

PEMBERIAN TEKNIK RELAKSASI BENSON UNTUK MENURUNKAN INTENSITAS NYERI POST OP DEBRIDEMENT PADA PASIEN ULKUS DIABETIK

Administering The Benson Relaxation Technique To Reduce The Intensity Of Post Op Debridement Pain In Diabetic Ulcer Patients

Putri Bulqis Alwi

Politeknik Kesehatan Makassar

putribulqisyahoo@gmail.com081244775590

ABSTRACT

Diabetic foot is a complication caused by uncontrolled high blood sugar levels caused by disorders of the nervous system (also known as neuropathy), infections, and blood vessels. One of the characteristics of infection is pain. The deep breathing relaxation technique is a non-pharmacological therapy technique that can be used to treat pain. The aim of the study was to determine the description of the administration of the Benson relaxation technique to reduce the intensity of post-op debridement pain in diabetic ulcer patients. This research method uses a case study type of research using descriptive research methods. Meanwhile, the sample from this study studied 2 diabetes mellitus patients who had indications of diabetic ulcers. The methods in this research used in data collection were observation, interviews and data analysis which were carried out directly with respondents to determine the decrease in the intensity of the pain scale after being given Benson relaxation therapy to post-op debridement patients. The research results showed significant results. In these results, the informant experienced a decrease in pain intensity, where there was a difference in the pain scale before and after being given Benson relaxation technique therapy. This shows that Benson relaxation technique therapy has an effect on reducing the intensity of post-op debridement pain. It can be concluded that administering the Benson relaxation technique for 3 days for 15-30 minutes can influence changes in pain intensity in patients with post-op debridement. This happens because the Benson relaxation technique is a breathing relaxation technique that involves belief which results in a decrease in oxygen consumption by the body and the body's muscles relax, giving rise to a feeling of calm and comfort.

Keywords : Pain, Benson Relaxation, Diabetic Ulcer

ABSTRAK

Kaki diabetik adalah komplikasi yang disebabkan oleh kadar gula darah tinggi yang tidak terkontrol yang disebabkan oleh gangguan pada sistem saraf (juga dikenal sebagai neuropati), infeksi, dan pembuluh darah. Salah satu ciri – ciri terjadinya infeksi yaitu terdapat nyeri. Teknik relaksasi nafas dalam menjadi salah satu teknik terapi non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengatasi nyeri. Tujuan Penelitian adalah untuk mengetahui gambaran pemberian teknik relaksasi benson untuk menurunkan intensitas nyeri post op debridement pada pasien ulkus diabetik. Metode penelitian ini menggunakan jenis penelitian studi kasus dengan menggunakan metode penelitian deskriptif. Sedangkan Sampel dari penelitian ini adalah mengkaji 2 Pasien Diabetes Melitus yang terindikasi ulkus diabetik. Metode pada penelitian ini yang digunakan dalam pengumpulan data ialah observasi, wawancara dan analisis data yang dilakukan secara langsung kepada responden untuk mengetahui penurunan intensitas skala nyeri sesudah diberikan terapi relaksasi benson pada pasien post op debridement. Hasil penelitian menunjukkan hasil yang signifikan. Pada hasil tersebut informan mengalami penurunan intensitas nyeri, dimana terdapat perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan terapi teknik relaksasi benson. Hal ini menunjukkan bahwa terapi teknik relaksasi benson berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri post op debridement. Dapat disimpulkan bahwa pemberian teknik relaksasi benson yang dilakukan selama 3 hari selama 15-30 menit dapat mempengaruhi perubahan intensitas nyeri pada pasien dengan post op debridement. Hal ini terjadi karena teknik 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.

Kata kunci : Nyeri, Relaksasi Benson, Ulkus Diabetik

PENDAHULUAN

Salah satu konsekuensi dari diabetes yang tidak terkontrol adalah hiperglikemia atau tingginya kadar glukosa dalam darah. Ketika pankreas tidak berfungsi dengan baik atau insulin yang diproduksi

tidak efektif, kondisi ini bisa mengarah pada diabetes, suatu penyakit jangka panjang. Kondisi ini berpotensi menyebabkan kerusakan berkelanjutan pada berbagai bagian tubuh, khususnya sistem saraf dan

pembuluh darah. Ulkus diabetik adalah salah satu komplikasi yang paling umum dari diabetes mellitus. Sebanyak 50 - 75% penderita diabetes melakukan amputasi ekstremitas bawah, dan setengah dari kasus-kasus ini diperkirakan dapat dicegah dengan tindakan preventif untuk merawat luka pada kaki.

