-6) yaitu 15 peserta (50%).

4. DISKUSI**Gambaran karakteristik peserta berdasarkan usia, jenis kelamin, dan jenis operasi.****Usia**

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil usia peserta PkM yang paling dominan berusia 20-30 yaitu 12 peserta (36,7%), sedangkan peserta dengan usia 31-40 tahun dan 41-50 tahun sebanyak 4 peserta (13,3%), dan peserta dengan usia 51-59 tahun sebanyak 10 peserta (33,3%). Hasil penelitian ini karakteristik mayoritas pasien usia 20-30 tahun sejalan dengan penelitian yang berjudul “Efektifitas Relaksasi Benson terhadap Penurunan Nyeri Pasien Pasca *Sectio Caesarea*” yaitu mayoritas responden yang

didapatkan berusia 25-35 tahun sebanyak 11 orang (Wahyu, 2020). Terdapat hasil yang sedikit berbeda pada penelitian lain yang berjudul “Gambaran Intensitas Nyeri Pasca Operasi Ortopedi di Rumah Sakit Aloe Saboe” dimana didapatkan mayoritas usia peserta pasien pada rentang 36-45 tahun (25%) sebanyak 9 pasien (Puteri, Okasyah, 2024).

Usia merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi nyeri (Latifah, 2022). Hasil pengolahan data peserta PkM sesuai dengan penelitian tentang angka kejadian nyeri akut, usia mempengaruhi nyeri didapatkan $p < 0,001$, adanya hubungan antara usia dengan intensitas nyeri (Chan et al., 2018).

Jenis Kelamin

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa mayoritas peserta PkM yaitu perempuan 18 peserta (60%), sedangkan peserta laki-laki yaitu 12 peserta (40%). Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang berjudul “Terapi Relaksasi Benson untuk Menurunkan Rasa Nyeri pada Pasien Fraktur Femur Sinistra” yaitu mayoritas peserta yang didapatkan perempuan sebanyak 16 peserta (53,3%) (Permatasari & Sari, 2022). Terdapat hasil yang sedikit berbeda pada penelitian lain yang berjudul “Implementasi Relaksasi Benson terhadap Kecemasan Pasien Pra Operasi Fraktur” dimana didapatkan hasil mayoritas jenis kelamin pasien yaitu laki-laki sebanyak 18 peserta (60%) (Zefrianto et al., 2024).

Dalam faktor yang mempengaruhi skala operasi, bahwasannya jenis kelamin tidak memberi berpengaruh pada skala nyeri pasien (Futuh & Nova, 2024). Hal ini sejalan dengan penelitian yang berjudul “Pengaruh Usia dan Jenis Kelamin pada Skala Nyeri Pasien Trigeminal Neuralgia” mengatakan bahwa jenis kelamin tidak mempengaruhi skala nyeri, tetapi jenis kelamin memiliki peran penting dalam persepsi nyeri atau mengekspresikan nyeri (Hidayati et al., 2022). Pada perempuan didapatkan bahwa hormon estrogen dan progesterone sangat berperan dalam sensitivitas nyeri pasien. Hormon estrogen diketahui memiliki efek pronosiseptif yang dapat merangsang proses sensitisasi sentral dan perifer. Hormon progesteron berpengaruh dalam penurunan ambang batas nyeri (Pieretti et al., 2022).

Jenis Operasi

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil jenis operasi yang paling banyak dialami oleh peserta adalah hemoroid, yaitu sebanyak 7 peserta (23,34%). Selanjutnya peserta yang menjalani operasi *Tonsilectomy* dan eksisi yaitu sebanyak 5 peserta (16,67%). Selanjutnya peserta yang menjalani operasi *Transurethral Resection of the Prostate*

(TURP), *debridement* yaitu sebanyak 4 peserta (13,33%), lalu peserta yang menjalani operasi *ureteroscopy* dan *appendectomy* dan *Sectio Caesarea* (SC) yaitu sebanyak 2 peserta (6,67%), dan peserta paling sedikit adalah yang menjalani operasi *Open Reduction Internal Fixation* (ORIF) yaitu 1 peserta (3,33%).

Jenis operasi sangat berhubungan erat dengan skala nyeri yang dialami pasien setelah operasi (nyeri post operasi). Hal ini sejalan dengan penelitian yang berjudul "Karakteristik Nyeri Pasca-Operasi Ortopedi di RSUP Sanglah". Mengatakan bahwa hubungan ini dipengaruhi oleh beberapa faktor fisiologis, anatomi dan teknik bedah (Eugenia et al., 2022).

