

Penerapan Terapi Benson Untuk Menurunkan Tingkat Nyeri Pada Pasien Dismenore

Cici Haryati ¹ Nana Rohana ²

¹Mahasiswa Prodi Profesi Ners Universitas Widya Husada Semarang

²Dosen Prodi Profesi Ners Universitas Widya Husada Semarang

Email : ciciharyati.1979@gmail.com

Abstrak

Latar belakang : Nyeri dismenore merupakan keluhan ginekologi yang paling umum dan banyak dialami oleh perempuan pada saat mengalami menstruasi. Dismenore bervariasi dari ringan hingga berat. Kondisi ini dapat mempengaruhi aktivitas hingga membutuhkan penatalaksanaan. Upaya untuk mengatasi nyeri dismenore yaitu dengan metode non farmakologi yang saat ini banyak dikembangkan salah satunya adalah teknik relaksasi Benson.

Tujuan : penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui penerapan terapi benson untuk menurunkan tingkat nyeri pada pasien dismenore.

Metode : dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah studi kasus, memungkinkan penelitian untuk tetap bersifat holistik dan signifikan

Hasil : dari 4 responden yang menjadi partisipan dalam penelitian ini, mengalami nyeri dismenore dengan skala nyeri berat. Setelah dilaksanakan penerapan terapi Benson selama 2x sehari dalam jangka waktu 3 hari skala nyeri dismenore turun dalam rentang skala nyeri ringan.

Kesimpulan : berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penerapan terapi Benson dapat menurunkan tingkat nyeri pada pasien dismenore

Kata kunci : Terapi Benson, Tingkat Nyeri, Dismenore

PENDAHULUAN

Secara normal saat usia subur wanita akan mengalami menstruasi setiap bulan. Pengalaman menstruasi berbeda-beda satu sama lain. Ada yang mengalami menstruasi tanpa keluhan, ada sebagian yang disertai dengan keluhan nyeri kram pada abdomen bagian bawah yang terjadi selama haid dan disebut nyeri haid dismenore. Nyeri ini disebut dismenore atau nyeri haid (Sari,2012). Dismenore dapat diartikan juga sebagai nyeri yang dirasakan sebelum dan selama menstruasi terjadi. Dismenore dapat dikarakteristikan sebagai nyeri singkat yang terjadi selama menstruasi yang mengganggu dan sering dikeluhkan wanita (Lowdermilk, 2011).

Nyeri yang terjadi bisa sangat menyiksa bagi wanita, nyeri yang dirasakan bukan hanya pada bagian bawah perut saja, tetapi ada beberapa yang merasakan nyeri pada bagian punggung, panggul, paha atas dan betis. Gejala lain yang dirasakan adalah seperti dicengkrum atau diremas-remas pada perut bagian bawah, kepala berdenyut, diare, mual, muntah bahkan pingsan, terjadi selama 1-2 hari saat menstruasi (Samori, 2012).

Berdasarkan intensif relatif nyeri dismenore sering diklasifikasikan sebagai ringan, sedang dan berat. Dismenore terbagi menjadi dismenore primer dan sekunder. Dismenore primer adalah nyeri haid yang tidak berhubungan dengan kondisipatologis. Biasanya terjadi 6-12 bulan setelah menarche dengan lama nyeri 8-72 jam. Sedangkan dismenore sekunder adalah kondisi patologis dari nyeri haid seperti adanya endometriosis atau kista ovarium (Latthe, 2012).

Parker (2010) menggambarkan seorang wanita yang mengalami dismenore terdapat beberapa gangguan psikologi yaitu merasa ingin marah-marah sebanyak 73%, depresi 65%, merasa sangat sedih 52%, merasa kewalahan 32% dan merasa ingin bersembunyi 25%. Penelitian lain yang dilakukan oleh Widiyanti (2013) terdapat sebanyak 22,4% mahasiswi mengalami gangguan aktifitas sehari-hari dan 77,6% masih tetap bisa beraktifitas.

