

# Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Untuk Mengatasi Nyeri Akut Pada Pasien Post Debridement Dengan Selulitis DM

Erni Purwati<sup>1\*</sup>, Sriyati<sup>2</sup>,

<sup>12</sup> Program Studi Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

\*Koresponden: Erni Purwati. Alamat: Sleman, Yogyakarta. Email: ernipurwati655@gmail.com

Received: 10 Agustus 2026 | Revised: 20 Agustus | Accepted: 27 Agustus 2026

## Abstrak

**Latar Belakang:** Diabetes Melitus (DM) merupakan penyakit metabolik yang ditandai dengan hiperglikemia akibat gangguan sekresi atau kerja insulin yang dapat menimbulkan berbagai komplikasi salah satunya luka kaki diabetes termasuk selulitis. Penatalaksanaan selulitis pada Diabetes Melitus memerlukan tindakan debridemen yang dapat menimbulkan nyeri sedang sampai berat.

**Tujuan:** Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi benson pada pasien nyeri akut post debridement dengan selulitis DM.

**Metodologi Penelitian:** Metode yang digunakan dalam studi kasus ini adalah case report. Subjek dalam studi kasus adalah salah satu pasien dengan diagnosis selulitis pada Diabetes Melitus paska debridemen yang dirawat di Ruang Rawat Inap Dewasa.

**Hasil:** Hasil studi menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri secara bertahap setelah penerapan terapi relaksasi benson dari skala 7 (skala berat) menjadi skala 3 (skala ringan). Selain itu pasien juga menunjukkan perbaikan respon fisiologi seperti ekspresi wajah lebih rileks, kualitas tidur lebih baik, stabilitas tanda-tanda vital, serta peningkatan kemampuan coping dan mampu melakukan relaksasi benson secara mandiri.

**Kesimpulan:** Terapi relaksasi benson terbukti efektif menurunkan intensitas nyeri paska debridemen pada pasien Diabetes Melitus dengan selulitis. Intervensi ini memberikan efek relaksasi fisiologis dan psikologis yang mendukung kenyamanan pasien. Terapi relaksasi benson dapat direkomendasikan sebagai bagian dari manajemen nyeri nonfarmakologis dalam praktik keperawatan secara holistik.

**Kata Kunci:** : *Diabetes Melitus, Debridemen, Nyeri, Relaksasi Benson, Selulitis*

## 1. Latar Belakang

Diabetes Melitus menurut (WHO, 2024) merupakan suatu gangguan metabolik multifaktorial yang ditandai dengan hiperglikemia kronis akibat defek pada sekresi insulin, kerja insulin atau keduanya yang mengakibatkan gangguan metabolisme karbohidrat, lemak, dan protein dengan risiko berkembangnya komplikasi

jangka panjang pada berbagai organ. Diabetes Melitus (DM) merupakan penyakit metabolik menahun akibat pankreas yang tidak memproduksi insulin secara cukup atau tubuh tidak dapat menggunakan insulin yang diproduksi secara efektif (Maria, 2021).

Selulitis merupakan peradangan akut yang menyerang jaringan dermis dan subkutis. Infeksi ini ditandai

dengan adanya luka atau trauma dengan penyebab tersering bakteri *Staphylococcus aureus*. Faktor risiko terjadinya infeksi adalah trauma lokal (robekan kulit), luka terbuka dikulit atau gangguan pembuluh darah vena maupun pembuluh getah bening. Gejala prodormal selulitis adalah demam, malaise dan diikuti peradangan seperti bengkak (tumor), nyeri (dolor), kemerahan (rubor) dan teraba hangat (kalor) pada area yang terinfeksi (Ezra et al., 2022).

Pasien dengan diabetes berisiko mengalami komplikasi penyakit karena adanya gangguan toleransi glukosa yang dapat menyebabkan kerusakan di berbagai organ tubuh terutama syaraf dan pembuluh darah. Salah satu komplikasi diabetes adalah luka kaki diabetes (LKD) yang disebabkan oleh neuropati dan PAD termasuk didalamnya adalah selulitis (Najihah & Paridah, 2021).