Tingkat pengetahuan sebelum dan setelah diberikan edukasi relaksasi Benson

Berdasarkan hasil pada tabel 2 didapatkan bahwa pengetahuan mayoritas peserta sebelum diberikan edukasi relaksasi Benson berada pada kategori kurang yaitu 26 peserta (86,7%) dan terdapat 4 peserta (13,3%) berada pada kategori cukup. Setelah diberikan edukasi pengetahuan mayoritas peserta meningkat pada kategori baik yaitu 28 peserta (93,3%). Peningkatan pengetahuan ini terjadi karena adanya proses edukasi. Edukasi Kesehatan merupakan proses pembelajaran yang formal dan terstruktur, dirancang secara sistematis untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan penting guna untuk meningkatkan literasi kesehatan, membentuk perilaku hidup sehat, serta mendorong peningkatan kesehatan diri sendiri dan orang lain (Lestari, 2023).

Sebelum diberikan edukasi relaksasi Benson terdapat tingkat pengetahuan 26 peserta berada pada kategori kurang, dan 4 peserta berada pada kategori cukup perbedaan ini menunjukkan adanya faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang, diantaranya; pendidikan, media massa/informasi yang diperoleh, usia, dan lingkungan (Kusuma, 2022). Seluruh peserta pada kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini memiliki latar belakang yang berbeda-beda, oleh karena itu didapatkan hasil tingkat pengetahuan yang berbeda. Pada kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini, penulis mengedukasi tentang teknik relaksasi Benson dengan menggunakan media *audio-visual* agar peserta mudah menangkap informasi yang diberikan dibanding dengan menggunakan media lain. Media ini dinilai lebih menarik dan efektif karena melibatkan dua indera, yaitu indera penglihatan dan indera pendengaran yang membantu menerima informasi secara maksimal (Hariani et al., 2022).

Namun setelah diberikan edukasi tentang relaksasi Benson masih terdapat 2 peserta dengan kategori cukup, peserta tersebut adalah peserta yang sebelumnya berada pada kategori kurang. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi.

Peningkatan tersebut masih belum maksimal atau masih belum berada pada kategori baik, hal itu disebabkan karena adanya faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan 2 peserta tersebut yaitu usia, yang mana peserta tersebut adalah usia lansia. Salah satu faktor internal yang dapat mempengaruhi pemahaman seseorang terhadap informasi baru adalah usia (Kurniawati et al., 2022).

Orang dewasa dan lansia memiliki perbedaan yang cukup mencolok dalam hal memahami dan menerima informasi baru, terutama karena faktor usia yang memengaruhi fungsi kognitif. Pada orang dewasa, kemampuan kognitif seperti kecepatan berpikir, perhatian, dan memori kerja umumnya masih berada dalam kondisi optimal, sehingga mereka cenderung lebih cepat dalam memproses informasi baru dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari dibandingkan dengan lansia (James et al., 2023).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang berjudul “Pengaruh Edukasi *Audio Visual* dan Leaflet (SI ADEL) terhadap Kepatuhan Keluarga dalam mencegah Penularan TB PARU di Rumah Sakit Bhakti Asih Brebes” yang menyatakan usia muda lebih kuat dalam memahami konsep abstrak, sedangkan usia lanjut/lansia kemampuan dalam menyerap informasi baru bisa melambat, terutama dalam hal memori jangka pendek. Seorang yang berusia 20 hingga 35 tahun cenderung lebih mematuhi standar yang ada dan memiliki pengetahuan yang lebih baik dibandingkan lansia, usia tersebut lebih mampu mengingat materi yang telah dipelajari untuk mengimplementasikan pengetahuan atau materi yang dimilikinya (Aisyah, 2024).

Seluruh peserta pada kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini memiliki latar belakang yang berbeda-beda, oleh karena itu didapatkan hasil tingkat pengetahuan yang berbeda.

Penurunan skala nyeri sebelum dan setelah diberikan implementasi relaksasi Benson

Berdasarkan pada tabel 3 didapatkan hasil skala nyeri mayoritas peserta sebelum diberikan implementasi relaksasi Benson berada pada kategori skala nyeri berat (7-10) yaitu 12 peserta (40%), dan terdapat 10 peserta (33,33%) berada pada kategori nyeri sedang, dan 8 peserta (26,67%) berada pada kategori nyeri ringan. Setelah diberikan implementasi relaksasi Benson terdapat penurunan pada skala nyeri peserta menjadi skala nyeri ringan yaitu 7 peserta (23,33%), dan 8 peserta (26,67%) berada pada kategori tidak nyeri.

