



## **PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON UNTUK MENURUNKAN DISMENOIRE PADA MAHASISWI KEPERAWATAN DI STIKES KESDAM IV/DIPONEGORO SEMARANG**

**Yuni Astuti<sup>a</sup>, Erni Suprapti<sup>b</sup>, Damayyanti Awwalina Ihza<sup>c</sup>**

<sup>a</sup> DIII Keperawatan, [yunie.45tuti@gmail.com](mailto:yunie.45tuti@gmail.com), STIKES Kesdam IV/Diponegoro

<sup>b</sup> DIII Keperawatan, [ernisuprapti.es.es@gmail.com](mailto:ernisuprapti.es.es@gmail.com), STIKES Kesdam IV/Diponegoro

<sup>c</sup> DIII Keperawatan, [damayyantiawwalinaihza@gmail.com](mailto:damayyantiawwalinaihza@gmail.com), STIKES Kesdam IV/Diponegoro

### **ABSTRACT**

*Dysmenorrhea is a physical disorder in women who are menstruating in the form of abdominal pain/cramping disorders. Benson relaxation is the development of a deep breathing relaxation method involving the patient's belief factor that can create a calm environment so that it can help patients achieve higher health and well-being conditions. This study aims to describe and analyze the application of Benson's relaxation technique in reducing the pain scale of dysmenorrhea in nursing students. The type of research used is descriptive with a case study approach. The subjects used were 2 people with criteria, namely students of STIKES Kesdam IV/Diponegoro Semarang, female students with dysmenorrhea pain, and female students who were willing to be given Benson relaxation measures. Pain measurement using the Numerical Rating Scale (NRS). Benson's relaxation intervention was carried out for 3 consecutive days. The results of the analysis showed that subject I experienced a decrease in the pain scale from the results of a scale of 4 (moderate) to II (mild), subject II from a scale of 3 (mild) to 0 (no pain). The results of the case study concluded that there was a decrease in the pain scale in female students with dysmenorrhea pain. Benson relaxation is recommended as a nursing intervention in pain management in female students who experience dysmenorrhea pain because it can reduce the pain scale significantly and is easy to do*

**Keywords:** *Dysmenorrhea, Benson Relaxation, Nursing Student.*

### **ABSTRAK**

Dismenore adalah gangguan fisik pada wanita yang sedang menstruasi berupa gangguan nyeri/kram perut. Relaksasi Benson merupakan pengembangan dari metode relaksasi nafas dalam dengan melibatkan faktor keyakinan pasien yang dapat menciptakan suatu lingkungan yang tenang sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan dan menganalisa penerapan teknik relaksasi benson dalam menurunkan skala nyeri dismenore pada mahasiswa keperawatan. Jenis penelitian yang digunakan deskriptif dengan metode pendekatan studi kasus. Subjek yang digunakan sejumlah 2 orang dengan kriteria yaitu mahasiswa STIKES Kesdam IV/Diponegoro Semarang, mahasiswa dengan nyeri dismenore dan mahasiswa yang bersedia diberikan tindakan relaksasi benson. Pengukuran nyeri menggunakan *Numerical Rating Scale* (NRS). Intervensi relaksasi benson dilakukan selama 3 hari berturut-turut. Hasil analisa didapatkan subjek I mengalami penurunan skala nyeri dari hasil skala 4 (sedang) menjadi II (ringan), subjek II dari skala 3 (ringan) menjadi 0 (tidak nyeri). Hasil studi kasus menyimpulkan terdapat penurunan skala nyeri pada mahasiswa dengan nyeri dismenore. Relaksasi benson direkomendasikan sebagai intervensi keperawatan dalam manajemen nyeri pada mahasiswa yang mengalami nyeri dismenore karena mampu menurunkan skala nyeri secara signifikan dan mudah dilakukan

**Kata Kunci:** Dismenore, Relaksasi Benson, Mahasiswa Keperawatan

### **1. PENDAHULUAN**

Menstruasi adalah perdarahan vagina secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus.[1] Lama menstruasi rata-rata terjadi 3-7 hari dan sebagian besar perempuan mengalami siklus menstruasi

