

IMPLEMENTASI TERAPI TEKNIK RELAKSASI BENSON UNTUK MENURUNKAN RASA NYERI PADA PASIEN POST ORIF FRAKTUR FEMUR DI RUMAH SAKIT TK II PUTRI HIJAU MEDAN

Citra Siburian¹, Nina Olivia², Muchti Yuda Pratama³

^{1,2,3}Akademi Keperawatan Kesdam I/ Bukit Barisan Medan

E-mail: ninabiomed123@gmail.com

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Received :15-08-2026

Revised :27-08-2026

Accepted :09-09-2026

Keywords:

Benson Relaxation
Technique, Pain, Post-ORIF
Femoral Fracture

DOI: <https://doi.org/10.62335>

ABSTRACT

Femoral fracture is a condition that often requires Open Reduction Internal Fixation (ORIF) and may result in postoperative pain. One non-pharmacological intervention to reduce pain is the Benson Relaxation Technique. This case study aimed to determine the implementation of the Benson Relaxation Technique in reducing pain among patients following ORIF surgery for femoral fractures at TK II Putri Hijau Hospital, Medan. This study employed a descriptive method with a case study approach involving two patients. Data were collected through interviews, observation, physical examination, documentation, and pain assessment using the Faces Pain Scale (FPS). The Benson Relaxation Technique was administered for 10-15 minutes daily over three consecutive days. The results demonstrated that the implementation of the Benson Relaxation Technique effectively reduced pain intensity, allowing patients to appear more relaxed and comfortable. The Benson Relaxation Technique can therefore be used as an adjunctive intervention in nursing care to help reduce pain in patients following ORIF surgery for femoral fractures.

ABSTRAK

Fraktur femur merupakan kondisi yang sering memerlukan tindakan Open Reduction Internal Fixation (ORIF) dan dapat

menimbulkan nyeri pascaoperasi. Salah satu upaya nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri adalah dengan teknik relaksasi Benson. Studi kasus ini bertujuan mengetahui implementasi teknik relaksasi Benson dalam menurunkan nyeri pada pasien post operasi ORIF fraktur femur di Rumah Sakit TK II Putri Hijau Medan. Penelitian menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus pada dua pasien. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dokumentasi, dan pengukuran skala nyeri menggunakan Faces Pain Scale (FPS). Terapi relaksasi Benson diberikan selama 10–15 menit setiap hari selama tiga hari. Hasil studi menunjukkan bahwa pemberian teknik relaksasi Benson mampu menurunkan intensitas nyeri sehingga pasien tampak lebih rileks dan nyaman. Teknik relaksasi Benson dapat dijadikan sebagai terapi pendamping dalam asuhan keperawatan untuk membantu mengurangi nyeri pada pasien post operasi ORIF fraktur femur.

PENDAHULUAN

Fraktur atau retaknya jaringan tulang yang disebabkan karena terjadinya benturan keras secara mendadak atau karena kecelakaan yang umumnya terjadi pada tulang femur atau paha, cidera akibat fraktur dapat menimbulkan penurunan kemampuan fisik yang menjadi ancaman bagi integritas tubuh. Kerusakan pada struktur tulang dapat menyebabkan rasa nyeri, trauma, kekakuan pada sendi, serta gangguan pada sistem muskuloskeletal (Lumuan et al., 2024).

