

TEKNIK RELAKSASI BENSON UNTUK MENURUNKAN NYERI PADA PASIEN ST-ELEVATION MYOCARDIAL INFARCTION (STEMI)

Sofri Wahyuning Yulianti¹, Amrih Widiati²
sofrikurnia94@gmail.com¹, amrihwidiati@gmail.com²
Universitas Karya Husada Semarang

ABSTRAK

ST-Elevation Myocardial Infarction (STEMI) merupakan kondisi akut yang ditandai dengan nyeri dada hebat akibat oklusi total arteri koroner. Nyeri yang tidak terkontrol dapat memperberat kondisi pasien. Teknik relaksasi Benson merupakan intervensi non-farmakologis yang bertujuan menurunkan nyeri. Mengetahui efektivitas teknik relaksasi Benson dalam menurunkan nyeri pada pasien STEMI. Studi kasus terhadap 5 pasien dengan STEMI di ruang Cempaka RS Bhakti Wira Tamtama Semarang. Dilakukan intervensi relaksasi Benson selama 3 hari berturut-turut, masing-masing 15–20 menit. Skala nyeri dievaluasi sebelum dan sesudah intervensi. Terjadi penurunan nyeri dari skala 5–6 menjadi 2–3. Pasien tampak lebih rileks, denyut jantung stabil, dan kualitas istirahat meningkat. Teknik relaksasi Benson efektif menurunkan nyeri pada pasien STEMI dan dapat menjadi bagian dari intervensi keperawatan non-farmakologis.

Kata Kunci: Relaksasi Benson, Nyeri, STEMI.

ABSTRACT

STEMI is a life-threatening acute coronary syndrome marked by severe chest pain due to total coronary artery occlusion. Uncontrolled pain exacerbates patient condition. Benson relaxation is a non-pharmacological technique to reduce pain. To determine the effectiveness of Benson relaxation technique in reducing pain in STEMI patients. A case study of five STEMI patients in Cempaka Ward, Bhakti Wira Tamtama Hospital. Benson relaxation was given for three consecutive days, 15–20 minutes per session. Pain scale was assessed pre- and post-intervention. Pain decreased from 5–6 to 2–3. Patients appeared more relaxed, with stable heart rate and improved rest. Benson relaxation is effective in reducing pain in STEMI patients and can be integrated into nursing care.

Keywords: Benson Relaxation, Pain, STEMI.

PENDAHULUAN

STEMI merupakan salah satu bentuk infark miokard akut yang disebabkan oleh oklusi total arteri koroner dan ditandai dengan nyeri dada yang intens. Nyeri yang tidak terkontrol dapat menyebabkan peningkatan beban kerja jantung dan memperparah iskemia. Terapi non-farmakologis seperti teknik relaksasi Benson dianggap efektif dalam mengurangi nyeri, terutama pada pasien lansia. Berdasarkan data RS Bhakti Wira Tamtama Semarang tahun 2024, terjadi peningkatan jumlah kasus STEMI sebanyak 70 pasien. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan intervensi non-obat untuk membantu menurunkan nyeri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif terhadap lima pasien yang dirawat dengan diagnosis STEMI. Intervensi berupa teknik relaksasi Benson dilakukan selama 3 hari, masing-masing selama 15–20 menit. Evaluasi dilakukan dengan mengukur skala nyeri sebelum dan setelah intervensi menggunakan skala numerik (NRS).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum intervensi, pasien mengalami nyeri dengan skala 5–6. Setelah dilakukan relaksasi Benson selama tiga hari, rata-rata nyeri menurun menjadi 2–3. Pasien menunjukkan respons positif seperti wajah yang lebih rileks, stabilisasi denyut jantung, dan kemampuan beristirahat yang lebih baik. Hal ini sejalan dengan teori relaksasi Benson yang mampu mengaktivasi sistem parasimpatis dan menurunkan persepsi nyeri.

KESIMPULAN

Teknik relaksasi Benson terbukti efektif dalam menurunkan tingkat nyeri pada pasien STEMI. Intervensi ini dapat dijadikan bagian dari intervensi keperawatan mandiri sebagai metode non-farmakologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, M., Susilo, D., & Fitriani, S. (2020). Penyakit jantung koroner dan penanganannya. Yogyakarta: Pustaka Medika.
- Andarmoyo, S. (2013). Konsep dasar keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Andrianto, A. (2020). Kardiologi klinis untuk mahasiswa keperawatan. Surabaya: Widya Medika Press.
- Bahrudin, A. (2018). Teknik terapi akupresur dan manfaatnya. Malang: Pustaka Sehat.
- Erliana, T., Purwanto, H., & Herawati, R. (2008). Efektivitas relaksasi Benson terhadap kecemasan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 11(2), 76–84.
- Kumar, V., Abbas, A. K., & Aster, J. C. (2008). Robbins basic pathology (8th ed.). Philadelphia: Saunders Elsevier.
- Marniati & Notoatmodjo, S. (2022). Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nusa, A. (2023). STEMI dan dampaknya terhadap kualitas hidup pasien. *Jurnal Kesehatan Jantung Indonesia*, 5(1), 22–29.
- Oktaviono, Y. (2024). Infark Miokard dan Tata Laksana Klinisnya. Jakarta: EGC.
- O’Gara, P. T. (2019). Management of STEMI patients: An update. *American Heart Journal*, 178(3), 211–220.
- Perry, A. G., & Potter, P. A. (2010). Fundamental of nursing (7th ed.). St. Louis: Mosby Elsevier.
- Permatasari, L., & Sari, D. P. (2020). Relaksasi Benson terhadap penurunan nyeri pasca operasi. *Jurnal Keperawatan Medisina*, 9(1), 45–52.
- Prakoso, Y. (2022). Hubungan tingkat nyeri dengan kualitas tidur pasien STEMI. *Jurnal Keperawatan Klinis*, 6(4), 199–204.
- Qorin, N. (2023). Pengaruh teknik relaksasi terhadap nyeri pada pasien jantung. *Jurnal Keperawatan Terapan*, 12(2), 88–94.
- Rasubala, H., Setiani, L., & Yulianto, D. (2019). Teknik pernapasan dalam pengurangan nyeri. *Jurnal Terapi Nonfarmakologi*, 3(1), 10–17.
- Rina Herawati. (2015). Relaksasi Benson: Terapi nonfarmakologi berbasis religius. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 7(2), 123–131.
- Suddarth, D. S. (2014). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth. Jakarta: EGC.
- Tamsuri, A. (2006). Konsep dan penatalaksanaan nyeri. Jakarta: Salemba Medika.