*Received Desember 30, 2022; Revised Januari 19, 2023; Accepted Februari 15, 2023*

selama 28 hari. Beberapa hari sebelum periode haid datang, banyak wanita yang mengalami rasa ketidaknyamanan fisik. Lamanya siklus menstruasi seseorang seringkali disertai dengan kondisi fisik seperti kram dan nyeri yang dikenal dengan istilah dismenore.[2] Dismenore adalah gangguan fisik pada wanita yang sedang menstruasi berupa gangguan nyeri/kram perut. Kram tersebut terutama dirasakan di daerah perut bagian bawah menjalar ke punggung atau permukaan dalam paha.[3]. Wanita dengan dismenore memiliki tekanan intrauterin yang lebih tinggi saat menstruasi dan menggandakan jumlah prostaglandin dalam darahnya, sehingga kontraksi yang tidak teratur dan tidak terkoordinasi yang terjadi di dalam rahim juga bersifat primer, lebih sering terjadi pada wanita dengan dismenore. Aktivitas uterus abnormal yang berlanjut mengurangi aliran darah, menyebabkan iskemia uterus, hipoksia, dan nyeri.[4]

Menurut data *World Health Organization* (WHO) 2018, kejadian dismenore sangat tinggi di seluruh dunia. Rata-rata, lebih dari 50% wanita di semua negara menderita dismenore. Misalnya, sekitar 60% di Amerika Serikat dan sekitar 72% di Swedia.[5] Sedangkan di Indonesia kejadian dismenore dialami oleh 60-70% wanita Indonesia. Menurut data Kemenkes RI 2019 bahwa angka kejadian dismenore primer di Indonesia sebesar 54,89%, sisanya sebesar 45,11 merupakan dismenore sekunder.[6] Studi pendahuluan yang dilakukan di STIKES Kesdam IV/Diponegoro pada bulan Januari 2022 didapatkan data jumlah mahasiswa Prodi DIII Keperawatan adalah 213 orang. Mahasiswa yang mengalami nyeri dismenore pada saat menstruasi sebanyak 113 (53%) orang dan yang tidak mengalami dismenore sebanyak 100 (47%).

Wanita dengan dismenore biasanya mengalami kontraksi ritmik lapisan otot rahim dan disertai dengan satu atau lebih gejala mulai dari nyeri ringan sampai berat, mulai dari mual, muntah, diare, pusing, sakit kepala hingga pingsan. [7] Rasa nyeri yang dirasakan terjadi karena akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbulnya rasa nyeri saat menstruasi. Dampak jangka pendek yang terjadi jika dismenore tidak ditangani adalah gangguan aktifitas hidup sehari-hari, sedangkan dampak panjangnya dapat menimbulkan retrograt, infertilitas, kehamilan tidak terdeteksi, kehamilan ektopik, perforasi rahim dari IUD, dan infeksi. [8] Efek lainnya adalah munculnya ketegangan dan kecemasan.[9]

Salah satu terapi untuk mengurangi nyeri dismenore adalah terapi relaksasi benson. Relaksasi Benson merupakan pengembangan dari metode relaksasi nafas dalam dengan melibatkan faktor keyakinan pasien yang dapat menciptakan suatu lingkungan yang tenang sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi. Relaksasi benson bekerja dengan cara mengalihkan fokus seseorang terhadap nyeri dan dengan menciptakan suasana nyaman serta tubuh yang rileks maka tubuh akan meningkatkan proses analgesia endogen hal ini diperkuat dengan adanya kalimat atau mantra yang memiliki efek menenangkan.[10]

## 2. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1. Dismenore

Dismenore adalah kondisi medis yang terjadi pada saat haid atau menstruasi yang ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut dan panggul yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan memerlukan pengobatan. Penyebab dismenore bisa disebabkan karena penyakit (radang panggul), endometriosis, tumor atau kelainan uterus, selaput dara atau vagina tidak berlubang, stress atau cemas yang berlebihan. Penyebab lain dari dismenore diduga terjadinya ketidakseimbangan hormonal dan tidak ada hubungan dengan organ reproduksi.[11] Tanda-tanda dismenore yaitu malaise, fatigue, mual, muntah, diare, nyeri punggung bawah, sakit kepala, terkadang disertai vertigo, perasaan cemas, gelisah, juga pingsan.[12]