Menurut International Diabetes Federation (IDF) tahun 2019, penderita DM di Asia Tenggara sebanyak 11,3%, dengan 10,7 juta di Indonesia (sekitar 6,1%). Jumlah ini diperkirakan akan meningkat menjadi 13,7 juta penderita dewasa di Indonesia pada tahun 2030 (International Diabetes Federation, 2019).

Data menunjukkan bahwa prevalensi diabetes melitus di Indonesia, berdasarkan diagnosis dokter pada individu yang berusia di atas 15 tahun, adalah sekitar 2%. Di Jawa Barat, prevalensi diabetes melitus mencapai 1,7%, menempatkannya di peringkat ke-10 dari total 34 provinsi di wilayah Asia Tenggara (Nurhayani, 2022). Di Rumah Sakit, sebagian besar peserta berusia lebih dari 45 tahun, atau 44,1%, dan 28 peserta berusia kurang dari 45 tahun, atau 38,9% dari data yang didapatkan dari pasien diabetes di Labuang Baji di Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia.

Beberapa penelitian menunjukkan efektivitas teknik relaksasi nafas dalam mengatasi nyeri pada pasien dengan ulkus diabetik. Diantaranya penelitian Prasetya et.al (2012) dengan uji signifikansi wilcoxon menunjukkan intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan tindakan relaksasi nafas dalam menunjukkan nilai p value = $0,005 < 0,05$. Sebelum tindakan relaksasi nafas dalam didapatkan hasil rata-rata nyeri berada pada skala 4 sebanyak 5,61% dan sesudah dilakukan relaksasi nafas dalam berkurang dengan hasil rata – rata nyeri 4,39% pada pasien luka ulkus diabetik (Milliani Fitri Ismaulidia, 2021)

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka penelitian tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pemberian Teknik Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Post Op Debridement Pada Pasien Ulkus Diabetik Di RSUD Labuang Baji Makassar".

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian studi kasus dengan menggunakan metode penelitian deskriptif. Sampel dari penelitian ini adalah mengkaji 2 Pasien Diabetes Melitus yang terindikasi ulkus diabetik. Pengumpulan Data yang digunakan dalam pengumpulan data ialah observasi, wawancara dan analisis data yang dilakukan secara langsung kepada responden untuk mengetahui penurunan intensitas skala nyeri sesudah diberikan terapi relaksasi benson pada pasien post op debridement.

Penelitian dilakukan di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Labuang Baji Makassar. Ruang

Perawatan Mamminasa Baji. Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei sampai juni 2024 yang bertempat di RSUD Labuang Baji Kota Makassar.

HASIL

Analisis data pada penelitian ini menggunakan pendekatan univariant yang dilakukan secara jelas dengan cara menganalisis dan mengevaluasi data yang ditemukan. Pada studi kasus ini, data yang dikumpulkan adalah data kualitatif. Analisis pada data kualitatif dilaksanakan dengan cara non-statistik, yaitu melalui uraian ataupun narasi, dan kemudian data yang disajikan dalam bentuk narasi.

Data didapatkan dari hasil pengkajian, hasil pemeriksaan fisik dan rekam medis dari informan yang teridentifikasi ulkus diabetik. Peneliti mendapatkan hasil pengkajian bahwa :

Dari tanggapan yang diberikan informan tersebut informan merasa nyeri pada area kaki yang baru sudah dioperasi. Dilanjutkan dengan pemantauan skala nyeri sebelum dilakukannya terapi teknik relaksasi benson. dengan menggunakan metode skala penilaian Numerik/ Numeric Rating Scale (NRS), dengan hasil skala nyeri pasien sebelum diberikan teknik relaksasi yaitu nyeri sedang dan memonitor kembali skala nyeri dengan hasil yaitu skala nyeri ringan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil studi kasus yang dilakukan di RSUD Labuang Baji Kota Makassar menunjukkan hasil yang signifikan. Pada hasil tersebut informan mengalami penurunan intensitas nyeri, dimana terdapat perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan terapi teknik relaksasi benson. Hal ini menunjukkan bahwa terapi teknik relaksasi benson berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri post op debridement. Hasil dari pemberian teknik relaksasi benson yang telah dilakukan kepada informan dengan post op debridement selama 3 hari didapatkan hasil yang baik, dimana nyeri luka pada pasien berkurang, dan masalah-masalah yang lain dapat teratasi dengan baik.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Indahningrum & lia dwi jayanti, 2020) dari teori yang telah dijadikan landasan dalam melakukan penelitian ini dan di terapkan langsung kepada pasien didapatkan hasil yang sama, dimana intensitas nyeri dapat berkurang, dilihat dari turunnya intensitas nyeri dan dilihat dari respon subjektif maupun respon objektif dari pasien karena teknik relaksasi Benson ini dapat menghambat aktivitas saraf simpatik yang dapat menyebabkan terjadinya penurunan terhadap konsumsi oksigen pada tubuh serta otot-otot tubuh menjadi rileks dan menimbulkan rasa nyaman pada pasien, aktivitas saraf simpatik yang menurun dapat berpengaruh terhadap

