

RELAKSASI BENSON DAPAT MENURUNKAN NYERI PASKA TRANS-URETHRAL RESECTION OF THE PROSTATE (TURP)

Sueb, Cecep Triwibowo

Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan
email: cecep_triwibowo@yahoo.com

ABSTRACT

Surgical intervention of transurethral resection of the prostate can cause pain and trauma. The use of non-pharmacological and pharmacology therapy can be used to reduce pain intensity in patients post-surgery. Benson Relaxation is a non-pharmacological therapy involving patient confidence factor for achieving health and welfare conditions is higher. The purpose of this study is to determine the effect of Benson relaxation to pain intensity in patients with TURP intervention. The experiment study with randomized pretest-posttest control group design was conducted. Total sampling technique obtained 14 patients TURP divided into 2 groups. The control group was administered with analgesics and the treatment accepted analgesics and Benson relaxation. Data were analyzed using paired t-test and independent t-test. The results showed that administration of analgesics cannot reduce pain intensity (p 0.156), while the combination of Benson relaxation and analgesics can reduce pain intensity among TURP patients (p 0.002). Independent t-test confirmed that the combination therapy of relaxation Benson and analgesics can reduce pain intensity in patients TURP compared analgesic administer only (p 0.0170). The conclusion is the combination of Benson relaxation and analgesics can reduce pain intensity among TURP patients.

Keyword: Pain intensity, Benson relaxation, transurethral resection of the prostate

ABSTRAK

Tindakan pembedahan *transurethral resection of the prostate* (TURP) dapat menyebabkan nyeri dan trauma. Penggunaan terapi non-farmakologis dan farmakologis dapat digunakan untuk mengurangi intensitas nyeri pada pasien paska bedah. Relaksasi benson merupakan terapi non-farmakologis yang melibatkan faktor kepercayaan pasien untuk mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui efek relaksasi Benson terhadap intensitas nyeri pada pasien dengan TURP. Teknik total sampling medapatkan 14 pasien dengan tindakan TURP yang dibagi menjadi 2 kelompok. Kelompok kontrol diberikan analgesik dan kelompok perlakuan diberikan analgesik dan relaksasi benson. Analisis data menggunakan *paired t-test* dan *independent t-test*. Hasil penelitian menunjukkan pemberian analgesik tidak dapat mengurangi intensitas nyeri pada pasien TURP dengan nilai p 0,156, sedangkan kombinasi terapi relaksasi Benson dan analgesik dapat mengurangi intensitas nyeri pasien TURP dibandingkan dengan pemberian analgesik saja (p 0,017). Kesimpulannya terapi kombinasi relaksasi Benson dan pemberian analgesik dapat mengurangi intensitas nyeri pada pasien paska tindakan TURP.

Kata Kunci: intensitas nyeri, relaksasi Benson, transurethral resection of the prostate

PENDAHULUAN

Benigna Prostat Hiperplasia (BPH) adalah pembesaran jinak kelenjar prostat, disebabkan oleh karena hiperplasi beberapa atau semua komponen prostat meliputi jaringan kelenjar atau jaringan fibromuskuler yang menyebabkan penyumbatan uretra pars prostatika (Doenges, 2008). Prevalensi BPH meningkat sesuai dengan bertambahnya usia. 50 % dari pasien BPH berumur antara 50-60 tahun, dan hanya 8% dari pasien BPH yang berumur dibawah 30 tahun (Vuichoud C, 2015).

Trans Urethral Resection of The Prostate (TURP) merupakan *gold standard* penatalaksanaan pada pasien BPH. Prosedur pembedahan yang dilakukan pada TURP untuk mengambil jaringan yang menyumbat uretra pars prostatika. Tindakan ini akan berdampak pada nyeri yang muncul pada pasien. Kerusakan dan inflamasi pada nervus akan memicu rasa nyeri. Rasa nyeri pasien dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk psikologi dari pasien (Reddi, 2016). Menurut Yin et al. (2015), 80% pasien paska operasi mengalami nyeri dan menurut Kable et al. (2004), 41 % pasien paska operasi masih merasakan nyeri meskipun sudah pulang ke rumah dan 20 % merupakan pasien yang mengalami pembedahan TURP.