### 2.2. Relaksasi Benson

Relaksasi benson yaitu salah satu teknik relaksasi yang sederhana, mudah dalam pelaksanaannya, dan tidak memerlukan banyak biaya. Relaksasi ini merupakan gabungan antara teknik respon relaksasi dengan sistem keyakinan individu atau *faith factor*. Fokus dari relaksasi ini pada ungkapan tertentu yang diucapkan berulang-ulang dengan menggunakan ritme yang teratur disertai dengan sikap yang pasrah. Ungkapan yang digunakan dapat berupa nama-nama Tuhan atau kata-kata yang memiliki makna menenangkan untuk pasien itu sendiri.[11]

### 2.3. Remaja

Remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, dimana terjadi pertumbuhan yang pesat, termasuk fungsi reproduksi, sehingga mempengaruhi perubahan perkembangan baik pada

tingkat fisik, mental, maupun sosial. Masa remaja merupakan tahap transisi perkembangan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, antara usia 10 hingga 24 tahun.[13] Pada masa remaja terjadi perkembangan fisik dan psikologi. Perkembangan fisik antara lain tumbuh rambut pada area ketiak dan genetalia, terjadi menarche, pinggul dan payudara membesar, kelenjar lemak dan keringat menjadi lebih aktif, terjadi perubahan pada suara. Sedangkan perubahan pada psikis yaitu remaja cenderung lebih emosional dan sensitif.[14,15].

**3. METODOLOGI PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan pendekatan studi kasus. Tujuan penelitian ini adalah menggambarkan penerapan teknik relaksasi benson dapat menurunkan dismenore pada mahasiswi keperawatan. Penelitian ini menggunakan 2 (dua) subjek dengan kriteria inklusi yaitu mahasiswi STIKES Kesdam IV/Diponegoro, mahasiswi yang mengalami dismenore, bersedia diberikan tindakan relaksasi benson. Sedangkan kriteria eksklusi yaitu tidak bersedia menjadi subjek, mahasiswa yang tidak mengalami dismenore. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar kuesioner numeric Rating Scale (NSR) untuk mengukur dismenore. Penelitian ini dilakukan di STIKES Kesdam IV/Diponegoro pada bulan Juni 2022.

**4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Tabel 1. Hasil Pengukuran Nyeri Dismenore pada Subjek I dan Subjek II Sebelum Dilakukan Relaksasi Benson.

Hari	Relaksasi benson			
	Subjek I		Subjek II	
	Skala nyeri	Kategori	Skala nyeri	Kategori
Hari 1	5	Nyeri sedang	4	Nyeri sedang
Hari 2	3	Nyeri ringan	2	Nyeri ringan
Hari 3	2	Nyeri ringan	1	Nyeri ringan

Berdasarkan tabel I dapat diketahui bahwa skala nyeri subjek I sebelum diberikan relaksasi benson adalah skala 5 dengan kategori nyeri sedang dan skala nyeri subjek II adalah skala 4 dengan kategori nyeri sedang.

Tabel 2. Hasil Pengukuran Nyeri Dismenore pada Subjek I dan Subjek II Sesudah Dilakukan Relaksasi Benson.

Hari	Relaksasi benson			
	Subjek I		Subjek II	
	Skala nyeri	Kategori	Skala nyeri	Kategori
Hari 1	3	Nyeri ringan	3	Nyeri ringan
Hari 2	2	Nyeri ringan	1	Nyeri ringan
Hari 3	1	Nyeri ringan	0	Tidak Nyeri

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa skala nyeri subjek I diberikan setelah diberikan relaksasi benson selama 3 hari adalah skala 1 dengan kategori nyeri ringan dan skala nyeri subjek II adalah skala 0 dengan kategori tidak nyeri.

