

**Implementasi Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Pasien Post Operasi Turp pada Penderita Benigna Prostat Hyperplasia di Ruangang Anggrek Rumah Sakit Vita Insani Pematangsiantar**

Muhammad Rizad Alwi<sup>1\*</sup>, Derma Wani Damanik<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Akademi Keperawatan Kesdam I/BB Pematangsiantar

<sup>2</sup>Dosen Pembimbing Akademi Keperawatan Kesdam I/BB Pematangsiantar

Email Koresponden: muhammadrizadalwi@gmail.com

---

**Abstrak**

*Transurethral Urethral Resection of the Prostat (TURP) adalah salah satu tindakan operasi untuk menangani penyakit Benigna Prostat Hyperplasia (BPH) dengan cara mengangkat jaringan dari sisi zona prostat. Tindakan operasi akan menimbulkan rasa nyeri dan salah satu cara menghilangkan rasa nyeri adalah teknik relaksasi benson. Relaksasi benson merupakan teknik relaksasi yang menggabungkan antara relaksasi nafas dalam dan keyakinan yang dapat membuat rileks dan mampu mengurangi rasa nyeri. Desain penelitian ini menggunakan metode studi kasus. Metode sampling yang digunakan adalah Purposive sampling. Sampel yang diambil sebanyak 2 orang responden yaitu pasien post operasi TURP pada penderita BPH yang di rawat inap di Rumah Sakit Vita Insani Pematangsiantar. Hasil menunjukkan terjadi nyeri yang dirasakan pasien post operasi TURP pada penderita BPH menurun dilihat pada skala nyeri Tn.H skala nyeri sedang (6) menjadi nyeri ringan (2) dan Tn.P skala nyeri sedang (5) menjadi nyeri ringan (1). Terapi relaksasi benson efektif dilakukan pada kasus post operasi TURP dalam menurunkan intensitas nyeri. Bagi perawat diharapkan mampu mendampingi pasien untuk menerapkan terapi relaksasi benson dalam upaya menurunkan nyeri pada pasien post operasi TURP.*

---

**Kata Kunci:** Terapi Relaksasi Benson, BPH, Nyeri

---

**Abstract**

*Transurethral Urethral Resection of the Prostate (TURP) is a surgical procedure to treat Benign Prostate Hyperplasia (BPH) by removing tissue from the side of the prostate zone. Surgery will cause pain and one way to relieve pain is the Benson relaxation technique. Benson relaxation is a relaxation technique that combines deep breathing relaxation and beliefs that can relax and reduce pain. This research design uses the Case Study method. The sampling method used is purposive sampling. The samples taken were 2 respondents, namely post-operative TURP patients with BPH who were hospitalized at Vita Insani Hospital, Pematangsiantar. The results showed that the pain experienced by post TURP surgery patients in BPH sufferers decreased as seen on the pain scale. Mr. H, moderate pain scale (6) to mild pain (2) and Mr. P, moderate pain scale (5) to mild pain (1) Benson relaxation therapy was effective in post-TURP surgery cases in reducing pain intensity. Nurses are expected to be able to accompany patients to apply Benson relaxation therapy in an effort to reduce pain in post-TURP surgery patients.*

---

**Keyword:** Relaxation Benson, BPH, Pain

---

## PENDAHULUAN

*Benigna Prostat Hyperplasia (BPH)* merupakan salah satu penyakit pembesaran ukuran sel (kualitas) yang diikuti dengan penambahan jumlah sel (kuantitas) (Fadhil Muhammad Daffa, 2023). BPH paling sering terjadi pada laki-laki dan menimbulkan keluhan pada saluran kencing bagian bawah (Duarsa, 2020). Penyebab terjadinya BPH belum ketahu secara pasti, akan tetapi ada 2 faktor yang mempengaruhi terjadinya BPH yaitu faktor testis dan usia (Jatiwiyono & Kristiyanasari, 2010). BPH dapat menimbulkan gejala *syndroma prostatisme* pada penderita seperti memulai kencing yang lama, aliran kencing terputus-putus, ada rasa tidak puas ketika selesai buang air kecil, dan nyeri ketika buang air kecil (Aspiani, 2014).

