

Penerapan Teknik Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Nyeri Akut Pada Pasien Gastritis

Regita Chatalia¹, Mad Zaini²

¹Program Studi DIII Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Jember, Indonesia

²Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jember, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Juli 17, 2025

Revised Juli 17, 2025

Accepted Juli 17, 2025

Kata Kunci:

Relaksasi Benson,
Nyeri Akut,
Gastritis

Keywords:

*Benson Relaxation,
Acute Pain,
Gastritis*

ABSTRAK

Gastritis adalah peradangan pada mukosa lambung yang sering menimbulkan nyeri epigastrik dan mengganggu aktivitas pasien. Teknik relaksasi Benson merupakan metode nonfarmakologis yang menggabungkan latihan pernapasan dan repetisi frasa untuk menurunkan tingkat nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas teknik relaksasi Benson dalam mengurangi nyeri akut pada pasien gastritis. Desain penelitian adalah studi kasus dengan pendekatan deskriptif. Intervensi dilakukan selama tiga hari pada satu pasien dengan evaluasi intensitas nyeri menggunakan Numerical Rating Scale (NRS). Hasil menunjukkan penurunan skala nyeri dari 6 menjadi 2 setelah intervensi. Teknik ini juga meningkatkan kenyamanan pasien dan kualitas tidur. Kesimpulan, teknik relaksasi Benson efektif sebagai alternatif intervensi nonfarmakologis dalam manajemen nyeri gastritis.

ABSTRACT

Gastritis is an inflammation of the gastric mucosa often causing epigastric pain and discomfort. Benson relaxation technique is a non-pharmacological approach combining breathing exercises with calming phrase repetition to reduce pain levels. This study aimed to evaluate the effectiveness of Benson relaxation in reducing acute pain in gastritis patients. A descriptive case study design was used. The intervention was applied for three consecutive days to a single patient, with pain intensity assessed using the Numerical Rating Scale (NRS). The result showed a reduction in pain intensity from level 6 to level 2 post-intervention. Additionally, patients reported improved comfort and sleep quality. In conclusion, Benson relaxation is effective as a non-pharmacological alternative for managing pain in gastritis.

This is an open access article under the [CC BY](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license.



Corresponding Author:

Regita Chatalia
Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jember,
Jember, Indonesia
Email: regitachatalia@email.com

1. PENDAHULUAN

Gastritis merupakan peradangan yang mengenai mukosa lambung. Peradangan ini dapat mengakibatkan pembengkakan mukosa lambung sampai terlepasnya epitel yang menyebabkan gangguan

saluran pencernaan [1]. Dua jenis gastritis yang sering terjadi adalah gastritis superficial akut dan gastritis atrofik kronik. Penyebab utama gastritis adalah infeksi bakteri *Helicobacter pylori*. Infeksi *H. pylori* ini menjadi salah satu faktor risiko utama berkembangnya ulkus peptikum beserta komplikasinya serta kanker lambung karena bakteri tersebut mampu merusak mukosa lambung secara bertahap [2]. Faktor-faktor lain yang turut berperan dalam menyebabkan gastritis meliputi konsumsi alkohol, pola makan yang tidak sehat, kebiasaan merokok, penggunaan obat-obatan atau zat bersifat korosif serta kondisi stres dan trauma. Selain itu, gastritis juga sering kali dipicu oleh penggunaan obat-obatan seperti aspirin termasuk obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID). Kebiasaan mengonsumsi alkohol, kafein, refluks bilier serta terapi radiasi juga dapat menjadi faktor penyebab gastritis [3]. Meskipun gastritis tidak menyebabkan kerusakan permanen pada lambung, penderita gastritis sering mengalami salah satu gejala yakni nyeri di bagian ulu hati. Jika nyeri tersebut tidak segera ditangani, dapat berkembang menjadi esophagitis yaitu suatu peradangan yang berpotensi merusak jaringan pada kerongkongan. Kondisi ini dapat mengganggu fungsi normal kerongkongan dan menyebabkan gejala berupa kesulitan menelan (Hamdani et al., 2022).

Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) terhadap delapan negara, ditemukan data mengenai persentase kejadian gastritis di berbagai belahan dunia. Negara dengan angka kejadian tertinggi adalah Amerika Serikat dengan persentase sebesar 47% disusul oleh India sebesar 43% serta beberapa negara lain yang juga tercatat dalam kajian ini antara lain Indonesia (40,8%), Kanada (35%), Tiongkok (31%), Prancis (29,5%), dan Inggris (22%). Berdasarkan Data Kesehatan Indonesia terdapat sepuluh penyakit terbanyak di rumah sakit di Indonesia, pada pasien rawat inap gastritis berada pada posisi keenam dengan jumlah kasus sebesar 33.580 kasus yang 60.86% terjadi pada perempuan. Sedangkan berdasarkan data 3 bulan terakhir (Bulan Januari – Bulan Maret) dari Puskesmas Nogosari Kabupaten Jember terdapat 76 kasus Gastritis dari jumlah total pasien.