Hasil pengukuran nyeri dismenore pada kedua subjek sebelum diberikan relaksasi benson adalah skala nyeri subjek I skala 5 dengan kategori nyeri sedang dan skala nyeri subjek II adalah 4 dengan kategori nyeri sedang. Nyeri dismenore terjadi pada saat menstruasi yang ditandai dengan rasa nyeri atau kram pada daerah abdomen bawah. Rasa nyeri ini diakibatkan karena adanya otot-otot menjadi tegang akibat kontraksi otot pada daerah uterus. Ketegangan tidak hanya terjadi pada otot daerah abdomen saja tetapi juga pada otot daerah punggung bawah, pinggang, panggul, paha hingga betis.[16] Wanita dengan dismenore memiliki tekanan intrauterin yang lebih tinggi saat menstruasi dan menggandakan jumlah prostaglandin dalam darahnya, sehingga kontraksi yang tidak teratur dan tidak terkoordinasi yang terjadi di dalam rahim juga bersifat primer, lebih sering terjadi pada wanita dengan dismenore. Aktivitas uterus abnormal yang berlanjut mengurangi aliran darah, menyebabkan iskemia uterus, hipoksia, dan nyeri.[4]

Hasil pengukuran nyeri dismenore pada kedua subjek dalam penelitian ini mengalami penurunan setelah diberikan tindakan relaksasi benson. Skala nyeri subjek I setelah diberikan tindakan reaksi benson adalah 1 dengan kategori nyeri ringan dan skala nyeri subjek II adalah 0 dengan kategori tidak nyeri. Pemberian

teknik relaksasi benson sangat efektif untuk menurunkan skala nyeri dismenore. Hal ini sejalan dengan penelitian Rasubala (2017) yaitu sebelum dilakukan tindakan skala nyeri pada tingkat nyeri sedang (4-6) berjumlah 8 responden (50%) sama halnya dengan tingkat nyeri berat terkontrol (7-9) berjumlah 8 responden (50%), setelah dilakukan tindakan sebagian besar responden berada pada tingkat nyeri ringan (1-3) dengan jumlah 9 responden (56,2 %), dan sebagian kecil responden berada pada tingkat nyeri sedang (4-6) dengan jumlah 7 responden (43,8%).[10] Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian Morita yang menyatakan bahwa nilai rata-rata skala nyeri responden pada kelompok intervensi sebelum diberikan relaksasi benson adalah 6,60 dan setelah diberikan relaksasi benson adalah 3,40. Pada penelitian tersebut terjadi penurunan nilai rata-rata pada kelompok intervensi sebesar 2,20 dengan p value 0,001.[17]

Relaksasi benson merupakan pengembangan dari metode relaksasi nafas dalam dengan melibatkan faktor keyakinan pasien yang dapat menciptakan suatu lingkungan yang tenang sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi. Relaksasi benson membantu proses pernafasan dengan baik sehingga kebutuhan oksigen dapat tercukupi sehingga homeostasis tubuh menjadi seimbang. Hal ini menyebabkan keadaan rileks. Relaksasi benson bekerja dengan cara mengalihkan fokus seseorang terhadap nyeri dan dengan menciptakan suasana nyaman serta tubuh yang rileks maka tubuh akan meningkatkan proses analgesia endogen hal ini diperkuat dengan adanya kalimat yang memiliki efek menenangkan.[10]

Hasil studi kasus ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Nur Malita Ulfa, Apolonia Antonilda Ina, Andri Kenti Gayatina tahun 2021 dengan judul “Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Dismenore pada Mahasiswi Keperawatan STIKES St. Elisabeth Semarang” pada 67 responden didapatkan hasil mahasiswi yang mengalami Dismenore di STIKES St.Elisabeth Semarang sebelum dilakukan relaksasi Benson, skala nyeri minimal 2 dan skala nyeri maksimal 7 dengan rata-rata  $5,51 \pm 1,28$  dan sesudah dilakukan relaksasi Benson skala nyeri minimal 1 dan skala nyeri maksimal 6 dengan rata-rata  $3,67 \pm 1,43$ , dengan p value 0.000. Artinya terdapat pengaruh skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi benson pada mahasiswi Keperawatan STIKES St. Elisabeth Semarang. Relaksasi Benson bisa mengurangi kecemasan, stress, rasa tidak nyaman atau nyeri dan kontraksi jantung dan melepas hormon epineprin.[18] Selain itu penurunan nyeri dismenore terjadi karena subjek ditemani oleh temannya saat pelaksanaan sehingga subjek merasa lebih nyaman. Kehadiran seorang pendamping memberikan pengaruh karena dapat membantu serta dapat memberikan perhatian, rasa aman, nyaman, semangat, menenangkan pasien, mengurangi ketegangan atau status emosional menjadi lebih baik [19].