Penderita BPH pada umumnya akan mencari pertolongan medis jika mereka mengalami gangguan saluran kencing bagian bawah (LUTS). Pasien yang mengalami LUTS biasanya akan diberikan pengobatan medis, seperti penghambat alfa-adrenergik atau penghambat alfa-reduktase. Jika tidak berhasil maka akan dilakukan tindakan pembedahan TURP (Lerner et al., 2021). TURP adalah prosedur pembedahan yang paling umum. Penderita dioperasi di bawah anestesi umum dan kelenjar prostat dihilangkan dari dalam kandung kemih. TURP merupakan Teknik mengangkat/reseksi jaringan dari zona transisi prostat melalui pendekatan transurethral (Ida Mardalena, 2018).

Berdasarkan *Global Burden of Disease Study* (2019) bahwa jumlah penderita BPH di dunia mencapai 94 juta jiwa (Awedew et al., 2022). Hal ini mengalami peningkatan dibandingkan tahun 2000 yaitu sebanyak 51,1 juta jiwa. Jumlah penderita BPH di negara maju seperti Prancis mengalami peningkatan dibandingkan pada tahun 2019, yang memiliki jumlah penderita BPH sebanyak 948.000 jiwa. Data tersebut menunjukkan terjadi peningkatan pada tahun 2000 sebanyak 666.000 jiwa atau sekitar 31,3 %. Menurut Zhu et al., (2021) bahwa jumlah penderita BPH yang menjalani tindakan operasi *Transurethral Resection of the Prostate (TURP)* di salah satu rumah sakit di China tempatnya di rumah sakit Afiliasi Pertama Universitas Kedokteran Anhui pada tahun 2016-2019 sebanyak 611 jiwa.

Pembedahan dapat menyebabkan kerusakan di mukosa kandung kemih yang dapat menimbulkan rasa nyeri (Soumokil et al., 2023). Nyeri merupakan gejala yang subjektif atau hanya individu itu sendiri yang dapat menjelaskannya. Salah satu penyebab terjadinya nyeri adalah tindakan pembedahan. Jika nyeri tidak ditangani, hal ini dapat memperpanjang proses penyembuhan dengan menyebabkan komplikasi pada pernapasan, ekskresi, peredaran darah, dan sistemik lainnya (Suwanto et al., 2020). Penanganan nyeri adalah suatu cara atau tindakan untuk meringangi atau menghilangkan nyeri (Morita et al., 2020). Salah satu cara yang digunakan atau sering digunakan dalam melakukan penanganan nyeri yaitu teknik relaksasi benson (Morita et al., 2020).

Relaksasi benson merupakan salah satu cara yang mampu mengurangi tingkat nyeri, teknik relaksasi ini dapat menurunkan aktivitas syaraf simpatik yang mengendalikan rasa nyeri sehingga dapat menimbulkan sensasi tenang dan nyaman yang akan mempengaruhi penurunan tingkat nyeri (Nurhayati et al., 2022). Teknik benson merupakan gabungan dari teknik relaksasi dan keyakinan individu. Fokus relaksasi ini pada ungkapan tertentu yang diucapkan secara berulang-ulang dengan menggunakan ritme yang konsisten disertai dengan sikap yang pasrah (Noviariska et al., 2022).

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah metode penelitian deskriptif dengan kuantitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan gambaran bagaimana implementasi terapi relaksasi benson untuk menurunkan intensitas nyeri pasien *post* operasi TURP pada penderita *Benigna Prostat Hyperplasia* di Rumah Sakit Vita Insani Pematangsiantar. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh pasien dengan

diagnose *post* operasi TURP pada penderita *Benigna Prostat Hyperplasia* dan jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 2 responden.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek penelitian Tn. H pengkajian dilakukan pada tanggal 2 April 2024 sedangkan Tn. P dilakukan pengkajian pada tanggal 20 April 2024. Pasien pertama Tn. H berusia 71 tahun pendidikan terakhir SD, suku bangsa batak, pekerjaan seorang petani, agama islam, status perkawinan sudah menikah. Bahasa yang digunakan bahasa Indonesia, tempat tinggal Jl. Naga Tujuh Pematangsiantar, sumber biaya BPJS, dan sumber informasi dari pasien dan keluarga. Tn. P berusia 66 tahun pendidikan terakhir SMA, suku bangsa batak, pekerjaan wirausaha, agama islam, status perkawinan sudah menikah. Bahasa yang digunakan bahasa Indonesia, tempat tinggal Huta I Semangat Baris Pematangsiantar sumber biaya BPJS, dan sumber informasi dari pasien dan keluarga.

