BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penerapan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari belum sepenuhnya di terapkan terutama yang berkaitan dengan kesehatan. Salah satu contohnya yaitu kebiasaan masyarakat yang kurang mengkonsumsi makanan tinggi serat. Hal inilah yang dapat menyebabkan konstipasi sehingga menimbulkan penyumbatan lumen apendiks dan mengakibatkan perkembangan kuman dan parasit seperti *E. hystolytica* sehingga terjadi peradangan pada apendiks (Arifuddin et al., 2019).

Apendisitis yang tidak segera memperoleh penanganan medis dapat menimbulkan berbagai komplikasi berat, antara lain perforasi, peritonitis dan pileflebitis. Upaya penatalaksanaan yang paling efektif terhadap komdisi ini adalah melalui tindakan pembedahan berupa apendiktomi. Apendiktomi merupakan prosedur bedah untuk mengangkat dengan tujuan mencegah terjadinya perforasi serta mengurangi risiko komplikasi lanjutan (Astuti dkk., 2020).

Nyeri pada pasien post operasi apendiktomi merupakan nyeri akut yang timbul akibat kerusakan jaringan setelah tindakan pembedahan pengangkatan apendiks. Manajemen nyeri dapat diatasi dengan farmakologi dengan berkolaborasi dalam pemberian analgetik dan teknik non-farmakologi dapat dilakukan dengan teknik relaksasi distraksi. Salah satu teknik non-farmakologi yang dapat dilakukan adalah teknik relaksasi Benson (Kasim dkk., 2019).

Teknik relaksasi Benson merupakan metode relaksasi yang mengkombinasikan pernapasan ritmis, pengulangan kata atau frasa tertentu, serta sikap pasrah berdasarkan keyakinan individu. Teknik ini mampu memicu respons relaksasi melalui aktivasi system saraf parasimpatis sehingga menurunkan tekanan darah, memperlambat denyut jantung, dan meningkatkan perasaan tenang (Alza, 2023). Menurut data World Health Organiation (WHO) angka kejadian apendisitis sebanyak 250.000 kasus pada tahun 2024 (WHO, 2024). Berdasarkan data Kementerian Kesehatan (Kemenkes) menunjukkan

prevalensi apendisitis sebesar 75.601 jiwa (Kemenkes, 2020). Data dari Dinas Kesehatan Sumatera Utara jumlah penyakit apendisitis di Sumatera Utara sebanyak 1.320 jiwa (Dinkes, 2024).

Hasil beberapa penelitian menunjukkan bahwa selama tiga hari dilakukan teknik relaksasi benson dengan latihan dua kali sehari didapatkan skala nyeri 4 sedang pada hari pertama, menjadi skala nyeri ringan 2 pada hari ketiga, penelitian ini dilaksanakan di RSUD Jendral Ahmad Yani Metro pada Tahun 2022, dimana penerapan teknik relaksasi benson dapat menurunkan tingkat nyeri (Alza dkk., 2023). Begitu juga hasil penelitian yang dilakukan oleh Aisah dkk pada tahun (2024) di RSUD Dr. Soekardjo dengan melakukan teknik relaksasi Benson terjadi penurunan skala nyeri dari nyeri berat 6 pada hari pertama menjadi skala nyeri ringan 3.

Hasil Penelitian tentang pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap skala nyeri pasien pasca operasi apendiktomi di RSUD Porsea menunjukkan adanya perbedaan tingkat nyeri setelah teknik ini diterapkan (Manurung, 2019). Selain itu, penelitian oleh Septiana dkk., (2021) dengan Penerapan Teknik Relaksasi Benson terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Pasien Post Operasi Apendektomi di Kota Metro juga menemukan hasil yang sama. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa setelah teknik relaksasi Benson dilakukan dua kali sehari selama tiga hari, skala nyeri pasien pasca operasi apendektomi menurun secara subjektif, dari skala nyeri berat 6 pada hari pertama menjadi skala nyeri ringan 2 setelah terapi benson.

Hasil penelitian Waisani dan Khoiriyah (2020) di RSUD Dr. Kariadi Semarang pada post *apendiktomi* menunjukkan bahwa setelah dilakukan teknik relaksasi Benson, terjadi penurunan intensitas nyeri pada hari pertama skala nyeri sedang 5 menjadi skala nyeri ringan 1. Begitu juga, penelitian Machmudah (2021) penerapan intervensi terapi relaksasi Benson terhadap tingkat nyeri pada pasien post op*apendiktomi* di RSUD Kota Kendari yang dilakukan selama tiga hari dapat mengurangi skala nyeri berat 6 menjadi skala nyeri ringan 2.

Setelah dilakukan studi pendahuluan di Rumah Sakit Haji Medan pada tanggal 21 November 2025 dengan wawancara pada petugas RS Haji Medan

didapatkan data pasien pada tahun 2025 yaitu ada 229 orang yang post operasi Apendiktomi (Rekam Medik RS Haji Medan).

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penerapan teknik relaksasi benson dalam menurunkan tingkat nyeri pada pasien post operasi apendiktomi.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan dari uraian latar belakang tersebut dapat disimpulkan rumusan masalah nya dalam kasus ini adalah "Bagaimana penerapan teknik relaksasi Benson dalam menurunkan tingkat nyeri pasien post operasi apendiktomi di Rumah Sakit Haji Medan?"

C. Tujuan Studi Kasus

1. Tujuan Umum

   Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan penerapan teknik relaksasi Benson dalam menurunkan tingkat nyeri pada pasien post operasi apendiktomi di RSU Haji Medan.

2. Tujuan Khusus
   a. Menggambarkan karakteristik pasien appendiktomi (umur, jenis kelamin, kerjaan, pendidikan), karakteristik yang berkaitan dengan masalah yang diteliti.
   b. Menggambarkan intensitas nyeri dengan skala *Numeric Rating Scale* (NRS) pada pasien post appendiktomi sebelum diberikan teknik relaksasi Benson.
   c. Mengidentifikasi intensitas nyeri dengan skala *Numeric Rating Scale* (NRS) pada pasien post appendiktomi setelah diberikan teknik relaksasi Benson.
   d. Menganalisis perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah penerapan teknik relaksasi Benson pada pasien post operasi apendiktomi pada kedua kasus

D. Manfaat Studi Kasus

Studi kasus ini diharapkan memberikan manfaat bagi:

1. Bagi Subjek Penelitian

   Studi kasus ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan menambah pengetahuan tentang penerapan teknik relaksasi Benson untuk mengatasi masalah nyeri pada pasien post *apendiktomi* dan memberikan edukasi bagi keluarga subjek penelitian agar mampu menerapkan teknik relaksasi Benson.

2. Bagi RSU Haji Medan

   Studi kasus ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi lahan praktik serta menjadi bahan masukan untuk mengembangkan standar operasional bagi rumah sakit tentang penerapan teknik relaksasi Benson dalam penurunan intensitas nyeri pada post operasi *apendiktomi.*

3. Bagi Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan

   Studi kasus ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi ilmiah yang berguna untuk meningkatkan kualitas pembelajaran di lingkungan Program Studi D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan, serta berfungsi sebagai referensi dan bahan ajar bagi mahasiswa dalam mempelajari intervensi keperawatan nonfarmakologis, khususnya teknik relaksasi Benson dalam manajemen nyeri post-*apendiktomi.*