KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON DALAM MENURUNKAN TINGKAT NYERI PADA PASIEN POST OPERASI APENDIKTOMI DI RSU HAJI MEDAN

PUTRI NOVITASARI SINAMBELA
P07520123068

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D-III MEDAN
TAHUN 2026

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON DALAM MENURUNKAN TINGKAT NYERI PADA PASIEN POST OPERASI APENDIKTOMI DI RSU HAJI MEDAN

PUTRI NOVITASARI SINAMBELA

P07520123068

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN

JURUSAN KEPERAWATAN

PRODI D-III MEDAN

TAHUN 2026

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON DALAM MENURUNKAN TINGKAT NYERI PADA PASIEN POST OPERASI APENDIKTOMI DI RSU HAJI MEDAN

Karya Tulis Ilmiah

Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md.Kep) pada Program Studi D-III Keperawatan Medan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Medan

PUTRI NOVITASARI SINAMBELA
P07520123068

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D-III MEDAN
TAHUN 2026

LEMBAR PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON DALAM MENURUNKAN TINGKAT NYERI PADA PASIEN POST OPERASI APENDIKTOMI DI RSU HAJI MEDAN

Diusulkan Oleh:

PUTRI NOVITASARI SINAMBELA

P07520123068

Telah Disetujui di Prodi D-III Keperawatan Medan

Pada tanggal 08 Juni, 2026

Pembimbing Utama	Pembimbing Pendamping
Dr.Risma D Manurung S.Kep, NS, M.Biomed	**Dr. Amira P. Tarigan, S.Kep,Ns, M.Kes**
NIP 197011301993032013	**NIP 196406251990032002**

Ketua Prodi Diploma III Keperawatan Medan

Masnila S.Pd, S.Kep, NS, MPd

NIP 197011301993032013

LEMBAR PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON DALAM MENURUNKAN TINGKAT NYERI PADA PASIEN POST OPERASI APENDIKTOMI DI RSU HAJI MEDAN

Telah dipersiapkan dan disusun oleh

PUTRI NOVITASARI SINAMBELA
P07520123068

Pada tanggal 08 Juni 2026

tanda tangan

Ketua Penguji	:	Dr.Risma Dumiri Manurung S.Kep, NS, M.Biomed	( )
Penguji I	:	Marlisa S.Kep, NS, M.Kep	( )
Penguji II	:	Suriani Br Ginting SSt, S.Kep, NS, M.Kep	( )

Medan, 08 Juni 2026

Mengetahui

Ketua Prodi Diploma III Keperawatan Medan

Masnila S.Pd, S.Kep, Ns, M.Pd
NIP.19701130199303201

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama	: Putri Novitasari Sinambela
NIM	: P07520123068
Program Studi	: Diploma III
Jurusan	: Keperawatan
Perguruan Tinggi	: Politeknik Kesehatan Kemenkes medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul:

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON DALAM MENURUNKAN TINGKAT NYERI PADA PASIEN POST OPERASI APENDIKTOMI DI RSU HAJI MEDAN

Medan, 08 Juni 2026

Penulis

PUTRI NOVITA SINAMBELA

P07520123068

ABSTRAK

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON DALAM MENURUNKAN TINGKAT NYERI PADA PASIEN POST OPERASI APENDIKTOMI DI RUMAH SAKIT UMUM HAJI MEDAN TAHUN 2026

Putri Novita Sinambela, Dr. Risma D. Manurung, S.Kep, Ns, M.Biomed, Dr. Amira P. Tarigan, S,Kep, Ns, M.Kes
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan
Jl. Bunga Ncole Raya No.95 Kemenangan Tani. Kec. Medan Tuntungan 20136, Sumatera Utara, Indonesia
Email:pn4893177@gmail.com

Latar Belakang: Apendisitis merupakan salah satu kasus bedah abdomen yang sering terjadi dan memerlukan tindakan apendiktomi sebagai penatalaksanaan utama. Pasca operasi apendiktomi, pasien umumnya mengalami nyeri akut akibat kerusakan jaringan. Penatalaksanaan nyeri dapat dilakukan secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Salah satu teknik nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah teknik relaksasi Benson yang mengombinasikan pernapasan dalam dan pengulangan kata atau doa untuk menciptakan respon relaksasin. **Tujuan** :Untuk menegtahui pengaruh penerapan teknik Relaksasi Benson dalam menurunkan tingkat nyeri pada pasien post operasi Apendiktomi. **Hasil** : Setelah dilakukan teknik relaksasi benson, terjadi penurunan tingkat nyeri pada kedua responden. Hasil ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi benson efektif dalam menurunkan tingkat nyeri pada pasien post apendiktomi. **Kesimpulan** :Teknik relaksasi benson efektif dalam menurunkan tingkat nyeri pada pasien post operasi Apendiktomi. Teknik ini dapat digunakan sebagai intervensi keperawatan non farmakologis yang sederhana, aman, dan mudah diterapkan untuk membantu kenyamanan pasien.