Menurut Badan Kesehatan Dunia World Health Organization (WHO) tahun 2020, peristiwa fraktur semakin meningkat dengan kejadian kurang lebih 13 juta orang dan angka prevalensi 2,7%. WHO (2022) juga menyatakan bahwa insiden patah tulang meningkat menjadi sekitar 15 juta orang dengan prevalensi 3,2% pada fraktur femur. Pada tahun 2023, WHO mencatat dari 180 negara sekitar 1,19 juta orang meninggal setiap tahun dan 20–50 juta orang mengalami luka berat akibat kecelakaan lalu lintas. Kementerian Kesehatan RI tahun 2019 mendapati kasus fraktur di Indonesia mencapai prevalensi 5,5%, sedangkan Kemenkes RI tahun 2020 mencatat angka peristiwa fraktur sebanyak 9,2%, dengan prevalensi tertinggi pada ekstremitas bawah sebesar 67,9% dan ekstremitas atas 32,7%. Insiden fraktur femur di Indonesia merupakan salah satu yang paling sering terjadi sekitar 39%, diikuti fraktur humerus 15% serta fraktur tibia dan fibula 11%. Penyebab utama adalah kecelakaan lalu lintas (62,6%) dan jatuh (37,3%), dengan mayoritas penderita laki-laki (63,8%) usia 15–34 tahun dan di atas 70 tahun (Putra et al., 2025). Menurut data Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara tahun 2020, sekitar 2.700 orang mengalami insiden fraktur. Dari jumlah tersebut, diperkirakan 45%

mengalami kecacatan fisik, 25% meninggal, 20% sembuh, dan 10% mengalami gangguan psikologis atau depresi

Salah satu metode penanganan fraktur pada ekstremitas bawah adalah *Open Reduction Internal Fixation* (ORIF). Prosedur ini merupakan tindakan bedah yang bertujuan untuk mengembalikan posisi tulang yang patah ke posisi anatomisnya semula. Melalui tindakan ORIF, stabilitas tulang dapat terjaga dan fungsi gerakannya dapat dipulihkan, sehingga pasien dapat mulai bergerak atau beraktivitas lebih awal setelah operasi (Santhi, 2020) dikutip dari (Silalahi et al., 2025). Dampak yang diakibatkan oleh tindakan ORIF diantaranya adalah nyeri, edema, deformitas (Silalahi et al., 2025). Pada kasus setelah tindakan ORIF pada fraktur, umumnya muncul berbagai masalah seperti nyeri, pembengkakan, deformitas, gangguan fungsi, spasme otot, atrofi otot, keterbatasan ROM, pergerakan yang tidak normal, serta penurunan kekuatan otot, yang semuanya dapat menghambat mobilitas pasien (Ramdhani, 2024).

Nyeri setelah operasi ORIF merupakan kondisi yang umum terjadi karena tindakan pembedahan, akibat terputusnya jaringan kulit akibat sayatan, sehingga merangsang saraf sensorik dan menimbulkan rasa tidak nyaman. Apabila nyeri tidak ditangani dengan baik, proses penyembuhan dapat terhambat dan berpotensi menimbulkan gangguan pada sistem pernapasan, peredaran darah, serta sistem tubuh lainnya, bahkan dalam beberapa kasus dapat berujung pada kematian (Sari et al., 2022).

Kombinasi antara metode farmakologis dan nonfarmakologis merupakan pendekatan yang dapat diimplementasikan menghilangkan berbagai masalah ORIF. Salah satu metode nonfarmakologis adalah teknik relaksasi Benson (Wardoyo et al., 2024). Teknik Relaksasi Benson dapat dilakukan dengan cara; duduk dalam posisi yang nyaman, menutup mata, melemaskan semua otot secara mendalam, mulai dari kaki hingga ke wajah, dan bernapas melalui hidung sambil merasakan hembusan napasnya (Sari et al., 2022). Teknik relaksasi Benson merupakan pengembangan dari teknik relaksasi napas dalam dengan faktor keyakinan pasien. Teknik relaksasi benson merupakan pengalihan rasa nyeri pasien dengan lingkungan yang tenang dan badan yang rileks (Morita, 2020) dikutip dari (Permatasari & Sari, 2022).

Relaksasi Benson terbukti dapat menurunkan stres, kecemasan, dan rasa tidak nyaman, serta menurunkan metabolisme tubuh, frekuensi kontraksi jantung, tekanan darah, dan pelepasan hormon epinefrin sehingga intensitas nyeri berkurang. Nyeri pasca operasi yang sering disertai kecemasan, takut, dan depresi dapat meningkatkan aktivitas saraf simpatik sehingga memperberat nyeri. Relaksasi Benson mampu menghambat aktivitas saraf simpatik, menurunkan konsumsi oksigen tubuh, membuat otot lebih rileks, serta memberikan rasa tenang dan nyaman sehingga intensitas nyeri menurun (Marianthi et al., 2022). Terapi Benson merupakan metode relaksasi pernapasan yang dipadukan dengan unsur keyakinan sehingga menurunkan kebutuhan oksigen tubuh, membuat otot lebih rileks, serta memberikan efek tenang dan nyaman (Dwi Zefrianto, Senja Atika Sari, 2024).