Pasien pertama Tn. H mengatakan nyeri pada area abdomen bagian bawah nyeri ketika pasien ingin bergerak dan Buang Air Kecil (BAK) dengan durasi 1-3 menit, frekuensi nyeri  $\pm 8$  x per 24jam, intensitas sedang dengan skala nyeri 6. Faktor pencetus adalah tindakan operasi TURP. Pasien kedua Tn. H mengatakan nyeri pada area abdomen bagian bawah nyeri dirasakan ketika klien beraktivitas dengan durasi nyeri  $\leq 2$  menit, frekuensi nyeri  $\leq 24$  jam, intensitas sedang dengan skala nyeri 5. Faktor pencetus nyeri adalah tindakan operasi TURP.

Pasien pertama Tn. H dengan keadaan komposmentis, terpasang infus RL 20 qtt/menit di tangan kiri pasien dan terpasang kateter. Tekanan darah 155/89 mmHg, nadi 87 x/menit, pernapasan 20 x/menit, dan suhu 37,2°C. Pasien kedua Tn. H dengan keadaan komposmentis, terpasang infus RL 20 qtt/menit ditangan kiri pasien dan terpasang kateter. Tekanan darah 125/71 mmHg, nadi 81 x/menit, pernapasan 19 x/menit, dan suhu 37°C.

Diagnosa keperawatan yang diangkat pada pasien pertama dengan *post* operasi TURP pada penderita *Benigna Prostat Hyperplasia* adalah nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik ditandai dengan klien mengeluh nyeri, nyeri pada area abdomen bagian bawah, skala nyeri 6 dengan intensitas sedang, nyeri hilang timbul dengan durasi 1-3 menit, frekuensi nyeri  $\pm 8$ x/24 jam, nyeri memberat ketika klien ingin berkavitas dan BAK klien tampak meringis, dan tampak protektif pada area bekas operasi, TD : 155/ 89 mmHg, nadi : 87 x/menit, pernapasan : 20 x/menit, dan suhu : 37,2° C. Pada pasien kedua dengan *post* operasi TURP pada penderita *Benigna Prostat Hyperplasia* adalah nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik ditandai dengan klien mengeluh nyeri, Terdapat nyeri pada bagian abdomen bagian bawah, skala nyeri 5 dengan intensitas sedang, nyeri hilang timbul dengan durasi kurang dari 2 menit, frekuensi nyeri  $\leq 10$ x/24 jam nyeri memberat ketika klien ingin melakukan aktivitas klien tampak gelisah, tampak meringis, dan protektif di area bekas operasi TD : 125/ 71 mmHg, nadi : 81 x/menit, pernapasan : 20 x/menit, dan suhu : 37° C.

Tindakan keperawatan yang diberikan pada masalah nyeri akut adalah identifikasi nyeri secara komperhensif, identifikasi respon nyeri non verbal, Identifikasi faktor yang memperberat dan memperingan nyeri, Identifikasi pengetahuan dan keyakinan tentang nyeri, Identifikasi skala nyeri, Monitor keberhasilan terapi komplementer yang sudah diberikan, Memberikan teknik non farmakologis untuk mengurangi rasa nyeri yaitu dengan relaksasi benson, mengontrol lingkungan yang memperberat rasa nyeri (mis. suhu ruangan, pencahayaan, kebisingan), memfasilitasi istirahat dan tidur, mempertimbangkan jenis dan sumber nyeri dalam pemilihan strategi meredakan nyeri dengan melakukan relaksasi benson, menjelaskan penyebab, periode, dan pemicu nyeri, menjelaskan strategi meredakan nyeri dengan melakukan relaksasi benson, menjelaskan strategi meredakan nyeri secara mandiri, mengajarkan teknik non farmakologis untuk mengurangi rasa nyeri dengan relaksasi benson, Kolaborasi pemberian analgetik.

