



Efikasi Teknik Relaksasi Benson Pada Skor Nyeri Pasien *Acute Myocardial Infarction* (AMI)

Adiratna Sekar Siwi^{1*}, Danang Tri Yudono², Septiana Mixvora Sebayang³, Awal Tunis⁴

^{1,2,3,4}Fakultas kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Purwokerto

*Email: adiratnasekarsiwi@uhb.ac.id

Kata kunci : AMI,
Nyeri, Terapi
Relaksasi Benson

Keywords : AMI,
Benson Relaxation
Therapy , Pain

Info Artikel:

Tanggal dikirim:
26 Januari 2023

Tanggal direvisi:
26 April 2023

Tanggal diterima :
16 Mei 2023

DOI Artikel:
10.33862/citradelima.
v7i1.343 to this article

Halaman: 26-29

Abstrak

Penyumbatan yang terjadi di pembuluh darah koronaria menyebabkan aliran darah yang menuju otot jantung terhenti atau terhambat. *Acute Myocardial Infarction* mengancam hidup yang berbahaya karena timbulnya nyeri dada, kolaps dan kematian yang mendadak. Gejala utama infark miokard akut adanya nyeri dada yang tidak kunjung hilang walaupun sudah beristirahat. gejala lainnya yang mungkin muncul adanya keringat dingin, mual, muntah, batuk, jantung berdebar-debar, dan pusing. Relaksasi bisa berupa beberapa tindakan nafas dalam, guide imagery, dzikir, mendengarkan musik serta relaksasi benson. Penerapan relaksasi benson dapat diterapkan terhadap penderita AMI dalam pengurangan cemas yang dirasakannya. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui efikasi teknik relaksasi benson pada skro nyeri pasien AMI. Penelitian ini menggunakan pendekatan Pre and post-test without control, dengan menggunakan sampel sebanyak 40 responden. Pengambilan sampel dengan accidental sampling. Dari hasil uji statistik didapatkan hasil terdapat perbedaan signifikan pada skor nyeri pasien antara sebelum dan sesudah intervensi dilakukan (*p value: 0,00*). Kesimpulan penelitian ini terdapat teknik relaksasi benson berpengaruh terhadap penurunan skor nyeri pasien AMI. Dibutuhkan penelitian lebih lanjut untuk melihat efikasi terapi ini pada jumlah sampel yang lebih besar.

Efficacy of Benson's Relaxation Technique on Pain Score in Acute Myocardial Infarction (AMI) Patients

Abstract

The blockage that occurs in the coronary arteries causes blood flow to the heart muscle to stop/obstruct. *Acute Myocardial Infarction* is life-threatening which is dangerous because of chest pain, collapse, and sudden death. The main symptom of acute myocardial infarction is chest pain that does not go away even after resting. other symptoms that may appear are cold sweats, nausea, vomiting, coughing, palpitations, and dizziness. Relaxation can take the form of deep breathing, guided imagery, dhikr, listening to music, and Benson relaxation. The application of Benson relaxation can be applied to AMI sufferers in reducing the anxiety they feel. This study uses the Pre and post-test approach without control, using a sample of 40 respondents. Sampling by accidental sampling. The statistical test results found a significant difference in the patient's pain score before and after the intervention was carried out (*p-value: 0.00*). Further research is needed to see the efficacy of this therapy in a larger sample size.

PENDAHULUAN

Acute Myocardial Infarction (AMI) merupakan gangguan aliran darah ke jantung yang menyebabkan sel otot jantung mengalami hipoksia. Penyumbatan yang terjadi di pembuluh darah koronaria menyebabkan aliran darah yang menuju otot jantung terhenti/terhambat. Acute Myocardial Infarction mengancam hidup yang berbahaya karena timbulnya nyeri dada, kolaps dan kematian yang mendadak (Rosdahl, Caroline Bunker, 2014) Menurut *World Health Organization* (WHO) terhitung sebanyak 7,2 juta (12,2%) kematian terjadi akibat penyakit AMI dan penyebab kematian nomor dua pada negara berkembang dengan angka 2,4 juta (9,4%) (WHO, 2016).