Nyeri post operasi merupakan komplikasi dimana aktivitas sensorik dan emosional sebagai manifestasi dari proses patologis (kerusakan jaringan) yang kemudian memengaruhi saraf sensorik. Reaksi ini mengakibatkan rasa tidak nyaman, stress, bahkan derita. Nyeri akan terjadi pada 12 sampai 36 jam setelah operasi dan akan menurun pada hari ke-3 (Sugito et al., 2023).

Sebelum diberikan implementasi relaksasi Benson terdapat 12 peserta yang berada pada kategori nyeri berat, sedangkan setelah diberikan implementasi didapatkan hasil 15 peserta berada pada kategori nyeri sedang, yang mana berarti terdapat 3 peserta yang menetap pada kategori nyeri sedang tersebut. Peserta yang menetap pada kategori nyeri sedang adalah peserta yang menjalani (post operasi *tonsilectomy*), hal itu menunjukkan bahwa memang terjadi penurunan skala nyeri, namun penurunan skala nyeri tersebut masih belum maksimal atau masih belum berada pada kategori tidak nyeri, hal itu disebabkan karena adanya faktor yang mempengaruhi skala nyeri pasien post operasi yaitu jenis operasi dan lokasi operasi, yang mana mayoritas peserta PkM adalah peserta yang menjalani bedah mayor (operasi besar). Bedah mayor adalah pembedahan yang mengandung resiko cukup tinggi untuk pasien dan biasanya pembedahan ini luas. Bedah mayor menyebabkan skala nyeri pasien post operasi menjadi berat (Putri & Martin, 2023). Skala nyeri pasien post operasi sangat dipengaruhi oleh jenis operasi dan lokasi operasi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang berjudul “Gambaran Intensitas Nyeri Pasca Operasi Ortopedi di Rumah Sakit Aloe Saboe” mengatakan bahwa jenis operasi mempengaruhi cepatnya nyeri muncul dan intensitas nya, begitupula dengan lokasi nyeri yang mana setiap bagian tubuh memiliki jumlah ujung saraf, sensitivitas jaringan dan fungsi yang berbeda (Puteri, Okasyah, 2024).

Penanganan nyeri dibagi menjadi 2 yaitu penanganan nyeri farmakologis menggunakan obat-obatan dan penanganan nyeri non farmakologis menggunakan teknik relaksasi (Latifah, 2022). Pada kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini, penulis melakukan implementasi relaksasi Benson guna untuk mengurangi skala nyeri pasien. Hal ini sudah terbukti oleh penelitian yang berjudul “Analisis Teknik Relaksasi Benson untuk Mengurangi Nyeri pada Ibu *Post Sectio Caesarea*” Hasil penelitian didapatkan penurunan rata-rata skor nyeri sebelum dan setelah dilakukan relaksasi benson sebesar 6.13 skala nyeri. Hasil uji t test menunjukkan ada perbedaan signifikan skor nyeri sebelum dan setelah intervensi relaksasi benson pada pasien *post sectio caesarea* nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,005$ (Rahmadyanti & Nani, 2024).

Persepsi nyeri pada masing-masing individu sangat bervariasi. Hal ini dikarenakan nyeri merupakan hal yang sangat subjektif, begitu pula dengan pelaporan nyeri pasca operasi yang pada masing-masing pasien akan mengalami sensasi nyeri yang berbeda antar satu sama lain.

Monitoring dan Evaluasi

Secara umum peserta mampu mengikuti arahan dengan kooperatif dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini. Mayoritas peserta mampu mengetahui dan memahami tentang relaksasi Benson setelah diberikan edukasi melalui media *audio-visual*. Selama proses

implementasi, peserta mengikuti arahan dari peneliti sehingga implementasi relaksasi Benson dapat terlaksana dengan baik. Pada tahap evaluasi didapatkan peningkatan pengetahuan peserta tentang relaksasi Benson dengan rata-rata 3, dan didapatkan penurunan skala nyeri peserta dengan rata-rata 1,9.