Evaluasi dari implementasi keperawatan 3x24 jam pada pasein pertama Tn. H adalah diagnosa teratasi sebagian yaitu tingkat nyeri menurun, dikatakan tertasi sebagian karena pasien pertama skala nyeri dihari pertama 6 menjadi 2 pada hari ketiga. Pasein kedua Tn. P adalah diagnosa teratasi sebagian yaitu tingkat nyeri menurun, dikatakan teratasi sebagian karena pasien kedia skala nyeri dihari pertama 5 menjadi 1 pada hari ketiga.

#### **a. Pengkajian**

Hasil penelitian yang diperoleh terhadap dua orang klien yaitu klien 1 Tn. H umur 71 tahun dengan keluhan nyeri pada bagian abdomen bawah dengan skala nyeri 6 intensitas sedang nyeri yang dirasakan hilang timbul dengan durasi 1-3 menit frekuensi nyeri  $\pm 8x/24$  jam. Klien mengatakan nyeri memberat ketika klien ingin berktivitas dan BAK. Klien tampak meringis kesakitan, tampak protektif pada area bekas operasi. Tanda-tanda vital yang didapatkan pada saat pengakjian ialah tekanan darah meningkat menjadi 155/ 89 mmHg, nadi 87 x/menit, pernapasan 20 x/menit dan suhu 37,2 C

Hasil pengkajian pada klien 2 Tn. P 66 tahun dengan keluhan nyeri pada bagian abdomen bawah dengan skala nyeri 5 intensitas sedang nyeri dirasakan hilang timbul dengan durasi kurang dari 2 menit frekuensi nyeri kurang dari 10x/24 jam. Klien mengatakan nyeri terasa memberat ketika klien beraktivitas. Klien tampak meringis kesakitan, gelisah, dan protektif pada area abdomen bagian bawah. Tanda-tanda vital klien dibatas normal tekanan darah 125/ 71 mmHg, nadi : 81 x/menit, pernapasan : 20 x/menit, dan suhu : 37 C. Hal ini sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurdaningsih et al., (2023) di mana pasien dengan post operasi TURP tampak meringis, gilsah, nyeri yang dirasakan hilang timbul dengan skala nyeri 5. Nurhanifah & Sari, (2022) menyebutkan bahwa, nyeri yang dikeluhkan oleh penderita yang disebabkan oleh berbagai macam kondisi atau prosedur tindakan.

#### **b. diagnosa**

Berdasarkan hasil pengkajian, pemeriksaan fisik, observasi dan analisa data yang telah dilakukan ditemukan diagnosa keperawatan sesuai dengan masalah yang ada pada klien 1 Tn. H usia 71 tahun dengan paska operasi TURP pada penderita BPH yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik. Diagnosa yang ditegakkan karena ditemukan tanda-tanda klien mengeluh , nyeri pada area abdomen bagian bawah, skala nyeri 6, nyeri hilang timbul dengan durasi 1-3 menit, frekuensi  $\pm 8x/24$  jam, nyeri dirasakan ketika klien ingin melakukan aktivitas dan BAK, klien tampak meringis kesakitan, dan klien tampak melindungi area nyeri atau area bekas operasi. Hal ini sesuai dengan Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (PPNI, 2017).

Berdasarkan hasil pengkajian, pemeriksaan fisik, observasi dan analisa data yang telah dilakukan ditemukan diagnosa keperawatan sesuai dengan masalah yang ada pada klien 2 Tn. P usia 66 tahun dengan paska operasi TURP pada penderita BPH yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik. Diagnosa yang ditegakkan karena ditemukan tanda-tanda klien mengeluh nyeri pada area abdomen bagian bawah, skala nyeri 5, nyeri hilang timbul dengan durasi kurang dari 2 menit, frekuensi kurang dari 10x/24 jam, nyeri dirasakan ketika klien melakukan aktivitas, klien tampak meringis kesakitan, dan klien tampak melindungi area nyeri atau area bekas operasi. Hal ini sesuai dengan Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (PPNI, 2017).

Diagnosa keperawatan menurut Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (PPNI, 2017) yang diangkat adalah nyeri akut, gangguan eliminasi urine, risiko infeksi, dan gangguan mobilitas fisik. Hal ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Soumokil et al., (2023) di mana diagnosa yang ditegakkan adalah nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik yang di mana klien menunjukkan nyeri pada area bekas operasi, ekspresi wajah tampak meringis, skala nyeri 6, dan tekanan darah meningkat.