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa hasil pengukuran tingkat nyeri pada subjek I sebelum dilakukan relaksasi benson adalah skala nyeri 5 dengan kategori sedang, dan subjek II skala nyeri 4 dengan kategori sedang. Sedangkan hasil pengukuran tingkat nyeri pada subjek I setelah dilakukan relaksasi benson adalah skala nyeri 1 dengan kategori ringan, dan subjek II skala nyeri 0 dengan kategori tidak nyeri. Ada perbedaan antara sebelum dan setelah dilakukan tindakan relaksasi benson pada kedua subjek.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Janiwarty B, Pieter HZ, Pendidikan Psikologi untuk Bidan Suatu Teori dan Terapannya. Yogyakarta: Rapha Publishing ; 2013
2. Amelia R, Maharani SI. Effectiveness Of Dark Chocolate And Ginger On Pain Reduction Scale In Adolescent Dysmenorhea. *Jurnal Kebidanan*. 2017;6(12):73-81
3. Februanti S. Perilaku remaja putri tentang penanganan dismenore di SMPN 9 Tasikmalaya,” *Jurnal Kebidanan Malahayati*. 2017;2(3).
4. Andriyani. Panduan kesehatan wanita. Solo: Assalam Group ; 2013.
5. Kusmiyati. Nyeri haid, penyebab, dan penanggulangannya. *J. Pijar MIPA*. 2019;6(1).
6. Sadjarwo. Pengaruh latihan senam dismenore terhadap nyeri dismenore pada mahasiswi fisioterapi di universitas ‘aisyiyah yogyakarta. Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta,” *J. Kesehat*. 2016;1(2):1-8.

7. Husna. perbedaan intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat pada remaja putri di Universitas Dharmas Indonesia. *J. Qual. Women's Heal.* 2018; 1(2):43-49.
8. Anesthesia RM, Alie, IR, Tresnasari C. Hubungan antara tingkat kecemasan dengan konsentrasi menjelang SOOCA pada mahasiswa laki-laki tingkat satu Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. *J. Integr. Kesehat. Sains.* 2016;2 (2):73-77.
9. Solehati TC, Eli K. Konsep dan aplikasi relaksasi dalam keperawatan maternitas. Bandung: PT. Refika Aditama ; 2015.
10. Rasubala GF, Kumaat LT, Mulyadi. Pengaruh teknik relaksasi benson terhadap skala nyeri pada pasien post operasi di RSUP. Prof. DR. R.D. kandou dan RS TK.III R.W. Mongisidi Teling Manado. *Jurnal Keperawatan.* 2017; 5(1):1-10
11. Anurogo, Cara jitu mengatasi nyeri haid. Yogyakarta: Andi, 2012.
12. Hermawan. Dismenore (nyeri saat haid). Jakarta: EGC; 2012.
13. Soetjningsih. Perkembangan anak dan permasalahannya. Jakarta: Sagungseto; 2012.
14. Judha, Sudarti. Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan. Yogyakarta: Nuha Medika; 2012.
15. Reeder. Keperawatan Maternitas Kesehatan Wanita, bayi dan keluarga Edisi 8. Jakarta: EGC; 2013.
16. Sinaga, E. et al. (2017) Manajemen Kesehatan Menstruasi. Jakarta: Universitas Nasional Iwwash Global One. Available at: <http://ppi.unas.ac.id/wpcontent/uploads/2017/06/>
17. Morita, K. M., Amelia, R., & Putri, D. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea di RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, 5(2), 106. <https://doi.org/10.34008/jurhesti.v5i2.197>
18. Ulfa NM, Apolonia AI, Andri KG. Pengaruh terapi relaksasi benson terhadap skala nyeri dismenorepada mahasiswi keperawatan STIKES ST. Elisabeth Semarang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, Vol 4No 1, May 2021, page 47-54. DOI: <http://dx.doi.org/10.26594/jikm.1.2.2018.278>
19. Winkjosastro, H. Ilmu kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2010.