

BAB IV

PEMBAHASAN

A. Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada *Chest Pain*

Terapi relaksasi Benson merupakan metode non-farmakologis yang efektif dalam menurunkan skala nyeri pada pasien *chest pain*, sehingga skala nyeri yang dirasakan dapat menurun. Hal ini menegaskan pentingnya penerapan terapi relaksasi benson sebagai langkah awal untuk menangani nyeri baik di rumah sakit maupun di rumah (Marlianti, 2024).

Sebagaimana pada studi kasus ini, klien dengan inisial Tn.M yang berusia 61 tahun masuk di IGD RS Ibnu Sina YW UMI Makassar pada tanggal 22 maret 2025 dengan diagnosa awal *Chest Pain*. Pada tahap pengkajian atau pengumpulan informasi, didapatkan data fokus bahwa Tn.M mengeluh nyeri dada disertai sesak sejak 2 jam yang lalu, dengan karakteristik nyeri yang dirasakan seperti tertekan dengan skala nyeri 7 (nyeri hebat), nyeri yang dirasakan hilang timbul, pasien mengatakan jantungnya seperti berdebar-debar, pasien mengeluh lelah saat atau setelah beraktivitas. pasien tampak meringis, pasien diberikan oksigen dengan nasal kanul 4L/menit, dengan *vital sign* TD: 180/90 mmHG, N: 60x/menit, S: 36.5°C, RR: 25x/menit, SpO2: 94%. Berdasarkan hasil pengkajian maka didapatkan diagnosis keperawatan Nyeri akut, pola napas tidak efektif, penurunan curah jantung, dan intoleransi aktivitas.

Dalam penyusunan rencana tindakan keperawatan pada Tn.M dengan masalah nyeri akut, penurunan curah jantung, dan intoleransi aktivitas, yang akan dilaksanakan untuk menanggulangi masalah sesuai dengan diagnosa keperawatan yang telah ditentukan sesuai prioritas masalah, tujuan dan kriteria hasil agar bisa terpenuhinya kebutuhan pasien. Pada kasus Tn.M penulis berpedoman penuh pada buku SDKI, SLKI, dan SIKI yang telah direncanakan pada teori sehingga tidak terdapat kesenjangan antara teori

dan kasus. Dari hasil pengkajian didapatkan intervensi keperawatan manajemen nyeri, perawatan jantung, dan manajemen energi.

Pada pengkajian ini penulis memfokuskan pada penurunan skala nyeri dengan menggunakan teknik relaksasi benson. Menurut Agustina et al., (2025) teknik relaksasi yang telah banyak dibuktikan efektif dalam menurunkan nyeri adalah relaksasi benson. Relaksasi ini merupakan penggabungan antara relaksasi dan faktor keyakinan filosofis atau agama yang dianut oleh seseorang. Ungkapan yang digunakan dapat berupa nama-nama Tuhan atau kata yang memiliki makna yang menenangkan bagi pasien sehingga dapat menimbulkan respon relaksasi yang kuat serta menurunkan kecemasan dan nyeri.

Berdasarkan hasil pengkajian, klien masuk RS dengan keluhan nyeri dada sejak 2 jam yang lalu, teknik relaksasi benson diberikan sebagai terapi non farmakologi untuk menurunkan skala nyeri pasien. Pada awalnya klien diarahkan untuk mengatur posisi senyaman mungkin, kemudian menginstruksikan pasien agar tenang dan menutup mata, merilekskan otot-otot tubuh dari ujung kaki sampai dengan otot wajah, selanjutnya meminta pasien untuk menarik napas dalam lewat hidung, tahan 2 detik lalu hembuskan lewat mulut disertai dengan mengucapkan do'a atau kata-kata yang diyakini seperti "saya pasti sembuh" dilakukan selama ± 10 menit, kemudian meminta pasien agar lebih rileks. Setelah itu, anjurkan pasien untuk membuka mata secara perlahan. Kemudian setelah penerapan tersebut selesai dilakukan evaluasi terkait skala nyeri yang dirasakan oleh pasien, Klien mengatakan skala nyeri menurun dari skala 7 ke skala 5 NRS.