Gejala utama infark miokard akut adanya nyeri dada yang tidak kunjung hilang walaupun sudah beristirahat. gejala lainnya yang mungkin muncul adanya keringat dingin, mual, muntah, batuk, jantung berdebar-debar, dan pusing. Keberhasilan penanganan AMI sangat tergantung pada waktu. Semakin cepat penanganan diberikan, semakin besar kemungkinan otot jantung untuk diselamatkan. Sebaliknya jika penanganan terlambat, kerusakan otot jantung bisa meluas dan berujung pada gagal jantung atau bahkan kematian (Tahmasbi & Hasani, 2016).

Tata laksana pasien AMI bisa dilakukan melalui terpai medikamentosa dan asuhan keperawatan. Tata laksana dengan pemberian medika mentosa meliputi resusitasi cairan, vasodilator, analgesik, antikoagulan, antiaritmia dan pemberian oksigen. Perawat memiliki peran untuk memberikan asuhan keperawatan salah satunya adalah melakukan tindakan keperawatan mandiri (non farmakologi). Tata laksana keperawatan untuk mengurangi nyeri pada pasien AMI bisa berupa relaksasi. Relaksasi bisa berupa beberapa tindakan nafas dalam, guide imagery, dzikir, mendengarkan musik serta relaksasi benson (Rasubala, 2017).

Penggunaan terapi mandiri keperawatan untuk manajemen nyeri pada pasien AMI masih sangat terbatas sehingga peneliti tertarik untuk meneliti terkait efek dari terapi relaksasi Benson pada skor pasien yang mengalami Acute Miocardial Infarction.

METODE

Penelitian ini menggunakan quasi experimental study dengan pendekatan pre and post test without control. Penelitian ini dilakukan mulai bulan September hingga November 2022 di ruang rawat inap RSUD Hj Anna Lasmanah Banjarnegara. Accidental sampling dipilih untuk metode sampling pada penelitian ini dan menghasilkan sampel sejumlah 30 orang.

Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah pasien dengan kesadaran komposmetis, tidak mengalami nyeri hebat, tidak sedang mengkonsumsi obat anti depresan/ analgesik dan nilai SPO₂ > 95%. Kriteria eksklusi dalam sampel ini adalah: pasien mengalami komplikasi akut, (sesak, penurunan kesadaran, gelisah) dan pasien tidak dapat menyelesaikan penelitian.

Sampel pada penelitian ini mendapatkan terapi benson dari perawat yang sudah berpengalaman dan memiliki pengetahuan yang baik mengenai intervensi terapi Benson. Terapi ini diberikan selama satu kali per hari selama dua hari. Setiap sesinya intervensi ini memerlukan waktu sekitar 15 menit. Nyeri pada pasien dikaji pada awal intervensi di hari pertama dan di hari kedua setelah intervensi menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS).

Perbedaan skor nyeri pada pengukuran awal dan pengukuran kedua kemudian dianalisis secara statistik menggunakan mann whitney test karena data tidak terdistribusi normal. Penelitian ini telah lulus uji etik dari *Health Research Ethics Committee* / Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Harapan Bangsa dengan No. B. LPPM-UHB/1274/08/2022.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel.1 Data karakteristik responden

Variabel	Jumlah	%
Usia		
Dewasa akhir (36-45 tahun)	1	3.3
Lansia awal (46-55 tahun)	8	26.7
Lansia akhir (56-65 tahun)	9	30.0
Manula (>65 tahun)	12	40.0
Jenis Kelamin		
Laki laki	21	70.0
Perempuan	9	30.0
Total	30	100

Berdasarkan tabel 1 usia responden paling banyak dengan kategori manula sejumlah 12 responden (40%) dan paling sedikit dengan kategori usia dewasa akhir sejumlah 1 responden (3,3%). Jenis kelamin responden paling banyak adalah laki - laki sejumlah 21 responden (70%) dan perempuan sejumlah 9 responden (30%).

Tabel. 2 Data terkait perbedaan skor nyeri pasien antara sebelum dan sesudah pasien mendapatkan intervensi

Variabel	Nyeri sebelum dan sesudah			
	Mean	Median	SD	<i>p value</i>
Sebelum relaksasi benson	5.07	5.0	1.484	0,00
Sesudah relaksasi benson	2.40	2.5	1.380	

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nyeri sebelum dengan sesudah relaksasi benson pada pasien Acute Myocardial Infarction (AMI) diperoleh nilai *p-value* 0,00 ($<0,05$) sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien Acute Myocardial Infarction (AMI) di RSUD Hj. Anna Lasmanah Banjarnegara.