Peradangan yang dialami seseorang dengan gastritis dapat menimbulkan nyeri di daerah epigastrium dan dapat menyebabkan nyeri akut. Menurut *International Association for the Study of Pain*, nyeri didefinisikan sebagai pengalaman sensorik yang tidak menyenangkan serta emosi yang terkait dengan kerusakan jaringan yang mungkin terjadi. Seringkali, nyeri muncul sebagai manifestasi klinis dari suatu proses patologis, di mana stimulasi pada saraf sensorik nyeri dapat menghasilkan reaksi ketidaknyamanan, distress, atau penderitaan [4]. Nyeri yang dialami pada penderita gastritis biasanya berupa rasa sakit di bagian ulu hati atau epigastrium. Secara umum, gejala nyeri yang ditemukan meliputi suara rintihan atau tarikan napas berat; ekspresi wajah seperti menyeringai atau menggigit bibir; serta gerakan tubuh seperti kegelisahan dan ketegangan otot [5].

Penatalaksanaan nyeri pada gastritis biasanya dilakukan dengan terapi farmakologis seperti pemberian antasida, PPI (Proton Pump Inhibitor) dan analgesik. Namun terapi nonfarmakologis juga berperan penting dalam mengurangi nyeri tanpa menimbulkan efek samping. Salah satu metode yang mulai banyak diterapkan adalah teknik relaksasi Benson [6]. Relaksasi Benson adalah suatu teknik relaksasi yang menggabungkan latihan pernapasan dengan elemen keyakinan untuk membantu meredakan nyeri dan kecemasan [7]. Metode ini dikembangkan oleh Dr. Herbert Benson yang menggabungkan latihan pernapasan dalam, relaksasi otot progresif serta pengulangan frasa yang menenangkan. Mekanisme kerja teknik ini adalah dengan menekan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis, yang pada akhirnya menurunkan kadar hormon stres kortisol, mengendurkan otot, dan mengalihkan persepsi nyeri [8]. Salah satu keunggulan utama dari teknik ini dibandingkan metode relaksasi lainnya adalah kemudahannya dalam penerapan sehingga dapat dilakukan oleh siapa saja tanpa memerlukan peralatan khusus. Selain itu teknik ini tidak menimbulkan efek samping dan menjadikannya pilihan yang aman bagi berbagai kelompok usia dan kondisi kesehatan.

2. METODE

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah studi kasus deskriptif mengenai implementasi keperawatan dengan Penerapan Teknik Relaksasi Benson untuk Menurunkan Nyeri pada

Pasien Gastritis yang dilakukan di Puskesmas Nogosari Kabupaten Jember, Jawa Timur. Penelitian ini berlangsung selama bulan Mei–Juni 2025. Subjek penelitian adalah seorang pasien perempuan berusia 20 tahun dengan diagnosa gastritis dan keluhan nyeri epigastrik dengan kriteria inklusi yaitu berusia 18–45 tahun, mengalami nyeri akut akibat gastritis dengan skala nyeri ≥ 5 (NRS), bersedia mengikuti intervensi, dan tanpa komplikasi medis lain. Instrumen yang digunakan adalah Numerical Rating Scale (NRS) untuk mengukur intensitas nyeri, lembar Standar Operasional Precedure (SOP) Relaksasi Benson serta lembar observasi untuk mencatat respon pasien selama dan setelah intervensi. Prosedur penelitian dimulai dari pengkajian awal untuk mengidentifikasi tingkat intensitas nyeri yang dialami pasien sebagai dasar intervensi. Selanjutnya, teknik relaksasi Benson diterapkan selama 10–15 menit setiap sesi, sekali sehari, selama tiga hari berturut-turut. Dalam pelaksanaannya, pasien diarahkan untuk duduk atau berbaring dengan posisi yang nyaman, menutup mata, melakukan pernapasan dalam secara perlahan, serta mengulang frasa positif yang sesuai dengan keyakinan pribadinya. Setelah setiap sesi, dilakukan evaluasi untuk memantau perubahan tingkat intensitas nyeri dan mencatat respon pasien terhadap intervensi yang diberikan. Data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan skor NRS sebelum dan sesudah intervensi untuk melihat penurunan tingkat nyeri. Penelitian ini telah mendapatkan izin dari pihak puskesmas dan persetujuan etik dari Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Studi kasus ini dilaksanakan di Puskesmas Nogosari pada tanggal 3–5 Juni 2025 terhadap satu subjek Tn. A laki-laki berusia 40 tahun dengan diagnosis gastritis. Pasien datang dengan keluhan nyeri di epigastrium sejak dua hari sebelum pengkajian. Nyeri dirasakan seperti tertusuk-tusuk dengan skala 5–6 menurut *Numerical Rating Scale* (NRS) dan bertambah saat pasien terlambat makan disertai mual, penurunan nafsu makan, dan gangguan tidur. Pemeriksaan fisik menunjukkan wajah pasien tampak meringis, abdomen tegang pada palpasi dengan tanda vital dalam batas normal kecuali tekanan darah sedikit rendah (90/60 mmHg). Intervensi yang diberikan adalah teknik relaksasi Benson dilakukan sekali sehari selama tiga hari berturut-turut selama 10–15 menit. Evaluasi dilakukan setiap hari dengan mengukur intensitas nyeri menggunakan NRS dan mengamati ekspresi nonverbal pasien.