Kata Kunci : Relaksasi Benson, Nyeri post operasi Apendiktomi,Numeric Rating Scale (NRS), terapi non-Farmakologis.

APPLICATION OF BENSON RELAXATION TECHNIQUE TO REDUCE PAIN INTENSITY IN POSTOPERATIVE APPENDECTOMY PATIENTS AT HAJI MEDAN GENERAL HOSPITAL

Putri Novita Sinambela[1], Risma D. Manurung[2], Amira P. Tarigan[3]
Medan Health Polytechnic of The Ministry of Health
Email: pn4893177@gmail.com

ABSTRACT

Background: Appendicitis represents a prevalent acute abdominal condition requiring appendectomy as the primary surgical intervention. Following appendectomy, patients frequently experience severe acute incisional pain stemming from surgical tissue trauma and inflammatory responses. Unmanaged postoperative pain elevates sympathetic stimulation, delays mobilization, and prolongs clinical recovery. The Benson relaxation technique serves as a structured non-pharmacological mind-body intervention that integrates deep diaphragmatic breathing with focused spiritual or meditative recitation to elicit a physiological relaxation response, attenuate sympathetic activity, and inhibit nociceptive pain signaling. **Objective:** This study aimed to evaluate the implementation of the Benson relaxation technique in reducing acute pain intensity among postoperative appendectomy patients at Haji Medan General Hospital. **Method:** A descriptive case study design was conducted involving two postoperative appendectomy patients presenting with acute incisional pain who met the selection criteria. Pain intensity was evaluated pre- and post-intervention using the Numeric Rating Scale (NRS). The Benson relaxation technique was administered as an independent nursing intervention for 15–20 minutes per session over three consecutive days. **Results:** Following the implementation of the Benson relaxation technique, both participants demonstrated marked reductions in acute pain intensity scores. Post-intervention NRS pain scores systematically decreased, shifting from moderate pain to mild or pain-free states. These clinical improvements were accompanied by decreased physiological distress, enhanced abdominal muscle relaxation, and improved post-surgical comfort. **Conclusion :** The Benson relaxation technique effectively reduced acute postoperative pain intensity and promoted physical comfort in appendectomy patients. Consequently, surgical and medical-surgical nurses should incorporate this non-invasive, cost-effective, and faith-integrated relaxation modality into routine postoperative pain management and early recovery protocols.

Keywords: Benson relaxation technique, acute postoperative pain, appendectomy, Numeric Rating Scale, surgical nursing, non-pharmacological intervention.

BIODATA PENULIS



Nama	:	Putri Novitasari Sinambela
Tempat/tanggal lahir	:	Doloksanggul, 10 januari 2005
Jenis kelamin	:	Perempuan
Agama	:	Kristen Katolik
Alamat Rumah	:	Doloksanggul
Nomor HP	:	085262696431

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD	:	SDN 173395 DOLOKSANGGUL
2. SMP	:	SMPN 2 DOLOKSANGGUL
3. SMA	:	SMAN 2 DOLOKSANGGUL

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan pada Tuhan Yang Maha Esa atas Kuasa-Nya yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehingga Karya Tulis Ilmiah yang berjudul Penerapan Teknik Relaksasi Benson dalam Menurunkan Tingkat Nyeri pada Pasien Post Operasi Apendiktomi di Rumah Sakit Haji Medan dapat diselesaikan.

Selanjutnya ucapan terima kasih yang tidak terhingga penulis sampaikan kepada Ibu Dr. Risma Dumiri Manurung selaku pembimbing utama dan Ibu Dr. Amira P. S Tarigan selaku pembimbing pendamping yang penuh kesabaran, dan perhatiannya dalam memberikan arahan, nasehat, bimbingan, hingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.

Dengan terselesaikannya Karya Tulis Ilmiah ini, perkenankan pula penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni, S.SiT, M.Keb, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Medan
2. Ibu Amira Permatasari Tarigan, S.Kep, Ns, M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan
3. Ibu Masnila S.Pd, S.Kep, Ns, M.Pd selaku Ketua prodi DIII Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan
4. Ibu Marlisa, S.Kep, Ns, M.Kep sebagai dosen penguji I dan Ibu Suriani Br. Ginting, SST, S.Kep, Ns, M.Kep sebagai dosen penguji II atas kesediaannya, untuk menguji karya tulis ilmiah ini.
5. Ibu dr. Yanda Ardanta M.Kes Ka bagian PSDM UPTD Khusus RSU. Haji Medan Provinsi Sumatera Utara yang telah memberikan izin penelitian.
6. Seluruh Dosen dan Staf Jurusan Keperawatan Medan serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
7. Terkhusus kepada orang tua tercinta Bapak R. Sinambela dan Ibu M. Munthe yang sudah membesarkan dan mendidik serta selalu menjadi penyemangat bagi penulis dalam menyelesaikan pendidikan yang dijalani. Terimakasih buat doa, dukungan, kasih sayang, nasehat, motivasi yang diberikan selama ini sehingga penulis bisa berada pada tahap ini.