Pembahasan

Pada Tabel 1 dapat terlihat angka kejadian AMI cenderung meningkat seiring pertambahan usia pasien. Hal ini dikarenakan pembuluh darah cenderung menjadi semakin lemah karena penurunan elastisitasnya seiring proses gerontologis manusia. Hal ini dikarenakan ketika pasien menua, prevalensi berbagai penyakit seperti hipertensi, diabetes mellitus, dan hiperkolesterolemia cenderung meingkat (Beller et al., 2020).

Terdapat perbedaan risiko terjadinya AMI pada pria dan wanita. Pria cenderung memiliki peluang lebih tinggi untuk mengalami AMI dibanding wanita. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya faktor biologis dimana pria cenderung memiliki kadar Low Density Lipoprotein (LDL) yang lebih tinggi dibanding wanita. Hal ini dikarenakan gaya hidup merokok dan konsumsi alkohol berlebihan cenderung lebih banyak terjadi pada pria. Pria juga cenderung mengalami stress yang diakibatkan karena pekerjaannya sehingga meningkatkan kemungkinan terjadinya AMI (Kuehmemund et al., 2021; Moshki et al., 2015). Hormon estrogen yang tinggi pada wanita juga memberikan efek proteksi sehingga menurunkan peluang wanita mengalami AMI (Ruberti & Rodrigues, 2020).

Teknik relaksasi Benson dapat menjadi tindakan mandiri keperawatan yang aman, ekonomis, namun efektif. Dari hasil pada tabel 2 terlihat pasien mengalami penurunan skala nyeri yang cukup signifikan setelah menerima teknik relaksasi Benson. Hal ini serupa dengan penelitian lain yang menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson dapat menurunkan status

hemodinamik pasien yang terlihat dari nilai heart rate, respiration rate, dan kebutuhan oksigen miokardial.

Hasil ini serupa dengan penelitian lain yang menunjukkan teknik relaksasi benson ini memberikan efek positif yang signifikan untuk menurunkan nyeri pada pasien pasca operasi Benigna Prostat Hyperplasia (BPH) (Arifianto & Sari, 2019). Dan pada pasien hemophilia (Molazem et al., 2021).

Terapi relaksasi benson ini dapat secara efektif menurunkan nyeri pada pasien AMI dengan cara menurunkan level stress yang akhirnya dapat berkontribusi pada tingkat nyeri dan ketidaknyamanan. Terapi relaksasi benson dapat meningkatkan endorphin yang meningkatkan sensasi rasa nyaman, menurunkan nyeri, dan memperbaiki suasana hati (Molazem et al., 2021; Tahmasbi & Hasani, 2016). Di sisi lain terapi relaksasi ini juga menurunkan hormon stress pada pasien seperti adrenaline dan kortisol yang dapat memicu peningkatan tekanan darah, heart rate, dan ketegangan otot (Purnawan et al., 2021).

Hal yang berbeda terlihat ketika terapi relaksasi Benson ini dikombinasikan dengan terapi aromatherapy dimana ternyata didapatkan hasil kombinasi tersebut tidak mampu secara signifikan meningkatkan relaksasi pada pasien dengan AMI (Sahraysi Zarghi et al., 2020). Hasil ini dimungkinkan terjadi karena perbedaan variasi sampel dan kemungkinan memanjangnya prosedur kombinasi relaksasi yang justru dapat menurunkan efek relaksasi.

Nyeri memiliki peran penting dalam melindungi tubuh dengan memberikan peringatan adanya kerusakan yang terjadi. Selain itu, intensitas nyeri yang dialami oleh seseorang dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti lingkungan dan budaya. Rumah sakit yang menjadi objek pengambilan data memiliki lingkungan yang tenang dan nyaman, yang kemudian berpengaruh positif pada penurunan nyeri yang dirasakan. Selain itu, budaya juga memainkan peran penting dalam menentukan seberapa toleran seseorang terhadap rasa sakit dan dapat mempengaruhi persepsi psikologis tentang rasa sakit. Faktor budaya yang terlihat dari mayoritas pasien yang merupakan suku Jawa dapat memengaruhi persepsi seseorang terhadap nyeri (Solehati & Rustina, 2015).