Keterbatasan Pengabdian kepada Masyarakat

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berupa implementasi relaksasi Benson ini terdapat keterbatasan pada kegiatan ini yaitu ketidakhadiran setiap hari untuk implementasi pada setiap peserta dan keterbatasan bahasa dalam berkomunikasi yang efektif dengan peserta.

Rencana Tindak Lanjut

Diharapkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat berlanjut menjadi tindakan non-farmakologi yang digunakan di Rumah Sakit Islam Purwokerto untuk mengurangi nyeri pada pasien post operasi yang mengalami nyeri menggunakan relaksasi Benson. Informasi yang diberikan dengan baik kepada pasien juga membuat pasien mengerti cara melakukan pengurangan skala nyeri secara pribadi dengan teknik relaksasi Benson.

5. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di Rumah Sakit Islam Purwokerto Ruang Ar-rahman terlaksana dengan baik, dengan adanya peningkatan pengetahuan pada pasien post operasi tentang relaksasi Benson dari yang kurang baik menjadi baik dan penurunan skala nyeri pada pasien setelah diberikan implementasi relaksasi Benson. Hal ini terlihat dari evaluasi berupa instrument *pre-test* dan *post-test*, lalu monitoring skala nyeri pasien sebelum dan sesudah diberikan implementasi relaksasi Benson. Pada kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini telah membuktikan bahwa pemberian edukasi dengan menggunakan media *audioI-visual* dapat meningkatkan pengetahuan pasien dan telah terbukti juga bahwa implementasi relaksasi Benson dapat menurunkan skala nyeri pasien.

DAFTAR REFERENSI

- Ahsan. (2017). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pre Kabupaten Malang. E-Journal UMM, 8(1), 1–12.
- Aisyah, S. (2024). Pengaruh edukasi audio visual dan leaflet (SI ADEL) terhadap kepatuhan keluarga dalam mencegah penularan TB paru di Rumah Sakit Bhakti Asih Brebes.
- Anggraeni, W., Widayati, N., & Sutawardana, J. H. (2020). Peran perawat sebagai edukator terhadap persepsi sakit pada pasien diabetes mellitus tipe 2 Kabupaten Jember. Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia, 6(1). <https://doi.org/10.17509/jpki.v6i1.24364>

- Chan, J. J. I., Thong, S. Y., & Tan, M. G. E. (2018). Factors affecting postoperative pain and delay in discharge from the post-anaesthesia care unit: A descriptive correlational study. *Proceedings of Singapore Healthcare*, 27(2), 118–124. <https://doi.org/10.1177/2010105817738794>
- Dewiyanti, P. A. (2022). Pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap nyeri post operasi kanker payudara.
- Eugenia, M., Dewi, D. A. M. S., Senapathi, T. G. A., & Wiryana, I. M. (2022). Karakteristik nyeri pasca operasi ortopedi di RSUP Sanglah. *Jurnal Medika Udayana*, 11(10), 40–45.
- Fereidouni, Z., Sabet Sarvestani, R., Hariri, G., Kuhpaye, S. A., Amirkhani, M., & Najafi Kalyani, M. (2019). Moving into action: The master key to patient education. *Journal of Nursing Research*, 27(1), 1–8. <https://doi.org/10.1097/jnr.0000000000000280>
- Futuh, M., & Nova, R. (2024). Implementasi relaksasi Benson dalam menurunkan skala nyeri pada pasien post operasi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM) - Aphelion*, 6(September), 171–178.
- Hariani, H., Laubo, N., Rahmatia, S., Syarif, K. R., & Damayanti, A. F. (2022). Studi literatur terapi audio visual terhadap penurunan intensitas nyeri post operasi sectio caesarea. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 17(3), 116–123.
- Hidayah, N. (2023). Pemberian terapi relaksasi Benson terhadap penurunan intensitas nyeri post operasi TUR-P: Studi kasus. *Jurnal Surya*, 15(2), 72–79.
- Hidayati, H. B., Amelia, E. G. F., Turchan, A., Rehatta, N. M., Atika, & Hamdan, M. (2022). Pengaruh usia dan jenis kelamin pada skala nyeri pasien trigeminal neuralgia. *Aksona*, 1(2), 53–56. <https://doi.org/10.20473/aksona.v1i2.149>
- James, W., Elston, D., & Al, T. J. (2023). Stimulasi kognitif menuju lanjut usia sehat berkualitas. *Andrew's Disease of the Skin Clinical Dermatology*, 3(2), 1–8.
- Kaparang, A. M., Manengkey, A. V., Damar, A. A., Watania, L. N., & Diannita, C. G. (2022). The effect of Benson relaxation on pain in post major surgery patients. *Malahayati Nursing Journal*, 4(9), 2305–2323. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i9.6950>
- Kurniawati, P., Kebidanan, A., Banda, S., & Corresponding, A. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan dalam menjaga imunitas tubuh pada lansia di masa pandemi Covid-19 di Gampong Nusa Kecamatan Lhoknga Kabupaten Aceh Besar Tahun 2021. *Asian Journal of Healthcare Analytics (AJHA)*, 1(1), 1–12.
- Kusuma. (2022). Tingkat pengetahuan dalam edukasi pada masyarakat Kecamatan Susut, Kabupaten Bangli tahun 2022. *Suparyasad*, 5(3), 248–253.
- Latifah, H. (2022). Efektivitas teknik relaksasi slow deep breathing (SDB) dan relaksasi Benson terhadap nyeri pada pasien post operasi modifikasi radikal mastektomi (MRM).
- Lestari, N. D. (2023). Eksplorasi media edukasi kesehatan berbentuk media visual dan audiovisual yang tersedia di internet untuk ibu hamil.
- Nur Sabrina, R. (2021). Hubungan aktivitas fisik dengan tingkat nyeri otot pada usia produktif