Menurut Kusmawati (2025) terapi relaksasi Benson efektif dapat menurunkan skala nyeri ORIF pada dua orang responden dari skala sembilan dan delapan menjadi skala lima dan empat, yang dilakukan selama dua hari berturut-turut dengan waktu 10-15 menit. Hal ini di dukung pula oleh penelitian Lumuan 2024 implementasi pada pemberian relaksasi Benson untuk mengurangi nyeri pada pasien post ORIF, dari skala nyeri sedang skala nyeri 6 menjadi skala nyeri ringan skala nyeri dua, yang dilakukan selama dua hari berturut-turut dengan waktu 15 menit dengan menggunakan satu orang responden (Nurhanifah & Sari, 2022) . Relaksasi Benson merupakan terapi nonfarmakologi yang sederhana, namun efektif dalam menurunkan tingkat nyeri. Teknik ini membantu menurunkan rasa nyeri post operasi fraktur (Iin Kusumawati, Didik Iman Margatot, 2025).

METODE PENELITIAN

Desain pada penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan jenis penelitian studi kasus. Subjek penelitian yang digunakan adalah pasien fraktur femur yang berada di Rumah Sakit TK II Putri Hijau Medan. Subyek yang digunakan sebanyak 2 (dua) orang pasien post ORIF fraktur femur . Adapun kriteria inklusi dan eksklusi adalah sebagai berikut: Kriteria inklusi, pasien post op ORIF fraktur femur berusia (18-70 tahun) dengan jenis kelamin laki-laki atau perempuan dengan kesadaran penuh dan kooperatif, pasien Post ORIF fraktur cruris hari kedua yang mengalami nyeri akut (rentan skala nyeri ringan-sedang). Kriteria eksklusi : pasien post op ORIF fraktur femur yang tidak bersedia menjadi responden. Penelitian studi kasus ini pada pasien 1 dilaksanakan pada tanggal 14 sampai dengan 16 April 2026, namun pada pasien 2 dilaksanakan pada tanggal 16 sampai dengan 18 April 2026 di Rumah Sakit TK II Putri Hijau Medan. Metode pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara dan observasi pengkajian fisik (dengan pendekatan secara: inspeksi, palpasi, perkusi, auskultasi pada responden). Metode Analisa Data meliputi data subjektif dan data objektif dalam bentuk table dan bentuk narasi untuk menjelaskan hasil studi kasus. Penerapan etik yang dilakukan dalam penelitian dengan menggunakan aspek etika penelitian, yang meliputi anonimity (anonimitas), confidentiality (kerahasiaan).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan pada kasus 1 tanggal 14 April 2026 sampai dengan 16 April 2026 dan kasus 2 pada tanggal 16 April 2026 sampai dengan 18 April 2026 di Rumah Sakit TK II Putri Hijau Medan. Implementasi Terapi Teknik Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Nyeri Pada Pasien Post Op ORIF Fraktur Femur di Rumah Sakit TK II Putri Hijau Medan. Hasil penelitian didapatkan data pengkajian kedua partisipan memiliki hasil pengkajian kedua partisipan memiliki lokasi fraktur yang sama yaitu pada kasus 1 lokasi *post op sinistra* dan kasus 2 *post op sinistra*. Insiden fraktur femur di Indonesia merupakan salah satu hal yang paling sering terjadi sekitar 39% diikuti fraktur humerus 15%, fraktur tibia dan fibula 11%. Penyebab utama adalah kecelakaan lalu lintas (62,6%)

dan jatuh (37,3%), dengan mayoritas penderita adalah laki-laki (63,8%) pada usia 15–34 tahun dan di atas 70 tahun (Putra et., al 2025).

