



PENINGKATAN IMPLEMENTASI MASYARAKAT DALAM MENURUNKAN NYERI PASKA OPERASI BEDAH JANTUNG DENGAN TEKNIK RELAKSASI BENSON

IMPROVING PUBLIC KNOWLEDGE ON REDUCING PAIN AFTER HEART SURGERY WITH THE BENSON RELAXATION TECHNIQUE

Nia Khusniyati¹, Yunisman Roni²

¹Poltekkes Kemenkes Riau, Pekanbaru

²Universitas Riau, Pekanbaru

Alamat Korespondensi : Jl. Melur No.103, Sukajadi, Pekanbaru

E-mail: ¹⁾ nia@pkr.ac.id

Abstrak

Latar Belakang: Pasien yang menjalani pembedahan jantung umumnya mengalami berbagai keluhan seperti nyeri, kecemasan, serta gangguan tidur yang dapat berdampak pada proses pengobatan, pemulihan, dan kualitas hidup pascaoperasi. Salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri dan meningkatkan kualitas tidur adalah Teknik Relaksasi Benson. Teknik ini juga terbukti efektif dalam memperbaiki fungsi pernapasan, menstabilkan denyut nadi, serta mengurangi beban kerja jantung sehingga dapat membantu meningkatkan kualitas tidur pasien.

Tujuan: Untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat perihal pengendalian nyeri paska bedah jantung dengan melakukan teknik relaksasi benson

Metode: Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa penyuluhan dan demonstrasi perihal teknik relaksasi benson dengan sebelum dan sesudah dilakukan penilaian nyeri pada pasien paska bedah jantung. Dengan teknik pelaksanaan terdiri dari tahap I: sharing materi 1 kali pertemuan kepada pasien paska bedah jantung dan tahap II berupa kegiatan pelatihan teknik relaksasi benson dengan sebelumnya dilakukan penilaian nyeri paska bedah jantung kemudian diberikan simulasi dan pengetahuan perihal teknik relaksasi benson sebanyak 2 kali pertemuan.

Hasil: Meningkatnya pengetahuan masyarakat dalam hal ini pasien paska bedah jantung dalam melakukan teknik relaksasi benson untuk menurunkan nyeri paska bedah jantung yang semula tidak terampil dalam melakukan teknik relaksasi benson.

Kesimpulan: Pada kegiatan pengabdian masyarakat dapat meningkatkan pengetahuan dan melakukan teknik relaksasi benson dalam menurunkan nyeri paska bedah jantung.

Abstract

Background: Patients undergoing cardiac surgery commonly experience various postoperative symptoms, including pain, anxiety, and sleep disturbances, which may adversely affect treatment outcomes, recovery processes, and postoperative quality of life. One non-pharmacological intervention that can be utilized to alleviate pain and improve sleep quality is the Benson Relaxation Technique. This technique has been shown to be effective in enhancing respiratory function, stabilizing heart rate, and reducing cardiac workload, thereby contributing to improved sleep quality among postoperative cardiac surgery patients.

Objective: To enhance patients' knowledge regarding postoperative pain management following cardiac surgery through the implementation of the Benson Relaxation Technique.

Methods: This community service program consisted of educational counseling and demonstrations on the Benson Relaxation Technique. Pain assessments were conducted before and after the

intervention among postoperative cardiac surgery patients. The program was implemented in two stages. Stage I involved a single educational session providing information on postoperative pain management and the Benson Relaxation Technique. Stage II consisted of two training sessions in which participants underwent pain assessment, received education regarding the technique, and participated in guided simulations and practical exercises of the Benson Relaxation Technique.

Results: *The program improved participants' knowledge and skills in performing the Benson Relaxation Technique. Postoperative cardiac surgery patients who initially lacked the ability to perform the technique became more competent in its application as a strategy for reducing postoperative pain.*

Conclusion: *The community service program effectively enhanced participants' knowledge and ability to perform the Benson Relaxation Technique, contributing to improved postoperative pain management among cardiac surgery patients.*