Pengimplementasian pola napas tidak efektif berhubungan dengan hambatan upaya napas. Meliputi memonitor pola napas diketahui frekuensi napas pasien yaitu RR:25x/menit, memonitor saturasi oksigen diketahui SPO2 pasien yaitu 94%. Setelah itu memberikan posisi semi fowler pada pasien lalu memberikan oksigen nasal kanul 4 liter/menit ke pasien untuk

mempertahankan kepatenan jalan napas. Pola napas tidak efektif berkontribusi terhadap munculnya *chest pain* melalui beberapa mekanisme fisiopatologis, seperti gangguan ventilasi menyebabkan penurunan oksigenasi darah (hipoksemia), yang berdampak langsung pada berkurangnya perfusi ke jaringan tubuh, termasuk miokardium. Kondisi ini dapat memperburuk iskemia jantung yang telah terjadi, sehingga memicu sensasi nyeri dada melalui akumulasi zat-zat metabolik seperti laktat, bradikinin, dan prostaglandin yang merangsang reseptor nyeri.

Pengimplementasian penurunan curah jantung berhubungan dengan perubahan irama jantung. Meliputi mengidentifikasi tanda/gejala sekunder penurunan curah jantung, hasil: pasien mengatakan jantungnya berdebar-debar, memonitor tekanan darah, hasil: tekanan darah pasien yaitu 190/80mmHg. Setelah itu pasien diberikan posisi semi-fowler dan menganjurkan pasien untuk beraktivitas fisik secara bertahap, hasil: pasien menggerakkan anggota tubuhnya seperti kaki dan tangan agar dapat meningkatkan sirkulasi darah dan bisa merilekskan tubuh. Penurunan curah jantung pada pasien dengan *chest pain* ini terjadi akibat bradikardia yang menurunkan frekuensi pemompaan darah. Selain itu, gangguan irama jantung dan kemungkinan adanya disfungsi miokard juga dapat memengaruhi efektivitas kontraksi jantung. Kombinasi bradikardia dan gangguan perfusi ini berkontribusi pada penurunan output jantung, sehingga pasien mengalami kelemahan dan sesak.

Pengimplementasian intoleransi aktivitas berhubungan dengan kelemahan. Meliputi mengidentifikasi kemampuan tubuh yang menyebabkan kelelahan, hasil: pasien mengatakan mudah lelah pada saat atau setelah melakukan aktivitas seperti ke kamar mandi dikarenakan nyeri dada yang ia rasakan, memonitor lokasi dan ketidaknyamanan selama melakukan aktivitas, hasil: pasien mengatakan merasa tidak nyaman ketika saat berbaring ditempat tidur, menyediakan lingkungan nyaman dan rendah

stimulus, melakukan rentang gerak pasif pasien nampak dibantu oleh keluarganya ketika melakukan latihan gerak ROM pasif, serta menganjurkan pasien untuk beraktivitas fisik secara bertahap, pasien menggerakkan anggota tubuhnya seperti kaki dan tangan agar dapat meningkatkan sirkulasi darah dan bisa merilekskan tubuh. Hal ini terjadi karena penurunan curah jantung menyebabkan suplai oksigen dan nutrisi ke jaringan tubuh, termasuk otot rangka, menjadi berkurang. Kondisi tersebut mengakibatkan pasien merasa lemas dan tidak memiliki energi yang cukup untuk melakukan aktivitas fisik. Selain itu, sesak nafas dan kelemahan yang dialami semakin memperburuk kemampuan pasien dalam menjalankan aktivitas sehari-hari sehingga terjadi intoleransi aktivitas.

Evaluasi dari nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis didapatkan hasil pasien mengatakan nyeri adanya sedikit berkurang dengan skala nyeri 5 (nyeri sedang), pasien mengatakan sesak mulai berkurang, pasien masih tampak meringis, TD: 150/70 mmHg, N: 75x/menit RR: 23x/menit. *Assessment* yang diperoleh yaitu masalah keperawatan nyeri akut belum teratasi sehingga *planning* yang dilakukan yaitu intervensi Manajemen nyeri tetap dilanjutkan dengan identifikasi Lokasi, karakteristik, durasi frekuensi, kualitas nyeri, intensitas nyeri, skala nyeri, berikan teknik non farmakologis untuk mengurangi rasa nyeri, ajarkan Teknik non farmakologis untuk mengurangi rasa nyeri, serta kolaborasi pemberian nitrat.