SIMPULAN

Terapi relaksasi Benson dapat menurunkan skala nyeri pada pasien yang mengalami AMI. Terapi ini dapat menjadi alternatif terapi komplementer yang efektif sebagai intervensi mandiri keperawatan yang mudah, ekonomis, dan efisien. Namun perlu dilakukan

penelitian lebih lanjut di masa mendatang terkait efikasi terapi relaksasi benson ini pada setting sampel yang lebih besar dengan metodologi yang berbeda. Uji coba terapi relaksasi Benson untuk menurunkan nyeri pada pasien dengan penyakit yang berbeda juga perlu dilakukan guna melihat tingkat efikasi terapi ini secara lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifianto, D. N. A., & Sari, N. D. W. (2019). The Effect of Benson Relaxation Technique on a Scale Of Postoperative Pain in Patients with Benign Prostat Hyperplasia at RSUD dr. H Soewondo Kendal. *Media Keperawatan Indonesia*, 2(1), 1–9. <https://doi.org/10.26714/mki.2.1.2019.1-9>.
- Beller, J., Bauersachs, J., Schäfer, A., Schwetmann, L., Heier, M., Peters, A., Meisinger, C., & Geyer, S. (2020). Diverging Trends in Age at First Myocardial Infarction: Evidence from Two German Population-Based Studies. *Scientific Reports*, 10(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-020-66291-4>.
- Kuehnemund, L., Koeppe, J., Feld, J., Wiederhold, A., Illner, J., Makowski, L., Gerß, J., Reinecke, H., & Freisinger, E. (2021). Gender differences in acute myocardial infarction-A nationwide German real-life analysis from 2014 to 2017. *Clinical Cardiology*, 44(7), 890–898. <https://doi.org/10.1002/clc.23662>.
- Molazem, Z., Alizadeh, M., & Rambod, M. (2021). The Effect of Benson's Relaxation Technique on Pain Intensity, Belief, Perception, and Acceptance in adult Hemophilia Patients: A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery*, 9(3), 187–198. <https://doi.org/10.30476/ijcbnm.2021.87937.1471>.
- Moshki, M., Zareie, M., & Hashemizadeh, H. (2015). Sex differences in Acute Myocardial Infarction. *Nursing and Midwifery Studies*, 4(1). <https://doi.org/10.17795/nmsjournal22395>.
- Purnawan, I., Hidayat, A. I., Sutrisna, E., Alivian, G. N., & Wirakhmi, I. N. (2021). Efficacy of Listening to Murattal in Reducing the Pain Experienced by ICU Patients. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 16(3). <http://dx.doi.org/10.20884/1.jks.2021.16.3.1567>.
- Rasubala, F. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Di RSUP. PROF.DR. R.D Kandou Manado. In *E-journal Keperawatan*. (Vol. 5). <https://doi.org/10.35790/jkp.v5i1.14886>.
- Rosdahl, Caroline Bunker, M. T. K. (2014). *Buku ajar keperawatan dasar vol:5*. EGC. http://ucs.sulsellib.net/index.php?p=show_detail&id=30811.
- Ruberti, O. M., & Rodrigues, B. (2020). Estrogen Deprivation and Myocardial Infarction: Role of Aerobic Exercise Training, Inflammation and Metabolomics. *Current Cardiology Reviews*, 16(4), 292–305. <https://doi.org/10.2174/1573403X15666190729153026>.
- Sahrayi Zarghi, S., Najafi Ghezjeljeh, T., & Rasouli, M. (2020). The effect of aromatherapy and the benson relaxation technique on the anxiety of patients with acute coronary syndrome: Randomized Controlled Trial. *Journal of Client-Centered Nursing Care*, 6(2), 109–116. <http://dx.doi.org/10.32598/JCCNC.6.2.34.2>.
- Solehati, T., & Rustina, Y. (2015). Benson Relaxation Technique in Reducing Pain Intensity in Women After Cesarean Section. *Anesthesiology and Pain Medicine*, 5(3). <https://doi.org/10.5812/aapm.22236v2>.
- Tahmasbi, H., & Hasani, S. (2016). Effect of Benson's relaxation technique on the anxiety of patients undergoing coronary angiography: A randomized control trial. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, 3(1). <https://doi.org/10.18869/acadpub.jnms.3.1.8>.
- World Health Organization [WHO]. (2016). Noncommunicable diseases country profiles 2018 Nepal. In *World Health Organization* (p. 2018). https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/274512/9789241514620eng.pdf%0Ahttps://www.who.int/nmh/countries/2018/npl_en.pdf?ua=1.