Keywords; *Pain, Technique relaxation benson, Heart Surgery*

1. PENDAHULUAN

Penyakit kardiovaskular masih menjadi penyebab kematian tertinggi di dunia dengan jumlah kematian mencapai hampir 18 juta jiwa setiap tahunnya. Lebih dari 80% kasus kematian akibat penyakit kardiovaskular terjadi di negara dengan pendapatan rendah dan menengah, meskipun prevalensinya relatif lebih rendah dibandingkan negara berpendapatan tinggi (Vervoort et al., 2023). Data dari komisi *The Lancet Noncommunicable Disease and Injuries* (NCDI) menunjukkan bahwa kondisi sosial ekonomi yang rendah memiliki hubungan yang kuat dengan meningkatnya faktor risiko penyakit kardiovaskular, sehingga berkontribusi terhadap tingginya angka kesakitan dan kematian akibat penyakit tersebut. Salah satu jenis penyakit kardiovaskular yang paling banyak dialami masyarakat dunia adalah penyakit jantung koroner atau penyakit jantung iskemik. Di negara berkembang, penyakit jantung iskemik cenderung menyerang kelompok usia yang lebih muda dan menyumbang sekitar 13% dari total kasus penyakit tidak menular pada orang dewasa usia di atas 40 tahun, terutama pada masyarakat dengan tingkat pendapatan rendah hingga menengah. Kondisi ini menunjukkan bahwa penyakit jantung koroner masih menjadi tantangan besar dalam bidang kesehatan masyarakat, khususnya di negara berkembang dengan keterbatasan akses pelayanan kesehatan dan rendahnya tingkat kesejahteraan masyarakat (Bukhman et al., 2020; Vervoort et al., 2023).

Pasien yang menjalani tindakan bedah jantung umumnya mengalami berbagai keluhan seperti nyeri, kecemasan, dan gangguan tidur yang dapat memengaruhi proses pengobatan, penyembuhan, serta kualitas hidup setelah operasi. Kualitas tidur yang baik sangat penting untuk menjaga keseimbangan sistem endokrin dan meningkatkan daya tahan tubuh. Selain itu, tidur juga memiliki peran penting dalam membantu proses pemulihan jaringan dan penyembuhan tubuh setelah mengalami cedera (Aygin & Sen, 2019).

Namun, gangguan tidur masih menjadi salah satu masalah utama yang sering dialami pasien pasca bedah jantung. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa lebih dari 80% pasien dewasa berusia di atas 30 tahun hingga lansia mengalami gangguan tidur pada minggu pertama setelah operasi jantung. Bahkan, sekitar 70% pasien yang menjalani operasi bypass arteri koroner maupun operasi katup jantung masih memerlukan terapi atau pengobatan untuk mengatasi gangguan tidur hingga enam bulan setelah menjalani perawatan di rumah sakit. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa masalah tidur pasca operasi jantung memerlukan perhatian khusus karena dapat memengaruhi proses pemulihan pasien secara keseluruhan (Casida et al, 2018).

Teknik Relaksasi Benson, yang dikembangkan oleh Herbert Benson, adalah metode relaksasi yang sederhana dan efektif untuk mencapai relaksasi total otot. Teknik ini bekerja dengan mengatur hipotalamus, mengurangi rangsangan simpatis dan parasimpatis, serta mendukung fungsi pernapasan, denyut nadi, dan beban kerja jantung. Selain itu, teknik ini mengintegrasikan mindfulness, sehingga bermanfaat untuk mengatasi berbagai gejala fisik dan psikologis, seperti nyeri, stres, kecemasan, depresi, suasana hati, dan kepercayaan diri. Efektivitas Relaksasi Benson dalam mengatasi gangguan tidur telah terbukti pada lansia, pasien hemodialisis, dan wanita hamil dengan hipertensi (Bagheri et al., 2021; Benson, n.d.).

Pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan kemampuan pasien pasca bedah jantung dalam mengatasi nyeri pasca bedah jantung. Secara khusus, program ini bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan pasien pasca bedah jantung dalam melakukan teknik relaksasi benson untuk mengatasi nyeri pasca bedah jantung

2. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan pelatihan teknik relaksasi benson dalam menurunkan nyeri pada pasien paska bedah jantung dilakukan melalui pendekatan pendidikan masyarakat. Bentuk pendidikan yang diberikan berupa penyuluhan mengenai teknik relaksasi Benson dalam menurunkan nyeri, serta langkah-langkah pelaksanaan relaksasi Benson. Pemberian materi tersebut bertujuan untuk meningkatkan pemahaman peserta dalam menurunkan nyeri yang sering dialami setelah menjalani operasi bedah jantung. Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat terdiri atas beberapa tahap, yaitu: a) Tahap persiapan tim pelaksana: Pada tahap ini dilakukan berbagai persiapan untuk mendukung kelancaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat, meliputi penyusunan materi sosialisasi dan bahan edukasi, penyusunan jadwal kegiatan, serta pembagian tugas dan tanggung jawab setiap anggota tim pelaksana. b) Tahap persiapan administrasi: Tahap ini dilakukan untuk mendukung kelancaran administrasi dan teknis pelaksanaan kegiatan. Beberapa dokumen yang dipersiapkan antara lain surat perizinan kegiatan pengabdian masyarakat, surat tugas, daftar hadir peserta, serta materi edukasi yang akan diberikan kepada peserta. c) Tahap pelaksanaan kegiatan: Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pengajuan izin kepada Direktur RS Jantung di Jakarta pada tahun 2025 bulan Desember untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang melibatkan perawat ruang rawat inap bedah dan pasien pasca bedah jantung. Selanjutnya dilakukan koordinasi dengan kepala ruang rawat inap bedah terkait teknis pelaksanaan kegiatan. Tim pengabdian kemudian melakukan pertemuan dengan pasien pasca bedah jantung, memberikan edukasi secara tatap muka menggunakan leaflet perihal nyeri paska bedah jantung dan bedah jantung serta teknik relaksasi benson, serta melatih peserta dalam melakukan teknik relaksasi Benson sesuai jadwal yang telah disepakati kemudian pasien dilakukan pengukuran nyeri sebelum dilakukan dan sesudah dilakukan teknik relaksasi benson menggunakan instrumen *Visual Analogy Scale* (VAS) dengan skala 0-10 (tidak nyeri sampai dengan nyeri berat). d) Tahap evaluasi kegiatan: Evaluasi dilakukan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan. Tahap ini dilakukan melalui pemberian posttest kepada pasien paska bedah jantung, kemudian dilanjutkan dengan praktik teknik relaksasi Benson sebagai bentuk penerapan materi yang telah diberikan selama kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, pasien paska bedah jantung diberikan edukasi terlebih dahulu perihal efek dari paska bedah jantung yang kemudian dinilai skala nyeri paska bedah jantung sebelum diberikan pelatihan relaksasi benson. Setelah dilakukan pelatihan relaksasi benson dan dipraktekkan selama 1 minggu dinilai kembali skala nyeri. Berikut adalah nilai skala nyeri pre dan post diberikan relaksasi benson;

Tabel 1. Nilai skala nyeri sebelum dan sesudah relaksasi benson

		Jumlah	Nilai rerata nyeri
Skala	Sebelum	25	4,08
Nyeri	Sesudah	25	1,64

Hasil serupa juga ditemukan dalam penelitian systematic review dan meta-analisis oleh Peggy Soh et al. (2024), yang menunjukkan adanya penurunan nyeri secara bermakna setelah pemberian intervensi nonfarmakologis dengan nilai p value 0,004. Selain itu, penelitian Zhang et al. (2020) melaporkan bahwa rerata nyeri pada kelompok intervensi sebelum perlakuan adalah 6,48 dan menurun menjadi 4,31 setelah perlakuan. Pada kelompok kontrol, rerata nyeri sebelum perlakuan sebesar 6,56 dan setelah perlakuan menjadi 6,49. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p value 0,000 pada kelompok intervensi dan 0,436 pada kelompok kontrol. Hal ini mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok intervensi, ditandai dengan penurunan skala nyeri pada pasien pasca operasi katup mitral.

Nyeri merupakan salah satu keluhan yang paling sering dialami pasien pasca bedah jantung, khususnya pada tindakan Coronary Artery Bypass Graft (CABG). Intensitas nyeri umumnya paling tinggi dirasakan dalam tiga hari pertama setelah operasi. Kondisi ini dapat berdampak negatif terhadap kualitas tidur maupun kualitas hidup akibat adanya stimulasi nosiseptor. Pasien biasanya

mengalami peningkatan nyeri ketika melakukan aktivitas seperti bernapas, batuk, bergerak di tempat tidur, maupun saat mulai berjalan (Bagheri et al., 2021; Gunes et al., 2024). Nyeri yang tidak tertangani dengan baik juga dapat memicu munculnya kecemasan. Oleh karena itu, penatalaksanaan nyeri pada pasien pasca bedah jantung perlu dilakukan secara cepat dan tepat, baik melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis.