Evaluasi dari pola napas tidak efektif berhubungan dengan hambatan upaya napas didapatkan hasil pasien mengatakan sesak mulai berkurang, RR: 23x/menit, SpO2: 97% dengan nasal kanul. *Assessment* yang diperoleh yaitu masalah keperawatan pola napas tidak efektif belum teratasi sehingga *planning* yang dilakukan yaitu intervensi manajemen jalan napas tetap dilanjutkan dengan monitor pola napas, monitor saturasi oksigen, berikan posisi semi fowler atau fowler, serta berikan oksigen.

Evaluasi dari penurunan curah jantung berhubungan dengan perubahan irama jantung didapatkan hasil pasien mengatakan jantungnya sudah tidak berdebar, N: 75x/menit, gambaran EKG tampak bradikardia. *Assessment* yang diperoleh yaitu masalah keperawatan penurunan curah jantung belum teratasi sehingga *planning* yang dilakukan yaitu intervensi perawatan jantung tetap dilanjutkan dengan identifikasi tanda/gejala primer penurunan curah jantung, identifikasi tanda/gejala sekunder penurunan curah jantung, monitor tekanan darah, posisikan pasien semi-fowler atau fowler dengan kaki ke bawah atau posisi nyaman, serta anjurkan beraktivitas fisik secara bertahap.

Evaluasi dari intoleransi aktivitas berhubungan dengan kelemahan didapatkan hasil pasien mudah lelah saat atau setelah beraktivitas misalnya ke kamar mandi dikarenakan nyeri dada yang ia rasakan, pasien juga merasa tidak nyaman ketika saat berbaring ditempat tidur, pasien mampu melakukan latihan ROM serta mampu mengulangi kembali latihan ROM secara berkala. *Assessment* yang diperoleh yaitu masalah keperawatan intoleransi aktivitas belum teratasi sehingga *planning* yang dilakukan yaitu intervensi manajemen energi tetap dilanjutkan dengan identifikasi gangguan fungsi tubuh yang mengakibatkan kelelahan, monitor lokasi dan ketidaknyamanan selama melakukan aktivitas, sediakan lingkungan nyaman dan rendah stimulus (mis. cahaya, suara, kunjungan), lakukan rentang gerak pasif dan atau aktif, serta anjurkan melakukan aktivitas secara bertahap.

B. Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada *Chest Pain*

Terapi relaksasi benson merupakan salah satu metode non farmakologis yang digunakan untuk membantu menurunkan tingkat nyeri. Teknik ini dilakukan dengan mengatur pernapasan secara dalam dan

perlahan, mengulang kata atau frasa positif serta mengalihkan fokus dari pikiran-pikiran yang mengganggu. Melalui proses ini, tubuh dapat mencapai kondisi relaksasi, menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, dan menciptakan ketenangan psikologis, sehingga persepsi terhadap nyeri dapat berkurang.

Berdasarkan hasil pengkajian, klien mengeluh nyeri dan tampak meringis, sehingga penulis menetapkan diagnosa keperawatan nyeri akut yang berhubungan dengan agen pencedera fisiologis. Intervensi yang dilakukan adalah manajemen nyeri, yang dilengkapi dengan teknik relaksasi Benson. Hasil dari intervensi ini menunjukkan adanya penurunan skala nyeri yang awalnya berada pada angka 7 (nyeri berat) menurun menjadi skala 5 (nyeri sedang). Pemantauan terhadap keteraturan klien dalam menjalankan terapi ini penting untuk memastikan efektivitas intervensi serta memungkinkan tindakan lebih lanjut secara cepat dan tepat jika diperlukan.

Berdasarkan hasil intervensi yang telah dilakukan, penerapan teknik relaksasi benson dapat menurunkan skala nyeri pada pasien *chest pain*. Hal ini sejalan dengan penelitian Sudrajat & Wati, (2023) menunjukkan bahwa intervensi relaksasi benson dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien sesuai kemampuannya dan efektif menurunkan tingkat nyeri pada pasien SKA STEMI. Sebelum intervensi, Tingkat nyeri pasien 7/10 NRS setelah diintervensi, nyeri turun menjadi skala 3 pada hari kedua dan 0 pada hari ketiga.

Penelitian serupa juga dilakukan oleh Qorin & Rofi'ah, (2023) yang Dimana pada kedua pasien di ruang ICU RSUD Sidoarjo didapatkan hasil terapi benson dapat digunakan sebagai terapi komplementer dalam mengurangi nyeri pada pasien AMI dari skala nyeri 5 menjadi skala 2 pada pasien pertama, dan terjadi penurunan dari skala 5 menjadi skala 1 pada pasien kedua.