Menurut Yin et al. (2015), 60% pasien yang mengalami nyeri pasien paska operasi tidak mendapatkan pengobatan secara maksimal. Menurut Good (1999), penatalaksanaan nyeri paska operasi yang tidak tepat dan akurat dapat menimbulkan resiko komplikasi, memperlambat proses penyembuhan, dan akan memicu respon stres.

Relaksasi Benson merupakan intervensi perilaku kognitif dengan teknik

relaksasi pasif dengan tidak menggunakan tegangan otot sehingga sangat tepat untuk mengurangi nyeri paska operasi, karena tegangan otot akan meningkatkan rasa nyeri. Relaksasi Benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi (Benson & Proctor, 2002).

Menurut Mahdavi et al. (2013), relaksasi benson dapat mengurangi stress dan kecemasan pada pasien hemodialisa. Selain itu, Solehati and Rustina (2015) juga membuktikan bahwa relaksasi benson dapat mengurangi nyeri pada pasien paska operasi cesar.

Berdasarkan studi pendahuluan di Rumah Sakit Umum Daerah Dr.Pirngadi Medan tahun 2009 dengan melakukan wawancara pada 5 pasien paska operasi TURP diperoleh rata-rata intensitas nyeri berada pada level 7-9, dan management nyeri yang diajarkan oleh perawat hanya napas dalam, namun belum mampu mengurangi nyeri. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti terkait pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan nyeri pada pasien paska bedah TURP.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *experiment* dengan pendekatan *Randomized Pretest-Posttest With Control Group Design*. Penelitian ini dilaksanakan di ruang perawatan bedah RSUD Dr. Pirngadi Kota Medan. Populasi dalam penelitian ini yaitu pasien dengan tindakan pembedahan TUR prostat berjumlah 14 orang. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini yaitu

total sampling, yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok perlakuan (pengobatan analgesik dan relaksasi benson) dan kelompok kontrol (pengobatan analgesik), dengan jumlah sampel sebesar 7 pasien tiap kelompok. Teknik random dengan cara penomeran ganjil untuk kelompok kontrol dan penomeran genap untuk kelompok perlakuan. Adapun kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu a) Pasien dengan TUR prostat, b) Minimal dirawat 2 hari paska bedah, c) Kesadaran compos mentis dan kooperatif, d) Usia diatas 40 tahun, e) Pasien mendapatkan terapi analgesik, f) Bersedia melakukan Relaksasi Benson. Pengumpulan data dengan menggunakan lembar skala pengukuran nyeri dengan Numeric Rating Scale (NRS). Semua kelompok akan dilakukan pengukuran nyeri dua jam paska operasi TURP, setelah efek anastesi berkurang. Pada kelompok intervensi dilakukan relaksasi benson dengan tahapan yaitu a) ambil posisi senyaman mungkin, b) pejamkan mata, c) tenang dan relaksasikan tubuh, dari kepala sampai kaki, d) napas dalam dengan menghirup dari hidung dan membuangnya melalui mulut setiap menghembuskan napas, e) ucapkan ekspresi kata atas nama Tuhan atau kata-kata yang menenangkan seperti dzikir untuk yang beragama islam secara berulang ulang, f) lakukan selama 15 menit, dan setelahnya bisa membuka mata secara pelan-pelan. Relaksasi benson dilakukan 2 kali dalam sehari selama 4 hari. Setelah perlakuan selesai, dua kelompok dilakukan pengukuran nyeri. Data yang diperoleh dalam bentuk data numeric dan analisis data menggunakan paired T-test untuk mengetahui perbedaan perlakuan pada masing-masing kelompok dan *independen t test* untuk mengetahui perbedaan dua kelompok.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Intensitas Nyeri Pasien dengan TURP pada Kelompok Pemberian Analgesik

Berdasarkan tabel 1 intensitas nyeri sebelum pemberian terapi analgesik pada kelompok kontrol sebesar $5,14 \pm 2,5$, dan intensitas setelah pemberian analgesik pada kelompok kontrol sebesar $4,00 \pm 1,0$. Nilai P menunjukkan 0,156 berarti tidak ada perbedaan yang signifikan intensitas nyeri sebelum dan sesudah pemberian terapi analgesik pada pasien dengan TURP.

Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya, yang menyatakan bahwa penggunaan analgesik dapat menurunkan intensitas nyeri pada pasien paska operasi TURP (Kara et al., 2010). Analgesik yang digunakan pada penelitian ini yaitu jenis ketorolac dosis 30 mg/8 jam tidak mampu menurunkan intensitas nyeri pada pasien TURP. Hasil ini tidak sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa ketorolac dosis 30 mg dapat menurunkan intensitas nyeri pada pasien paska operasi (De Oliveira et al., 2012; Patrocínio et al., 2007; Perez-Urizar et al., 2000). Menurut Gorji et al. (2014) intensitas nyeri sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, kecemasan, stress, persepsi individu terhadap nyeri.

Tabel 1. Rerata Intensitas Nyeri Pasien pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi

Kelompok	A	B	p
Kontrol	5,14 (±2,5)	4,00 (±1,0)	0,156
Intervensi	5,57 (±2,07)	1,43 (±0,53)	0,002

Ket: A: sebelum perlakuan
B: sesudah perlakuan

Efektivitas Kombinasi Analgesik dan Relaksasi Benson

Intensitas nyeri sebelum pemberian terapi analgesik dan relaksasi benson pada kelompok perlakuan sebesar $5,14 \pm 2,5$. Intensitas nyeri terapi analgesik dan relaksasi benson setelah pada kelompok kontrol sebesar $4,00 \pm 1,0$. Nilai p sebesar 0.002 yang berarti ada perbedaan yang signifikan intensitas nyeri sebelum dan sesudah pemberian terapi analgesik dan relaksasi benson pada pasien dengan TURP.

Tabel 2 menunjukkan bahwa penurunan intensitas nyeri pada kelompok perlakuan ($4,1 \pm 2,19$) lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol ($1,1 \pm 1,86$), dengan p 0,017, hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan penurunan rasa nyeri antara kelompok kontrol (pemberian terapi analgesik) dengan kelompok perlakuan (pemberian terapi analgesik dan relaksasi benson). Terdapat perbedaan yang signifikan antara intensitas nyeri sebelum dan sesudah pemberian terapi analgesik dan relaksasi benson pada pasien dengan TURP (p 0,02). Hal ini berarti pemberian terapi analgesik dan relaksasi benson dapat mengurangi intensitas nyeri pada pasien TURP. Pada tabel 3 menekankan terdapat perbedaan yang signifikan penurunan intensitas nyeri pemberian terapi analgesik dengan pemberian analgesik dan relaksasi benson pada

pasien dengan TURP. Dari kedua tabel tersebut membuktikan bahwa relaksasi benson berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien dengan TURP.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Solehati and Rustina (2015) yang menyatakan bahwa relaksasi benson berpengaruh terhadap penurunan nyeri pada pasien dengan operasi cesar. Hasil serupa juga diperoleh dari penelitian Gorji et al. (2014) dan Rambod et al. (2014) yang menyatakan bahwa relaksasi benson berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien hemodialysis.

Relaksasi Benson dapat mengurangi stress, kecemasan, rasa tidak nyaman, menurunkan metabolisme, kontraksi jantung, tekanan darah, dan melepas hormone epineprin (Mahdavi et al., 2013), yang berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri. Nyeri paska operasi biasanya diikuti dengan cemas, takut, dan depresi. Reaksi emosional ini akan meningkatkan respon simpatik yaitu meningkatnya kadar katekolamin, noradrenalin, dan norepinefrin yang akan memperparah intensitas nyeri (Day, 2000). Teori Benson dan Proctor (2000) yang menyatakan bahwa relaksasi Benson menghambat aktivitas saraf simpatik yang mengakibatkan penurunan terhadap konsumsi oksigen oleh tubuh dan selanjutnya otot-otot tubuh menjadi rileks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. Menurunnya aktivitas saraf simpatik yang mengontrol rasa nyeri akan berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri.