8. Kepada saudara dan saudari penulis, David Sinambela, Sr. Sriarta Sinambela FCJM, Tasya Sinambela. Terimakasih atas doa dan dukungan kalian yang luar biasa, selalu memberikan motivasi kepada penulis selama perkuliahan.
9. Kepada sahabat-sahabat penulis yang senantiasa menemani dari maba, Fanny, Kresensia, Theresia, Agustina, Modes, Margaretha, Nazwa, Vivi, Juli, serta teman satu kos penulis Seryl Elita Simanullang, yang telah menjadi teman berbagi suka dan duka selama masa perkuliahan. Teman teman seperdopingan (Sintia dan Pretty) yang selalu menemani bertukar pikiran.
10. Terima kasih kepada seseorang yang sangat istimewa, yang lahir pada tanggal **26 September 2004** yang selalu hadir di setiap proses perjalanan penulis, menjadi tempat berbagi cerita, tempat bersandar saat lelah, dan menjadi penyemangat ketika penulis hampir menyerah. Terima kasih telah menjadi bagian yang begitu berarti dalam perjalanan hidup penulis.
11. Kepada teman-teman seangkatan Prodi D-III Keperawatan yang mendukung dalam memberikan saran, motivasi sehingga penulis mendapatkan kelancaran dalam setiap langkah yang dilewati untuk dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
12. *Last but not least.* Kepada diri saya sendiri Putri Novitasari Sinambela karena telah mampu berusaha dan berjuang sejauh ini.

Medan , 08 Juni 2026

Penulis

Putri Novitasari Sinambela

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN ..... **i**
LEMBAR PENGESAHAN ..... **ii**
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN ..... **iii**
LEMBAR BIODATA PENULIS ..... **iv**
KATA PENGANTAR ..... **vii**
DAFTAR ISI ..... **ix**
DAFTAR TABEL ..... **xi**
DAFTAR GAMBAR ..... **xii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiii**
BAB 1 PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang **1**
B. Rumusan masalah **3**
C. Tujuan Studi Kasus **3**
D. Manfaat Studi Kasus **4**
BAB II TINJAUAN PUSTAKA **5**
A. Konsep Relaksasi Benson **5**
1. Defenisi Relaksasi Benson…. **5**
2. Tujuan Relaksasi Benson…. **5**
3. Jenis-Jenis Relaksasi **5**
4. Indikasi dan Kontraindikasi Relaksasi Benson **6**
B. Konsep Masalah Keperawatan Nyeri **8**
1. Definisi Nyeri 8
2. Etiologi Nyeri 8
3. Klasifikasi Nyeri 9
4. Tanda dan Gejala Nyeri 11
5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi 11
6. Pengkajian Awal Nyeri 12
7. Metode Pengukuran Nyeri 13

C. Konsep Apendisitis 17
1. Defenisi Apendisitis 17
2. Etiologi 18
3. Klasifikasi Apendisitis 19
4. Patofisiologi 20
5. Pathway Apendisitis 21
6. Manifestasi Klinis 22
7. Komplikasi 22
D. Konsep Asuhan Keperawatan Apendisitis 25
1. Pengkajian 25
2. Diagnosa Keperawatan 26
BAB III METODE PENELITIAN 28
A. Rancangan Studi Kasus 28
B. Subjek Studi Kasus 28
C. Fokus Studi 29
D. Definisi Operasional Kasus 29
E. Instrumen Studi Kasus 30
F. Metode Pengumpulan Data 30
G. Lokasi dan Waktu Penelitian 31
H. Penyajian Data 31
I. Etika Studi Kasus **31**
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 33
A. Hasil Penelitian 33
B. Pembahasa 46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 49
A. Kesimpulan 49
B. Saran 49
DAFTAR PUSTAKA 50

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Defenisi Operasional Kasus 29
Tabel 4.1 Karakterisitik Responden.....34
Tabel 4.2 Skala Nyeri Responden Sebelum Diberikan Intervensi.....35
Tabel 4.3 Intervensi Teknik Relaksasi Benson.....41
Tabel 4.4 Evaluasi Tingkat Nyeri Responden.....45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Numeric Rating Scale..... 13
Gambar 2. 2 Skala Wajah/Skala Analog Visual..... 14
Gambar 2.3 Skala Analog Scale..... 16

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Surat Izin Survey Awal
Lampiran 2 : Balasan Surat Izin Survey Awal
Lampiran 3 : Surat Izin Penelitian
Lampiran 4 : Balasan Surat Izin Penelitian
Lampiran 5 : SOP Teknik Relaksasi Benson
Lampiran 6 : Lembar Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 7 : Surat Pernyataan Bersedia Menjadi Responden
Lampiran 7 : Surat Pernyataaan Bersedia Menjadi Responden
Lampiran 8 : Lembar Observasi
Lampiran 9 : Dokumentasi Penelitian
Lampiran 10 : Lembar konsultasi