Dismenore dapat diatasi dengan berbagai metode yaitu, terapi farmakologi dan terapi non-farmakologi. Terapi farmakologi yaitu terapi yang dapat membantu mengurangi nyeri dengan mengkonsumsi obat anti nyeri, seperti asetaminofen, asam mefenamat, dan lain-lain. Sedangkan terapi non-farmakologi yang dapat membantu mengurangi nyeri haid diantaranya yaitu, relaksasi, hipnoterapi, akupuntur dan lain-lain (Gumangsari, 2014). Salah satu tindakan relaksasi yang digunakan untuk mengurangi nyeri haid adalah relaksasi Benson. Relaksasi Benson adalah teknik relaksasi yang diciptakan oleh ahli peneliti yang bernama Herbert Benson. Herbert Benson melakukan pengkajian terhadap beberapa manfaat dari doa dan meditasi yang dilakukan seseorang terhadap peningkatan kesehatan (Solehati dan Kosasih, 2015).

Proses relaksasi Benson akan membuat tubuh menjadi rileks sehingga menghentikan hormon yang diperlukan saat stress. Ketika seseorang mengurangi stress maka hormon stress akan berkurang juga

sehingga relaksasi Benson akan memproduksi hormon yang penting untuk mengurangi nyeri haid. Relaksasi Benson ini membutuhkan waktu, tempat yang nyaman, konsentrasi dan fokus yang baik sehingga dapat mengendalikan nyeri haid yang dirasakan. Relaksasi ini sangat baik dilakukan karena tidak menimbulkan efek samping apapun (Astuti, 2018). Penelitian oleh Astuti (2018) berdasarkan analisis perbedaan dismenore sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi Benson terhadap mahasiswa D III Keperawatan dengan uji Wilcoxon didapatkan hasil nilai significant difference $p = 0,000$, $< \alpha (0,05)$ maka dapat dinyatakan terdapat perbedaan yang bermakna antara dismenore sebelum dan sesudah dilakukannya relaksasi Benson. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon pada mahasiswa Keperawatan STIKES St.Elisabeth Semarang pada penelitian Nur Malita Ulfa, 2019 juga didapatkan hasil adanya perbedaan skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah dilakukan terapi benson dengan hasil p value $0,000$ ($p < 0,005$) dimana dapat ditarik kesimpulan terdapat pengaruh penurunan skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi Benson pada mahasiswa Keperawatan STIKES St.Elisabeth Semarang. Melihat masih banyaknya keluhan nyeri haid maka terapi non farmakologi relaksasi Benson bisa dijadikan salah satu alternatif untuk mengatasi nyeri haid yang nantinya dapat diaplikasikan. Hal ini dikarenakan terapi benson bersifat sederhana mudah dipelajari, tidak membutuhkan biaya dan sangat mudah untuk diterapkan.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini desain yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan deskriptif. Penelitian deskriptif adalah penelitian dengan metodemenggambarkan suatu hasil penelitian. Tujuan dari penelitian deskriptif adalah untuk memberikan gambaran, penjelasan, serta validasi suatu fenomena yang diteliti (Muri yusuf, 2014). Metode studi kasus memungkinkan untuk penelitian tetap bersifat holistik dan signifikan. Responden dalam studi kasus ini adalah 4 (empat) orang yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Fokus studi kasus ini adalah penerapan teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan tingkat nyeri dismenore dengan terapi relaksasi Benson.

HASIL PENELITIAN**Skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah Relaksasi Benson**

| Responden | Hari/Tgl | Jam | Tingkat Depresi | |
|-----------|-------------------|-------|------------------|------------------|
| | | | Sebelum Tindakan | Sesudah Tindakan |
| F | Sabtu/28-08-2021 | 09.00 | 8 | 6 |
| | | 15.00 | 6 | 5 |
| | Minggu/29-08-2021 | 09.00 | 4 | 2 |
| | | 15.00 | 2 | 0 |
| A | Sabtu/28-08-2021 | 10.00 | 10 | 8 |
| | | 16.00 | 8 | 6 |
| | Minggu/29-08-2021 | 10.00 | 4 | 2 |
| | | 16.00 | 2 | 0 |
| G | Sabtu/28-08-2021 | 11.00 | 10 | 8 |
| | | 17.00 | 8 | 7 |
| | Minggu/29-08-2021 | 11.00 | 7 | 6 |
| | | 17.00 | 6 | 4 |
| | Senin/30-08-2021 | 11.00 | 4 | 2 |
| | | 17.00 | 2 | 0 |
| A | Sabtu/28-08-2021 | 13.00 | 8 | 6 |
| | | 18.30 | 6 | 5 |
| | Minggu/29-08-2021 | 13.00 | 4 | 2 |
| | | 18.30 | 2 | 0 |