Nyeri setelah operasi ORIF merupakan kondisi yang umum terjadi karena tindakan pembedahan, akibat terputusnya jaringan kulit akibat sayatan, sehingga merangsang saraf sensorik dan menimbulkan rasa tidak nyaman. Apabila nyeri tidak ditangani dengan baik, proses penyembuhan dapat terhambat dan berpotensi menimbulkan gangguan pada sistem pernapasan, peredaran darah, serta sistem tubuh lainnya (Sari et al., 2022). Kombinasi antara metode farmakologis dan nonfarmakologis merupakan pendekatan yang dapat diimplementasikan menghilangkan berbagai masalah ORIF. Salah satu metode nonfarmakologis adalah teknik relaksasi Benson (Wardoyo et al., 2024).

Pada diagnosa keperawatan nyeri akut dilakukan tindakan keperawatan pada tanggal 14 April 2026 pada kasus 1 dan 16 April 2026 pada kasus 2. Setelah dilakukan tindakan keperawatan pada Kasus 1 dan kasus 2 didapatkan hasil evaluasi yang dilakukan sesuai dengan intervensi keperawatan selama 3 hari, pada kasus 1 didapatkan evaluasi hari pertama pada tanggal 14 April 2026 skala nyeri 6, pada evaluasi hari kedua pada tanggal 15 April 2026 skala nyeri 4, dan pada evaluasi hari ketiga 16 April 2026 skala nyeri menjadi 2. Setelah dilakukan teknik relaksasi Benson selama 3 hari pada kasus 1 dinyatakan tindakan berhasil terdapat penurunan nyeri pada ekstremitas bawah sinistra.

Sedangkan pada kasus 2 hasil evaluasi hari pertama pada tanggal 16 April 2026 skala nyeri 6, pada evaluasi hari kedua tanggal 17 April 2026 skala nyeri 4, dan pada evaluasi hari ketiga 18 April 2026 skala nyeri menjadi 2. Setelah dilakukan teknik relaksasi Benson selama 3 hari pada kasus 2 dinyatakan tindakan berhasil terdapat penurunan nyeri pada ekstremitas bawah sinistra.

Tabel 1. Skala Nyeri pada responden dengan post op ORIF Fraktur Femur

Responden	Skala Nyeri	
	Sebelum	Sesudah
Ny. N	6	2
Tn. M	6	2

Menurut Kusmawati (2025) terapi relaksasi Benson efektif dapat menurunkan skala nyeri ORIF pada dua orang responden dari skala nyeri 9 dan skala nyeri 8 menjadi skala 5 dan 4, yang dilakukan selama dua hari berturut-turut dengan waktu 10-15 menit. Hal ini di dukung pula oleh penelitian Lumuan 2024 implementasi pada pemberian relaksasi Benson untuk mengurangi nyeri pada pasien post ORIF, dari skala nyeri sedang skala nyeri 6 menjadi skala nyeri ringan skala nyeri 2, yang dilakukan selama dua hari berturut-turut dengan waktu 15 menit dengan menggunakan satu orang responden. Relaksasi Benson merupakan terapi nonfarmakologi yang sederhana, namun efektif

dalam menurunkan tingkat nyeri. Teknik ini membantu menurunkan rasa nyeri post operasi fraktur (Iin Kusumawati, Didik Iman Margatot, 2025).

KESIMPULAN

Didapatkan hasil pengkajian kedua partisipan memiliki beberapa persamaan yaitu pada kasus 1 lokasi *post op sinistra* sedangkan kasus 2 lokasi *post op sinistra*. kedua partisipan memiliki diagnosa keperawatan yang sama yaitu nyeri akut. Berdasarkan hasil evaluasi antara kedua klien didapatkan hasil yang sama pada kasus 1 (Ny. N) implementasi dilakukan mulai tanggal 14-16 April 2026. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa pada hari pertama skala nyeri pasien adalah 6 (nyeri sedang). Setelah diberikan terapi relaksasi Benson secara rutin, pada hari kedua skala nyeri menurun menjadi 4 (nyeri sedang), dan pada hari ketiga kembali menurun menjadi 2 (nyeri ringan). Penurunan ini menunjukkan bahwa terapi teknik relaksasi Benson efektif dalam membantu mengurangi nyeri pada ekstremitas bawah sinistra post op ORIF.

