

ABSTRAK

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Karya Tulis Ilmiah
Regita Chatalia

Penerapan Teknik Relaksasi Benson untuk Menurunkan Nyeri pada Pasien
Gastritis di Puskesmas Nogosari

XVII + 78 hal + 8 tabel + 3 bagan + 1 lampiran

Abstrak

Gastritis adalah peradangan mukosa lambung yang dapat menimbulkan nyeri epigastrik dan mengganggu kenyamanan pasien. Salah satu metode non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri adalah teknik relaksasi Benson yaitu latihan relaksasi yang menggabungkan pernapasan dan pengulangan frasa yang menenangkan. Studi kasus ini menggunakan desain studi kasus deskriptif dengan pendekatan mendalam. Subjek yang digunakan dalam studi kasus ini adalah satu orang pasien yang mengalami nyeri akibat gastritis dan dirawat di Puskesmas Nogosari. Teknik relaksasi Benson diterapkan selama tiga hari dengan evaluasi intensitas nyeri dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan alat ukur Numerical Rating Scale (NRS). Hasil pengkajian menunjukkan pasien mengalami nyeri epigastrik dengan skala nyeri 5–6 (nyeri sedang). Setelah diberikan intervensi teknik relaksasi Benson selama tiga hari berturut-turut, terjadi penurunan intensitas nyeri menjadi skala 2 (nyeri ringan). Pasien juga menunjukkan peningkatan kenyamanan, kualitas tidur yang lebih baik serta menurunnya ekspresi wajah meringis. Teknik relaksasi Benson efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien gastritis. Intervensi ini dapat menjadi alternatif non-farmakologis yang mudah diterapkan di layanan primer untuk meningkatkan kenyamanan pasien. Penerapan teknik ini juga mendukung peran perawat dalam memberikan asuhan keperawatan holistik berbasis terapi komplementer.

Kata Kunci: Relaksasi Benson, Nyeri, Gastritis

ABSTRACT

MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF JEMBER
DIPLOMA III OF NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES

Scientific Paper
Regita Chatalia

The Application of Benson Relaxation Technique to Reduce Pain in Gastritis Patients at Nogosari Public Health Center

XVII + 78 pages + 8 tables + 3 figure + 1 appendices

Abstract

Gastritis is an inflammation of the gastric mucosa that can cause epigastric pain and discomfort in patients. One non-pharmacological method that can be used to reduce pain is the Benson relaxation technique, a relaxation exercise that combines breathing with the repetition of calming phrases. This case study employed a descriptive case study design with an in-depth approach. The subject of this study was a single patient experiencing pain due to gastritis treated at the Nogosari Public Health Center. The Benson relaxation technique was applied over three consecutive days with pain intensity evaluated before and after the intervention using the Numerical Rating Scale (NRS). Assessment results showed the patient experienced epigastric pain at a level of 5–6 (moderate pain). After three days of Benson relaxation intervention, pain intensity decreased to level 2 (mild pain). The patient also showed increased comfort, improved sleep quality and reduced grimacing facial expressions. The Benson relaxation technique was effective in reducing pain intensity in gastritis patients. This intervention may serve as a non-pharmacological alternative that is easy to implement in primary care settings to improve patient comfort. The application of this technique also supports the role of nurses in providing holistic nursing care based on complementary therapies.

Keywords: Benson Relaxation, Pain, Gastritis