Berdasarkan tabel sebanyak 4 orang responden sebelum relaksasi Benson mengalami skala nyeri berat dan setelah dilakukan tindakan relaksasi Benson Skala nyeri dismenore mengalami penurunan yang signifikan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, sebelum dilakukan terapi relaksasi Benson ke 4 responden mengalami nyeri dalam skala berat. Perbedaan skor nyeri dismenore ini dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu usia, usia menarche, lama menstruasi, tingkat stress, dan aktivitas fisik.

Usia responden pada penelitian ini antara usia 17-21 tahun. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Judha (2012) mengatakan bahwa umur merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya dismenore, sehingga dapat dikatakan bahwa semakin muda usia seseorang maka semakin rentan mengalami nyeri menstruasi, karena rahim pada saat itu berkontraksi dan bereaksi yang mengakibatkan otot prostaglandin juga semakin meningkat. Kejadian nyeri saat dismenore akan menurun seiring dengan bertambahnya usia dan meningkatnya kelahiran dan mengalami puncaknya pada usia 20 tahun.

Usia menarche responden pada penelitian ini antara usia 12-16 tahun, dengan persentase terbesar pada usia 12 tahun. Sejalan dengan data dari National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES), umur rata-rata menarche remaja Indonesia yaitu kisaran 9-14 tahun.

Lama menstruasi responden pada penelitian ini antara 7-8 hari. Lama menstruasi dari penelitian ini termasuk dalam kategori normal. Sesuai dengan penelitian Adriana (2013) didapatkan hasil lama menstruasi normal yaitu 3-7 hari.

Terapi relaksasi Benson dilakukan sesuai SOP pada ke empat klien, dengan waktu pemberian 2x sehari yaitu pagi dan sore secara rutin dan berulang-ulang selama 3 hari. Setelah dilakukan relaksasi Benson kemudian mengisi lembar observasi yang sudah disediakan. Dari ke 4 klien yang diberi relaksasi Benson terdapat penurunan tingkat nyeri dismenore yang signifikan. Penurunan ini ditandai dengan hilangnya keluhan yang dirasakan para klien dan dituangkan dengan skore nyeri dismenore yang turun.

Relaksasi napas dalam disertai pengucapan kalimat keagamaan seperti menyebut nama-nama Tuhan atau zikir dapat menurunkan kadar hormon yang menyebabkan nyeri sehingga meningkatkan perasaan nyaman dan senang yang akhirnya menurunkan tingkat nyeri yang dirasakan. Selain itu zikir dan doa dari sudut pandang ilmu kesehatan mental merupakan terapi psikiatrik, setingkat lebih tinggi daripada psikoterapi biasa. Hal ini dikarenakan zikir dan doa mengandung unsur spiritual keruhanian, keagamaan yang dapat membangkitkan harapan dan percaya diri yang pada akhirnya kekebalan tubuh dan kekuatan psikis meningkat sehingga rasa sakit akan sembuh (Hawari, 2009).

Hal ini sejalan dengan penelitian Yusliana (2015) terkait relaksasi benson merupakan salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri, hal ini disebabkan karena saat menghirup nafas mendapatkan oksigen yang sangat diperlukan tubuh untuk membersihkan darah dan mencegah kerusakan jaringan otak akibat kekurangan oksigen (hipoksia). Saat tarik nafas panjang otot-otot dinding perut menekan iga bagian bawah kearah belakang serta mendorong sekat diafragma ke atas dapat berakibat meninggikan tekanan intra abdominal, sehingga dapat merangsang aliran darah menjadi meningkat keseluruh tubuh terutama organ-organ vital seperti otak, sehingga O₂ tercukupi didalam otak dan tubuh menjadi rileks.