Beberapa intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan pada pasien pasca bedah jantung antara lain *cognitive behavioral therapy* (CBT), terapi relaksasi, massage, dan terapi musik, yang terbukti mampu menurunkan tingkat nyeri (Soh et al., 2024). Intervensi tersebut bekerja dengan cara menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis, serta membantu menstabilkan pernapasan, tekanan darah, dan denyut jantung (Zhang et al., 2020). Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa nyeri merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kualitas tidur pasien pasca bedah jantung. Nyeri yang dialami pasien dapat memicu perubahan kondisi klinis maupun psikologis yang berpotensi meningkatkan komplikasi pasca operasi, memperpanjang lama perawatan dan biaya rumah sakit, serta menurunkan kualitas hidup pasien.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat ini, dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan dan keterampilan pasien pasca-bedah jantung mengalami peningkatan dan tingkat skala nyeri mengalami penurunan setelah dilatih tindakan relaksasi benson, yang terlihat dari meningkatnya skor pengetahuan dan menurunnya skala nyeri dalam menerapkan teknik relaksasi Benson. Dengan peningkatan tersebut, pasien pasca-bedah jantung dapat lebih efektif mencegah nyeri setelah operasi dan meningkatkan kualitas hidup pasien pasca bedah jantung.

DAFTAR PUSTAKA

- Vervoort, D., Lee, G., Ghandour, H., Guetter, C. R., Adreak, N., Till, B. M., & Lin, Y. (2023). Global Cardiac Surgical Volume and Gaps: Trends, Targets, and Way Forward. *Annals of Thoracic Surgery Short Reports*, 2–6. <https://doi.org/10.1016/j.atssr.2023.11.019>
- Bukhman, G., Mocumbi, A. O., Atun, R., Becker, A. E., Bhutta, Z., Binagwaho, A., Clinton, C., Coates, M. M., Dain, K., Ezzati, M., Gottlieb, G., Gupta, I., Gupta, N., Hyder, A. A., Jain, Y., Kruk, M. E., Makani, J., Marx, A., Miranda, J. J., ... Wroe, E. B. (2020). The Lancet NCDI Poverty Commission: bridging a gap in universal health coverage for the poorest billion. In *The Lancet* (Vol. 396, Issue 10256, pp. 991–1044). [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)31907-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)31907-3)
- Aygin, D., & Şen, S. (2019). Acupressure on Anxiety and Sleep Quality After Cardiac Surgery: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Perianesthesia Nursing*, 34(6), 1222–1231. <https://doi.org/10.1016/j.jopan.2019.03.014>
- Bagheri, H., Moradi-mohammadi, F., Khosravi, A., Ameri, M., Khajeh, M., Chan, S. W., Abbasinia, M., & Mardani, A. (2021). Complementary Therapies in Medicine Effect of Benson and progressive muscle relaxation techniques on sleep quality after coronary artery bypass graft : A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 63, 102784. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102784>
- Benson, H. (n.d.). *century Rabbi, Abulafia, used the letters of God's name as an object upon which to meditate. He also incorporated yogic breathing and body posture techniques*. 13.
- Soh, P. Q. P., Wong, W. H. T., Roy, T., & Tam, W. W. S. (2024). Effectiveness of non-pharmacological interventions in improving sleep quality after cardiac surgery: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical Nursing*, October 2023, 2084–2098. <https://doi.org/10.1111/jocn.17115>
- Zhang, Q. L., Xu, N., Huang, S. T., Lin, Z. W., Chen, L. W., Cao, H., & Chen, Q. (2020). Music Therapy for Early Postoperative Pain, Anxiety, and Sleep in Patients after Mitral Valve Replacement. *Thoracic and Cardiovascular Surgeon*, 68(6), 498–502. <https://doi.org/10.1055/s-0040-1713352>
- Gunes, K., Gezgin, E., & Tok, M. (2024). The effect of reflexology on pain, anxiety, fatigue, and

sleep in patients undergoing coronary artery bypass graft surgery: A randomized controlled trial. *European Journal of Integrative Medicine*, 66(February), 102342. <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2024.102342>