#### **c. Intervensi**

Intervensi keperawatan disesuaikan dengan kondisi klien dan buku SDKI, SLKI, dan SIKI. Intervensi keperawatan yang dibuat pada klien 1 dan 2 antara lain : Nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik.

#### **1) Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI)**

Berdasarkan SLKI dengan kriteria hasil : Keluhan nyeri menurun, meringis menurun, tidak bersikap protektif, gelisah menurun, kesulitan tidur menurun, frekuensi nadi menurun, tekanan darah menurun, pola nafas menurun (Tim Pokja, 2018).

#### **2) Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI)**

Berdasarkan SIKI tindakan keperawatan yang dilakukan intervensi pada kasus post operasi TURP pada penderita BPH pada penelitian ini adalah Manajemen nyeri (PPNI, 2019)

- a) Observasi : indentifikasi lokasi, durasi, frekuensi, intensitas nyeri. Identifikasi skala nyeri. Identifikasi respon nyeri non verbal. Monitor keberhasilan terapi komplementer yang sudah diberikan.
- b) Terapeutik : Berikan teknik non farmakologis untuk mengurangi rasa nyeri. Kontrol lingkungan yang memperberat rasa nyeri. Pertimbangkan jenis dan sumber nyeri dalam pemulihan strategi meredakan rasa nyeri.
- c) Edukasi : Jelaskan penyebab, periode, dan pemicu nyeri. Jelaskan strategi meredakan rasa nyeri. Anjurkan memonitor nyeri secara mandiri. Anjurkan teknik non farmakologis untuk mengurangi rasa nyeri.
- d) Kolaborasi : Kolaborasi pemberian analgetik (jika perlu).

Intervensi yang penulis angkat sama halnya yang dilakukan oleh Azizah et al., (2022) di mana mereka melakukan intervensi keperawatan berupa mengidentifikasi skala nyeri, memberikan terapi nonfarmakologis, menjelaskan periode, penyebab dan pemicu nyeri, juga mengkolaborasikan pemberian analgetik.

#### **d. Implementasi**

Tindakan keperawatan yang diberikan dengan nyeri pada abdomen bagian bawah, dengan kondisi yang dihadapi di ruang Anggrek adalah mengajarkan kepada klien terapi relaksasi benson. Implementasi dilakukan selama 3 hari, 1 kali perlakuan dalam 1 shift/hari dengan durasi tindakan 10-15 menit.

Implementasi yang dilakukan pada klien 1 yaitu Tn. H usia 71 tahun dengan mengakaji tingkat nyeri klien secara kompherensif sengan hasil skala nyeri 6, setelah dilakukan implementasi keperawatan selama 3 hari masa rawatan, dengan mengajarkan terapi relaksasi benson, dan tingkat nyeri menurun setiap harinya. Hari pertama sebelum dilakukan terapi skala nyeri (6) setelah dilakukan terapi skala nyeri menurun menjadi (4). Hari kedua sebelum dilakukan terapi skala nyeri (4) setelah dilakukan terapi skala nyeri menurun menjadi (2). Hari ketiga sebelum dilakukan terapi skala nyeri (3) setelah dilakukan terapi skala nyeri menurun menjadi (2). Hal ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Ningrum, Ayubbana, dan Nurhayati (2024) bahwa implementasi relaksasi benson skala nyeri mengalami perubahan di mana sebelum dilakukan implementasi skal nyeri 6 setelah dilakukan implementasi selama 3 hari skala nyeri menjadi 2.