Kombinasi antara teknik relaksasi dan kuatnya keyakinan yang baik merupakan faktor keberhasilan relaksasi. Unsur keyakinan yang akan digunakan dalam intervensi adalah unsur keyakinan agama. Unsur keyakinan yang dimasukkan adalah penyebutan kata atau kalimat yang sesuai dengan keyakinan agama masing-masing secara berulang-ulang yang disertai dengan sikap pasrah. Terapi relaksasi Benson sebagai sebuah terapi yang dapat menjadi referensi untuk dapat menurunkan depresi, terutama bagi mereka yang memiliki keyakinan agama. Keutamaan dari relaksasi Benson yaitu prosedur mudah dilakukan, dapat dilakukan dengan sendiri setiap waktu, tidak memerlukan biaya yang banyak, dan tidak memerlukan waktu yang lama (Benson, 2011).

Dari hasil ini, peneliti berasumsi bahwa relaksasi Benson dapat menurunkan nyeri dismenore, hal ini terlihat pada saat sebelum dilakukan relaksasi Benson klien mengeluh nyeri pada perut bagian bawah, yang menyebar ke pinggang, paha dan punggungnya, cenderung kehilangan minat, sulit beraktivitas, konsentrasi berkurang, susah tidur, dan tidak bersemangat. Sedangkan setelah dilakukan relaksasi Benson nyeri yang awalnya berat menjadi sedang dan yang sedang menjadi ringan. Dari data tersebut menunjukkan bahwa intervensi relaksasi Benson dapat menurunkan tingkat nyeri pada pasien dismenore.

DAFTAR PUSTAKA

Adriana, Utomo, W.B., dan Febrianti. 2013.

Lama Haid dan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. Jurnal Kesehatan Reproduksi Volume 4 Nomor 1, 11- 15. E-ISSN : 2354-8762.

- Amaliah, Nurillah. 2012 . *Status Tinggi Badan Pendek Beresiko terhadap Keterlambatan Usia Menarche pada Perempuan Remaja Usia 10-15 Tahun*. Jurnal Penelitian Nutrisi dan Makanan. Diakses pada Tanggal 5 Agustus 2021.
- American College of Obstetricians and Gynecologists. 2015. *Dysmenorrhea : Painful Periods*. American College of Obstetricians and Gynecologists.
- Andriani, Yunita. 2015. *Hubungan Indeks Masa Tubuh, Tingkat Stress dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Dismenorea pada Mahasiswi DIII Kebidanan Semester II STIKes A'Syiyah Yogyakarta*. Diakses pada Tanggal 11 Agustus 2021.
- Astuti, L.P., Wardhani, P.K., Yuliyanti, A. 2018. *Efektifitas Relaksasi Benson terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Mahasiswi di STIKES Karya Husada Semarang*. Jurnal Kebidanan. Diakses pada Tanggal 5 Agustus 2021.
- Azurah, A.G.N., Sanci L., Moore E., Grover S. 2013. The Quality of Life of Adolescents with Menstrual Problem, Journal of Nort American Society for Pediatric and Adolescent Gynecology. Diakses pada 13 Agustus 2021.
- Benson, H & Proctor, W. 2000. *Dasar-dasar respon relaksasi*. Bandung : Kaifa. Benson dan Proctor. 2011. *Dasar-Dasar Respon Relaksasi : Bagaimana Menghubungkan Respon Relaksasi Dengan Keyakinan Pribadi Anda (Alih Bahasa oleh Nurhasan)*. Bandung : Kaifah.
- Gumangsari. 2014. *Pengaruh Massage Counterpressure terhadap Penurunan tingkat Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMAN 2 Ungaran Kabupaten Semarang*. Diakses tanggal 7 Agustus 2021.
- Hawari. 2009. *Psikologi Dzikir. : Studi Femonologi Pengalaman Transformasi Religius*. Yogyakarta : Pustaka Belajar. Icemi, S.K., dan Wahyu, P (2013). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Icema, S.K., Margareth, Z.H. 2013. *Kehamilan, persalinan dan nifas*. Yogyakarta : Nuha Medika. Ismail, I.F., Kundre, R., Lolong, J. 2015. *Hubungan tibgkat stress dengan kejadian dismenore pada mahasiswi semester VIII program studi ilmu keperawatan fakultas kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado*. ejournal Keperawatan (e-Kp) Vol. 3 No. 2, h.2.
- Judha, dkk. 2012. *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika. Kemenkes RI. 2012. *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Infodatin pusatdata dan informasi kementerian kesehatan RI.
- Latthe, Pallavi. 2012. *Dysmenorrhea. Clinical Evidance Handbook*. Februari 2012.
- Lestari, N.M.S.D. 2013. *Pengaruh Dismenore pada Remaja*. Dalam Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA III Tahun 2013. Singaraja.
- Lowdermilk, D.L., Perry, S.E., Cashion, K. 2013. *Buku Keperawatan Maternitas Edisi 8 – Buku 2*, Penerjemah : dr. Felicia Sidartha & dr. Anesia Tania. Elsevier (Singapura) Pte Ltd : Salemba Medika.
- Lowdermilk. 2011. *Maternity & Women's Health Care*. Edition 10. Elsevier Inc.
- Mahdavi, A., Gorji, M.A.H., Gorji, A.M.H., Yazdani, J., & Ardebil, M.D. 2013. *Implementing benson's relaxation training in hemodialysis patients: Changes in perceived stress, anxiety, and depression*. North American Journal of Medical Sciences, 5(9), 536.