Pada hari pertama setelah intervensi, intensitas nyeri menurun dari skala 5–6 menjadi 4. Pasien melaporkan rasa lebih rileks dan pola tidur sedikit membaik (tidur ± 5 –6 jam per malam). Ekspresi wajah yang sebelumnya tegang mulai terlihat lebih santai. Pada hari kedua, nyeri kembali dievaluasi sebelum intervensi dengan hasil skala 3. Setelah penerapan teknik relaksasi, nyeri menurun ke skala 2. Pasien melaporkan peningkatan kenyamanan, nafsu makan mulai membaik, dan waktu tidur meningkat menjadi ± 6 –7 jam. Pada hari ketiga, pasien tidak lagi merasakan nyeri (skala 0). Ekspresi wajah tampak ceria, pola tidur kembali normal (8 jam per malam), nafsu makan meningkat, dan pasien tidak lagi menunjukkan tanda-tanda ketidaknyamanan. Hasil ini menunjukkan adanya penurunan bertahap intensitas nyeri selama tiga hari berturut-turut setelah penerapan teknik relaksasi Benson.

Hasil penelitian ini mendukung efektivitas teknik relaksasi Benson sebagai salah satu metode nonfarmakologis untuk menurunkan intensitas nyeri pada pasien gastritis. Penurunan nyeri yang signifikan (dari skala 5–6 menjadi 0 dalam tiga hari) menunjukkan bahwa teknik ini mampu memodulasi respons tubuh terhadap nyeri. Relaksasi Benson bekerja dengan mengaktifkan respons relaksasi tubuh, yaitu keadaan fisiologis yang ditandai oleh penurunan aktivitas sistem saraf simpatis [9]. Aktivasi sistem parasimpatis menyebabkan vasodilatasi, penurunan denyut jantung, penurunan tekanan darah, dan pelepasan hormon endorfin yang memiliki efek analgesik alami. Endorfin berperan menghambat transmisi impuls nyeri pada tingkat medula spinalis dan otak sehingga persepsi nyeri menurun. Selain itu, teknik ini mengurangi kecemasan yang sering menyertai nyeri kronis pada pasien gastritis. Stres psikologis dapat meningkatkan produksi asam lambung melalui aktivasi aksis hipotalamus-pituitari-adrenal (HPA axis) yang memperparah iritasi mukosa lambung [10]. Dengan mengeliminasi stres, teknik relaksasi Benson membantu mempercepat pemulihan mukosa lambung. Hasil penelitian ini sejalan dengan studi [10] yang melaporkan

penurunan nyeri dari skala 6 menjadi 3 pada pasien gastritis setelah tiga hari intervensi teknik relaksasi Benson. Penelitian oleh Marlina et al (2021) juga menemukan penurunan nyeri signifikan pada dua pasien gastritis, masing-masing dari skala 4 dan 6 menjadi 1 setelah intervensi yang sama. Selain itu, studi oleh Siswana [11] menunjukkan efektivitas kombinasi relaksasi Benson dan murottal Surah Ar-Rahman dalam menurunkan nyeri gastritis di RSUD Kabupaten Mamuju. Penurunan nyeri yang cepat dan membaiknya pola tidur pada subjek menunjukkan bahwa teknik relaksasi Benson dapat menjadi bagian integral dari asuhan keperawatan holistik. Intervensi ini tidak memerlukan alat khusus, dapat dilakukan di berbagai fasilitas kesehatan termasuk layanan primer, dan memiliki risiko efek samping yang minimal. Teknik ini juga mendukung peran perawat sebagai pemberi asuhan komplementer dalam pengelolaan nyeri. Meskipun hasil penelitian ini positif, perlu dicatat bahwa penelitian dilakukan hanya pada satu subjek sehingga generalisasi hasil harus dilakukan dengan hati-hati. Penelitian lanjutan dengan desain kuasi-eksperimental atau uji klinis dengan jumlah sampel lebih besar diperlukan untuk memperkuat temuan ini.