Pada kasus 2 (Tn. M) implementasi dilakukan mulai tanggal 16-18 April 2026. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa pada hari pertama skala nyeri pasien adalah 6 (nyeri sedang). Setelah diberikan terapi relaksasi Benson secara rutin, pada hari kedua skala nyeri menurun menjadi 4 (nyeri sedang), dan pada hari ketiga kembali menurun menjadi 2 (nyeri ringan). Penurunan ini menunjukkan bahwa terapi teknik relaksasi Benson efektif dalam membantu mengurangi nyeri pada ekstremitas bawah sinistra post op ORIF. Kedua kasus menunjukkan hasil evaluasi yang sama, yaitu terjadi penurunan skala nyeri dari 6 menjadi 2 setelah pemberian terapi teknik relaksasi Benson selama 3 hari berturut-turut selama 15 menit per hari pada Post Op ORIF Fraktur Femur.

DAFTAR PUSTAKA

- Dwi Zefrianto, Senja Atika Sari, A. I. (2024). penerapan relaksasi benson terhadap skala nyeri pasien post operasi fraktur di ruang bedah khusus 3 RSUD Jend. Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2023. *Jurnal Cendikia Muda*, 4.
- Iin Kusumawati, Didik Iman Margatot, R. Y. (2025). efektifitas pemberian terapi relaksasi benson terhadap penurunan skala nyeri pada pasien post operasi fraktur di RSUD Kartini Karanganyar. *Indonesia Journal Of Public Health*, 3(1), 50–57.
- Lumuan, A., Yulianti, S., & Tahir, S. (2024). Implementasi Pemberian Relaksasi Benson untuk Mengurangi Nyeri pada Pasien Post Operasi Fraktur di RSUD Undata Provinsi Sulawesi Tengah Implementation of Benson Relaxation to Reduce Pain in Post-Operational Fracture Patients at Undata Hospital , Central S. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(5), 1682–1688. <https://doi.org/10.56338/jks.v7i5.4376>
- Marianthi, D., Maulita, R., Keperawatan, J., & Kemenkes, P. (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.
- Permatasari, C., & Sari, I. Y. (2022). terapi relaksasi Benson untuk menurunkan rasa nyeri pada pasien fraktur femur sinistra : studi kasus. *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)*, 2(2), 216–

220.

- Ramdhani, M. Z. (2024). Manajemen Pasca Bedah Pada kasus open fraktur Segmental Cruris : Case Report. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 3(6), 3144–3157.
- Sari, D. W. I., Syarafina, F. Z., Ayuningtias, K., Rindiani, N. A., Setianingrum, P. B., Febriyanti, S., & Pradana, A. A. (2022). Efektivitas Terapi Relaksasi Benson untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia: Telaah Literatur. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*, 2(2), 55. <https://doi.org/10.24853/mujg.2.2.55-61>
- Silalahi, M., Marpaung, Y. M., Dasat, M., Silalahi, M., & Kristen, U. (2025). Asuhan Keperawatan Pada Pra Dan Pasca Orif Kasus Fraktur Intra Artikular Fibula ½ Distal Sinistra Nursing Care For Pre- And Post-Orif Of An Intra-Articular Fracture Of The Distal ½ Fibula Sinistra. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 11, 254.
- Wardoyo, E., Ulfa, H. Z., Susanto, G., Arif, D., Kesehatan, F., Aisyah, U., & Lampung, P. (2024). Jurnal rekam medis dan informasi kesehatan universitas aisyah pringsewu. *Jurnal Rekam Medis Dan Informasi Kesehatan*, 1(1).