penurunan rasa nyeri (Permatasari & Sari, 2022).

Jika nyeri tidak dikendalikan, hal tersebut dapat memperpanjang proses penyembuhan dengan menyebabkan komplikasi pernapasan, ekskresi, peredaran darah, dan sistemik lainnya sehingga beberapa pasien dapat meninggal, kualitas hidup dan kepuasan pasien menurun, lamanya tinggal di rumah sakit meningkat, dan biaya perawatan meningkat. Penatalaksanaan nonfarmakologi yang dapat diberikan untuk menurunkan nyeri salah satunya yaitu relaksasi benson (Zefrianto et al., 2024).

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 (Cahyani Endah Pusparini, 2018). Berdasarkan hasil studi kasus yang telah dilakukan di ruang perawatan Mamminasa Baji RSUD Labuang Baji Makassar dan juga adanya penelitian yang mendukung bahwa pemberian terapi teknik relaksasi benson pada pasien yang terindikasi ulkus diabetik dapat menurunkan intensitas nyeri post op debridement. Hal ini dapat terjadi karena Spiritualitas sebagai bagian dari emosi berperan dalam persepsi terhadap rasa sakit (nyeri), Penelitian menunjukkan bahwa latihan spiritual berhubungan positif untuk kesehatan dan meningkatkan mekanisme coping di kondisi sakit dimana akan mempengaruhi perubahan sel-sel tubuh, medan elektromagnetis, dan memberikan efek relaksasi bagi tubuh pasien post operasi.

DAFTAR PUSTAKA

- WHO. (2023). Diabetes. Di unduh pada tanggal 4 April 2024 pukul 19.00 WITA dalam website : <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>.
- Nurhayani, Y. (2022). Literature Review : Pengaruh Senam Kaki Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus. *Journal of Health Research Science*, 2(01), 9–20. <https://doi.org/10.34305/jhrs.v2i1.486>
- Milliani Fitri Ismaulidia, N. and I. purnama S. (2021). Gambaran Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengurangi Nyeri Pada Luka Ulkus Diabetik Di RSUD dr. Soekardjo. *Journal Information*, 10(3), 1–16.
- Indahningrum, R. putri, & lia dwi jayanti. (2020). Penerapan Teknik Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Ny N Dengan Post Appendiktomi Di Wilayah Kerja Dipuskesmas Muaro Bungo 1. 2507(1), 1–9. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>
- 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>
- Cahyani Endah Pusparini. (2018). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Disertai Terapi Musik Klasik Dalam Menurunkan Skala Nyeri Pada Pasien Acute Coronary Syndrome (Acs) Di Ruang ICCU. 1` – 26.

KESIMPULAN

Berdasarkan studi kasus yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa pemberian teknik relaksasi benson dapat mempengaruhi perubahan intensitas nyeri pada pasien dengan post op debridement, Hal ini terjadi karena teknik 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.

SARAN

Berdasarkan studi kasus yang telah dilakukan terkait pemberian teknik relaksasi benson pada pasien post op debridement yang teridentifikasi ulkus diabetik di Ruang Perawatan Mamminasa Baji Makassar peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Masyarakat

Diharapkan dapat menambah wawasan masyarakat terutama dengan anggota keluarga yang mengalami ulkus diabetik, dapat sadar akan pentingnya penanganan pada nyeri yang dialami sehingga mendukung kesembuhan dan kesejahteraan keluarga.

2. Bagi Rumah Sakit

Diharapkan dapat meningkatkan pelayanan kesehatan terkhususnya pada pasien post op dan tetap terjalin komunikasi terapeutik kepada pasien dan keluarga pasien agar senantiasa terbina hubungan saling percaya antara perawat dan pasien serta keluarga pasien.