- Mawarni, N.A.A. 2018. Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Nyeri Menstruasi pada Siswi SMA Negeri 1 Tongas- Probolinggo. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*. Diakses pada Tanggal 23 Juni 2020.
- Mitayani. 2012. *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Jakarta : Salemba Medika. Nursalam, 2016. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis Edisi 4*. Jakarta : Salemba Medika.
- Nursalam. 2017. Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, Hal 83-119.
- Parker, M.A, Sneddon A.E, Arbon P. 2010. The menstrual disorder of teenagers (MDOT) study : determining typical menstrual patterns and menstrual disturbance in a large population based study of Australian teenagers. *BJOG*. 1 (17) : 185-92.
- Prasetyo, S.N. 2010. *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Purba E.P.N, Rompas S, dan Karundeng M. 2014. Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Penanganan Dismenore di SMA Negeri 7 Manado. Diakses tanggal 9 Agustus 2021.
- Purwaningsih, W., Fatmawati, S. 2010. *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Purwanto, S. 2006. Relaksasi dzikir. *Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Semarang*. Hal 6-48.
- Rambod, M., Sharif, F., Purali M,N., Pasyar, N., & Rafii, F. 2014. Evaluation of the effect of Benson's relaxation technique on pain and quality of life of haemodialysis patients: A randomized controlled trial. *International journal of nursing studies*, 51(7), 964-973.
- Reeder, S.J., Martin, L.L., Griffin, D.K.2011. *Keperawatan Maternitas : Kesehatan wanita, bayi, & keluarga edisi 18*. Jakarta : EGC
- Samori, Angelia. 2012. *Gizi Saat Sindrom Menstruasi*. Bhuana Ilmu Populer Kelompok Gramedia. Jakarta
- Sari, Perdana. 2012. Perbedaan Terapi Musik Klasik Mozart dengan Terapi Musik Kesukaan terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMA Negeri 5 Denpasar. *Jurnal Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*. Diakses tanggal 9 November 2021.
- Sinaga, Ernawati. 2017. *Manajemen Kesehatan Menstruasi : Masalah Kesehatan Seputar Menstruasi*. Jakarta : Universitas Nasional IWWASH Global One.
- Solehati, T., Kosasih, C.,E. (2015). *Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas Edisi 1*. Bandung: Refika Aditama.
- Unsal A, Ayranci U, Tozun M, Arslan G, Calik E. 2010. Prevalence of Dysmenorrhea and Its Effect on Quality of Life Among a Group of Female University Student. *Journal of Medical Sciences*. Diakses pada 6 Februari 2020.
- Widiyanti. 2013. The Effect Of Menstrual Pain (Dysmenoree) With The Daily Activities At Adolescent.
- Wuriani, J.C., & Istiqomah. 2015. Hubungan antara Pengetahuan tentang Dismenore dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Dismenore pada Siswi di SMP Negeri Pontianak Tenggara . *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 35-34. Diakses pada Tanggal 20 Desember 2019.
- Yudiyanta, Novita. 2015. *Assessment Nyeri. Patient Comfort Assessment Guide*.
- Yusliana, A., Misrawati, Safri. 2015. Efektivitas relaksasi benson terhadap penurunan nyeri pada ibu post partum section caesarea. Diakses tanggal 12 Agustus 2021.