Implementasi dilakukan pada klien 2 yaitu Tn. P usia 66 tahun dengan mengakaji tingkat nyeri klien secara kompherensif sengan hasil skala nyeri 5, setelah dilakukan implementasi keperawatan selama 3 hari masa rawatan, dengan mengajarkan terapi relaksasi benson, dan tingkat nyeri menurun setiap harinya. Hari pertama sebelum dilakukan terapi skala nyeri (5) setelah dilakukan terapi skala nyeri menurun menjadi (4). Hari kedua sebelum dilakukan terapi skala nyeri (4) setelah dilakukan terapi skala nyeri menurun menjadi (2). Hari ketiga sebelum dilakukan terapi skala nyeri (3) setelah dilakukan terapi skala nyeri menurun menjadi (1). Hal ini sama halnya dengan penelitian dalam jurnal (Fadhil Muhammad Daffa, 2023) di mana setelah dilakukan terapi relaksasi benson skala nyeri pasien post operasi BPH skala nyeri

menurun yang di mana sebelum dilakukan terapi relaksasi benson skala nyeri 5 setelah dilakukan terapi relaksasi benson selama 10 menit skala nyeri menjadi 2.

#### **e. Evaluasi**

Evaluasi dilakukan agar mengetahui apakah respon klien mencerminkan kemajuan atau kemunduran sesuai SOAP (Subjektif, Objektif, Assesment, Plaining) terutama pada catatan perkembangan klien pada hari terakhir perawatan. Evaluasi pada klien I Tn. H usia 71 tahun diketahui bahwa: Hari pertama : Klien mengatakan nyeri pada area abdomen bagian bawah, nyeri hilang timbul, dan nyeri muncul saat digerakkan dan ketika klien ingin BAK skala nyeri (6). Hari kedua : Klien mengatakan nyeri pada area abdomen bagian bawah mulai berkurang, klien masih tampak sedikit meringis, skala nyeri (4). Hari ketiga: Klien mengatakan nyeri pada abdomen bagian bawah sudah jauh berkurang, klien tidak tampak meringis, nyeri sudah mulai dapat ditoleransi, skala nyeri (2). Hasil evaluasi ini sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurdaningsih et al., (2023) bahwa setelah dilakukannya terapi relaksasi benson intensitas nyeri berkurang di mana sebelum dilakukannya terapi relaksasi benson skala nyeri 6 setelah dilakukan terapi relaksasi benson selama 2 hari skala nyeri menjadi

Evaluasi pada klien II Tn. P usia 66 tahun diketahui bahwa: Hari pertama : Klien mengatakan nyeri pada area abdomen bagian bawah, nyeri hilang timbul, dan nyeri muncul saat digerakkan dengan skala nyeri (5). Hari kedua : Klien mengatakan nyeri pada area abdomen bagian bawah mulai berkurang, klien masih tampak sedikit meringis, skala nyeri (4). Hari ketiga: Klien mengatakan nyeri pada abdomen bagian bawah sudah jauh berkurang, klien tidak tampak meringis, nyeri sudah mulai dapat ditoleransi, skala nyeri (2). Hal ini sesuai dengan SLKI (Tim Pokja, 2018) bahwa tingkat menurun dengan kriteria hasil klien tidak tampak meringis, tidak bersikap protektif, tidak gelisah, tidak mengalami kesulitan tidur, tekanan darah membaik, dan nyeri terkontrol.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian pada kasus dengan implementasi keperawatan pada Tn. H dan Tn. P dengan tindakan terapi relaksasi benson untuk menurunkan intensitas nyeri pada kasus post operasi TURP pada penderita BPH di Ruang Anggrek Rumah Sakit Vita Insani Pematangsiantar, didapatkan bahwa pengelolaan implementasi keperawatan pada kasus post operasi TURP pada penderita BPH untuk menurunkan intensitas nyeri dengan melakukan tindakan keperawatan selama tiga hari masa rawatan secara nonfarmakologis yaitu terapi relaksasi benson secara berulang. Sebelum dan sesudah diberikan terapi nonfarmakologis pemberian terapi relaksasi benson dilakukan pengukuran intensitas nyeri dengan menggunakan *Numeric Rating Scale*. Didapatkan hasil terjadi penurunan skala nyeri pada Tn. H skala nyeri sedang (6) menjadi nyeri ringan (2) dan Tn. P skala nyeri sedang (5) menjadi nyeri ringan (1). Tindakan relaksasi benson efektif diberikan pada kasus post operasi TURP pada penderita BPH dalam menurunkan intensitas nyeri.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Aspiani, R. Y. (2014). Buku ajar asuhan keperawatan gerontik. *Jakarta: Trans Info Media*.
- Awedew, A. F., Han, H., Abbasi, B., Abbasi-Kangevari, M., Ahmed, M. B., Almidani, O., Amini, E., Arabloo, J., Argaw, A. M., & Athari, S. S. (2022). The global, regional, and national burden of benign prostatic hyperplasia in 204 countries and territories from 2000 to 2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *The Lancet Healthy Longevity*, 3(11), e754–e776.
- Azizah, F. N., Susanto, A., & Burhan, A. (2022). Manajemen Nyeri Untuk Mengatasi Masalah Nyeri Akut Post Operasi Pada Penderita Benigna Prostat Hyperplasia. *Jurnal Pengabdian Mandiri*, 1(10), 1887–1892.
- Duarsa, G. W. K. (2020). *LUTS, Prostatitis, BPH dan Kanker Prostat*. Airlangga University