4. KESIMPULAN

Hasil studi kasus ini menunjukkan bahwa penerapan teknik relaksasi Benson secara berkala selama 10–15 menit efektif menurunkan intensitas nyeri pada pasien dengan gastritis. Intervensi yang dilakukan selama tiga hari berturut-turut menghasilkan penurunan skala nyeri dari 5–6 (nyeri sedang) menjadi 0–2 (nyeri ringan hingga hilang). Selain penurunan nyeri, pasien juga menunjukkan perbaikan kualitas tidur, peningkatan kenyamanan, serta pengurangan tanda-tanda stres fisiologis seperti ekspresi wajah meringis dan ketegangan otot. Teknik ini merupakan metode relaksasi sederhana yang menggabungkan pernapasan teratur dengan pengulangan frasa atau kata-kata yang menenangkan sesuai dengan keyakinan pasien. Proses relaksasi dilakukan dalam posisi yang nyaman dengan mata terpejam dan otot-otot tubuh yang dikendurkan secara perlahan. Pasien diarahkan untuk bernapas dengan tenang sambil mengucapkan dalam hati frasa yang menenangkan, sehingga tercipta respons relaksasi yang mampu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan mengurangi persepsi nyeri. Efektivitas teknik ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa relaksasi Benson mampu memicu respons relaksasi melalui penurunan aktivitas sistem saraf simpatis, sehingga membantu mengatasi nyeri dan kecemasan. Temuan ini menggarisbawahi bahwa teknik relaksasi Benson merupakan intervensi nonfarmakologis yang aman, praktis, dan dapat diintegrasikan ke dalam praktik keperawatan untuk manajemen nyeri pada pasien gastritis. Penerapan teknik ini tidak hanya mendukung peran perawat dalam memberikan asuhan holistik, tetapi juga memberdayakan pasien untuk melanjutkan praktik relaksasi secara mandiri di rumah sebagai bagian dari perawatan suportif.

REFERENSI

- [1] N. Noviariska, M. Mudzakkir, and E. T. Wijayanti, "Penerapan Terapi Relaksasi Benson untuk Mengurangi Nyeri pada Pasien Gastritis di RSUD Lirboyo Kota Kediri," pp. 351–357, 2022.
- [2] Suwindri, Y. Tiranda, and W. A. C. Ningrum, "Faktor Penyebab Kejadian Gastritis Di Indonesia : Literature Review," vol. 1, no. November, pp. 209–223, 2021.
- [3] D. Hamdani, D. Sulistiani, and A. Nurapandi, "Benson Therapy in Gastritis Patients to Reduce Pain," vol. 9, no. 2, pp. 1–6, 2022.
- [4] Syokumawena, R. Sulistini, S. Permata Sari, and H. Jaya, "Implementasi Keperawatan Manajemen Nyeri Pada Pasien Gastritis Dengan Nyeri Akut Di Igd," *J. Keperawatan Merdeka*, vol. 4, no. 1, pp. 40–46, 2024.
- [5] S. A. Salaka, Hasir, and S. R. A. Yusuf, "Penerapan relaksasi benson dan murottal surah ar- rahman terhadap penurunan nyeri pasien gastritis di rsud mamuju," vol. 8, no. 1, pp. 30–34, 2024.
- [6] Atha Rahma Talitha and Ambar Relawati, "Efektivitas Penerapan Relaksasi Benson Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Pre-Operasi: Studi Kasus," *J. Med. Nusant.*, vol. 1, no. 1, pp. 47–54, 2023, doi: 10.59680/medika.v1i1.297.
- [7] L. Marlina, U. Hasanah, and L. N. Fitri, "Penerapan Terapi Benson Terhadap Kecemasan Pada Pasien

- Gagal Ginjal Kronik,” *J. Cendikia Muda*, vol. 1, pp. 115–121, 2021.
- [8] Liyanovitasari, Umi Setyoningrum, and Wulansari Wulansari, “Penerapan Relaksasi BENSON Dalam Mengatasi Kecemasan Lansia Hipertensi,” *J. Pengabd. Ilmu Kesehat.*, vol. 3, no. 3, pp. 35–46, 2023, doi: 10.55606/jpikes.v3i3.2775.
- [9] B. Zhang *et al.*, “erosive gastritis : A multicenter real-world study in China,” vol. 30, no. 9, pp. 1108–1120, 2024, doi: 10.3748/wjg.v30.i9.1108.
- [10] K. Whale and R. Gooberman-Hill, “Development of a novel intervention to improve sleep and pain in patients undergoing total knee replacement,” *Trials*, vol. 23, no. 1, pp. 1–13, 2022, doi: 10.1186/s13063-022-06584-3.
- [11] A. D. Siswana, “Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi Di Ruang Instalasi Bedah Sentral,” vol. 7, 2024.