Menurut Day (2000) relaksasi akan membuat pasien menjadi lebih focus, tenang, dan mampu mengontrol diri, yang mana kemampuan ini

Tabel 2 Perbandingan Rerata Penurunan Intensitas Nyeri pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Perlakuan

Kelompok	Selisih Mean \pm SD	p
Kontrol	1,1 (\pm 1.86)	0,017
Perlakuan	4,1 (\pm 2.19)	

dibutuhkan untuk manajemen nyeri. Menurut Rambod et al. (2014) Relaksasi Benson merupakan terapi non-farmakologi yang sederhana, mudah untuk dipelajari dan tidak membutuhkan biaya sehingga sangat mudah untuk diterapkan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kombinasi terapi relaksasi Benson dan pemberian analgesik dapat menurunkan intensitas nyeri pada pasien paska operasi TURP secara bermakna dibandingkan pada pasien paska operasi TURP yang hanya diberikan analgesik. Relaksasi Benson sangat mudah diaplikasikan, sehingga perawat bisa menggunakannya sebagai salah satu standar operasional prosedur manajemen nyeri di ruang perawatan bedah. Penelitian ini masih memiliki beberapa hambatan seperti jumlah sampel yang terlalu sedikit, sehingga penelitian lanjutan dengan jumlah sampel yang lebih besar sangat dimungkinkan.

KEPUSTAKAAN

- Day, W. (2000). Relaxation: a nursing therapy to help relieve cardiac chest pain. *The Australian of Advanced Nursing*, 18(1), 40-44.
- De Oliveira Jr, G. S., Agarwal, D., & Benzon, H. T. (2012). Perioperative single dose ketorolac to prevent postoperative pain: a meta-analysis of randomized trials. *Anesthesia & Analgesia*, 114(2), 424-433.
- Gorji, M. H., Davanloo, A. A., & Heidarigorji, A. M. (2014). The efficacy of relaxation training on stress, anxiety, and pain perception in hemodialysis patients. *Indian journal of nephrology*, 24(6), 356.
- Kable, A., Gibberd, R., & Spigelman, A. (2004). Complications after discharge for surgical patients. *ANZ Journal of Surgery*, 74(3), 92-97.
- Kara, C., Resorlu, B., Cicekbilek, I., & Unsal, A. (2010). Analgesic efficacy and safety of nonsteroidal anti-inflammatory drugs after transurethral resection of prostate. *International Brazilian Journal of Urology*, 36(1), 49-54.
- Mahdavi, A., Gorji, M. A. H., Gorji, A. M. H., Yazdani, J., & Ardebil, M. D. (2013). Implementing benson's relaxation training in hemodialysis patients: Changes in perceived stress, anxiety, and depression. *North American Journal of Medical Sciences*, 5(9), 536.
- Patrocínio, L. G., de Oliveira Rangel, M., Miziara, G. S. M., Rodrigues, A. M., Patrocínio, J. A., & Patrocínio, T. G. (2007). A comparative study between Ketorolac and Ketoprofen in postoperative pain after uvulop alatopharyngoplasty. *Brazilian Journal of Otorhinolaryngology*, 73(3), 339-342..
- Pérez-Urizar, J., Granados-Soto, V., Castañeda-Hernández, G., Hong, E., González, C., Martínez, J. L., & Flores-Murrieta, F. J. (2000). Analgesic efficacy and bioavailability of ketorolac in postoperative pain: a probability analysis. *Archives of Medical Research*, 31(2), 191-196.
- Rambod, M., Sharif, F., Pourali-Mohammadi, N., Pasyar, N., & Rafii, F. (2014). Evaluation of the effect of Benson's relaxation technique on pain and quality of life of haemodialysis patients: A randomized controlled trial. *International journal of nursing studies*, 51(7), 964-973.
- Reddi, D. (2016). Preventing chronic postoperative pain. *Anaesthesia*, 71(S1), 64-71.

- Solehati, T., & Rustina, Y. (2015). Benson Relaxation Technique in Reducing Pain Intensity in Women After Cesarean Section. *Anesthesiology and Pain Medicine*, 5(3).
- Vuichoud, C., & Loughlin, K. R. (2015). Benign prostatic hyperplasia: epidemiology, economics and evaluation. *Canadian Journal of Urology*, 22(5 Suppl 1), 1-6.
- Yin, H. H., Tse, M. M., & Wong, F. K. (2015). Systematic review of the predisposing, enabling, and reinforcing factors which influence nursing administration of opioids in the postoperative period. *Japan Journal of Nursing Science*, 12(4), 259-275.