Press.

- Fadhil Muhammad Daffa, F. (2023). *Penerapan Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Benigna Prostat Hyperplasia (BPH) Di Kamar Operasi RSUD Ibu Fatmawati Soekarno Kota Surakarta*. Universitas Kusuma Husada Surakarta.
- Ida Mardalena, I. M. (2018). *Asuhan keperawatan pada pasien dengan gangguan sistem pencernaan*.
- Jatiwiyono, S., & Kristiyanasari, W. (2010). *Asuhan keperawatan post operasi pendekatan Nanda, NIC, NOC*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Kurdaningsih, S. V., Nuritasari, R. T., Fathia, N. A., & Sunarmi, S. (2023). Penerapan Teknik Relaksasi Benson Sebagai Upaya Mengurangi Nyeri Akut Pasien Pasca Operasi Benigna Prostatic Hyperplasia (BPH). *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 8(3).
- Lerner, L. B., McVary, K. T., Barry, M. J., Bixler, B. R., Dahm, P., Das, A. K., Gandhi, M. C., Kaplan, S. A., Kohler, T. S., & Martin, L. (2021). Management of lower urinary tract symptoms attributed to benign prostatic hyperplasia: AUA guideline part I—initial work-up and medical management. *The Journal of Urology*, 206(4), 806–817.
- 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), 106–115.
- Noviariska, N., Mudzakkir, M., & Wijayanti, E. T. (2022). Penerapan Terapi Relaksasi Benson untuk Mengurangi Nyeri pada Pasien Gastritis di RSUD Lirboyo Kota Kediri. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, Sains Dan Pembelajaran*, 2(1), 351–357.
- Nurhanifah, D., & Sari, R. T. (2022). *Manajemen nyeri nonfarmakologi*. UrbanGreen Central Media.
- Nurhayati, N., Marianthi, D., Desiana, D., & Maulita, R. (2022). Pemberian relaksasi benson terhadap penurunan nyeri pasien post operasi fraktur femur di Rumah Sakit Umum Daerah Meuraxa Banda Aceh. *Journal Keperawatan*, 1(1), 43–53.
- PPNI, T. (2017). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia Definisi dan Indikator Diagnostik Edisi 1. *Dewan Pengurus Pusat PPNI*. <https://doi.org/10.1093/molbev/msj087>.
- Ppni, T. P. S. D. (2019). *Standar luaran keperawatan Indonesia: definisi dan kriteria hasil keperawatan*.
- Soumokil, Y., Sukadi, Y. S., & Pattipeilohy, S. (2023). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Nyeri Pada Pasien Post Operasi Benigna Prostat Hyperplasia Di RSUD MGR. Gabriel Manek Atambua. *Journal of Educational Innovation and Public Health*, 1(3), 149–157.
- Suwanto, A. W., Sugiyorini, E., & Wiratmoko, H. (2020). Efektifitas Relaksasi Benson Dan Slow Stroke Back Massage Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Hemodialisa. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 91–98.
- Tim Pokja, S. (2018). DPP PPNI (2018) Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan. *Jakarta Dewan Pengurus Pus Persat Perawat Nas Indones*.
- Zhu, D., Gao, J., Dou, X., Peng, D., Zhang, Y., & Zhang, X. (2021). Incidence and Risk Factors of Post-Operative Depression in Patients Undergoing Transurethral Resection of Prostate for Benign Prostatic Hyperplasia. *International Journal of General Medicine*, 7961–7969.



This work is licensed under a **Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License**.