di Puskesmas Banguntapan II Bantul. *Jurnal Riset Daerah*, XXI(4), 4009–4114.

- Permatasari, C., & Sari, I. Y. (2022). Terapi relaksasi Benson untuk menurunkan rasa nyeri pada pasien fraktur femur sinistra: Studi kasus. *JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka*, 2(2), 216–220. <https://doi.org/10.36086/jkm.v2i2.1420>
- Pieretti, S., Di Giannuario, A., Di Giovannandrea, R., Marzoli, F., Piccaro, G., Minosi, P., & Aloisi, A. M. (2022). Gender differences in pain and its relief. *Annali dell'Istituto Superiore di Sanità*, 52(2), 184–189. https://doi.org/10.4415/ANN_16_02_09
- Puteri, O., & Okasyah, M. (2024). Gambaran intensitas nyeri pasca operasi ortopedi di Rumah Sakit Aloe Saboe, 1(1), 44–55.
- Putri, S. B., & Martin, W. (2023). Faktor internal dan eksternal yang berhubungan dengan tingkat kecemasan pasien pre operasi mayor di ruang rawat inap bedah. *Nan Tongga Health and Nursing*, 14(1), 60–67. <https://doi.org/10.59963/nthn.v14i1.119>
- Rahmadyanti, R., & Nani, N. (2024). Analisis teknik relaksasi dan mobilisasi untuk mengatasi nyeri pada ibu post sectio caesarea. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 6(1), 526–533. <https://doi.org/10.31539/joting.v6i1.9159>
- Rasubala, G. F., Kumaat, L. T., & Mulyadi. (2017). Pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap skala nyeri. *E-Journal Keperawatan (E-Kp)*, 5(1), 1–10.
- Saputra, C., Purwanti, N., Guna, S. D., Azhar, B., Malfasari, E., & Pratiwi, P. I. (2022). Faktor penerapan surgical safety checklist di kamar operasi. *Jurnal Keperawatan*, 14(1), 291–300. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v14i1.13>
- Setyawan, I. B., Hartinah, D., & Faridah, U. (2024). Efektivitas Benson therapy terhadap penurunan skala nyeri kepala pada pasien hipertensi di UPT Puskesmas Karimunjawa Jepara, 4, 7928–7940.
- Sugito, A., Ta'adi, & Ramlan, D. (2023). Aromaterapi dan akupresur pada sectio caesarea. *Pustaka Rumah C1nta*.
- Sulung, N., & Rani, S. D. (2017). Teknik relaksasi genggam jari terhadap intensitas nyeri pada pasien post appendiktomi. *Jurnal Endurance*, 2(3). <https://doi.org/10.22216/jen.v2i3.2404>
- Wahyu, A. (2020). Efektivitas relaksasi Benson terhadap penurunan nyeri pasien pasca sectio caesarea. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(1), 236–251. <https://doi.org/10.31539/jks.v2i1.303>
- Zefrianto, D., Sari, S. A., Inayati, A., Dharma, A. K., & Metro, W. (2024). Implementation of Benson's relaxation to the post-surgery fracture patients in the special surgery room General Hospital Ahmad Yani Metro City in 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(2).