Berdasarkan data survei yang dilakukan oleh WHO pada tahun 2022, jumlah penderita diabetes melitus diseluruh dunia mengalami kenaikan secara drastis di negara-negara dari semua tingkat pendapatan. Sekitar 422 juta orang seluruh dunia mengalami diabetes melitus dengan mayoritas di negara berpenghasilan rendah dan menengah mengalami 15 juta kematian. Sementara itu, prevalensi diabetes didunia dan kawasan Asia Tenggara berturut-turut 10,6% dan 8,8% pada tahun 2022. Setelah China, India dan Amerika Serikat, Indonesia memiliki tingkat prevalensi tertinggi keempat di dunia. International Diabetic Federation (IDF) mencatat bahwa sekitar 28,6 juta penduduk Indonesia berusia 20-79 tahun hidup dengan diabetes tipe 2 dengan prevalensi 10,6%. Survei Kesehatan Dasar Nasional (Riskerdas) tahun 2018 melaporkan terjadi peningkatan prevalensi diabetes sebanyak 2% berdasarkan diagnosis dokter dan 8,5% berdasarkan pemeriksaan laboratorium. Survei Kesehatan Dasar Nasional (Kemenkes, 2023) juga mencatat peningkatan prevelensi DM pada usia  $\geq 15$  tahun dari 0,2% di tahun 2018 menjadi 2,2% di tahun 2023, hal tersebut mencerminkan kenaikan yang konsisten. Prevalensi penderita diabetes di Provinsi DIY adalah Kota Yogyakarta sebanyak 4,9% dan dilanjutkan oleh Kabupaten Sleman pada urutan kedua sebanyak 3,3% (Kemenkes, 2023).

Beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko luka pada penderita diabetes antara lain kadar gula darah

yang tidak terkontrol, kerusakan syaraf (neuropati) yang mengurangi sensasi di kaki, gangguan pada pembuluh darah, infeksi dan sistem kekebalan tubuh yang lemah (Raeder et al., 2020). Faktor yang mempengaruhi proses penyembuhan luka pada penderita diabetes disebabkan oleh kerusakan pada pembuluh darah dan syaraf dapat mengganggu aliran darah dan sensitivitas tubuh seseorang. Selain itu, kadar glukosa darah yang meningkat dapat melemahkan system kekebalan tubuh dan membuat penderita rentan terhadap infeksi dan memperlambat proses penyembuhan (Burgess et al., 2021). Studi lain menyebutkan proses penyembuhan luka dipengaruhi juga oleh beberapa faktor yaitu lingkungan luka yang lembab, kurang istirahat, penggunaan obat yang mengandung antiseptik, sel debris, jaringan mati, radiasi, anemia, usia, system kekebalan rokok dan stress (Nony & Bratajaya, 2023). Ketidaknyamanan yang parah juga dapat mengganggu kualitas hidup dan aktivitas serta pola tidur pasien terutama pasien dengan komplikasi selulitis pedis (Imaoka et al., 2025).

Tindakan debridemen merupakan salah satu tindakan untuk membersihkan ulkus diabetik yang mengacu pada debridemen berulang, debridemen sebagai kontrol bakteri dan kontrol kelembapan luka yaitu dengan menghilangkan jaringan mati dan jaringan yang sudah eksudat. Pada saat pengambilan jaringan nekrotik akan memberikan efek tidak nyaman dan nyeri pada klien. Nyeri setelah dilakukan tindakan debridemen berbeda-beda pada setiap individu dan sering kali meningkat saat mobilisasi karena trauma dari proses inflamasi selama istirahat (Mardiantin & Sundussiyah, 2025). Penatalaksanaan nyeri pada penderita diabetes dengan selulitis dilakukan melalui terapi farmakologis seperti analgetik dan antibiotik. Upaya meningkatkan kenyamanan pasien dan mempercepat penyembuhan luka dapat dikombinasikan dengan teknik non farmakologis yang saat ini sudah diterapkan yaitu terapi *benson*.

Terapi relaksasi benson yang dikembangkan oleh Dr Herbert Benson merupakan relaksasi menggunakan teknik pernapasan yang biasa dilakukan di rumah sakit pada pasien yang mengalami nyeri atau kecemasan. Pada relaksasi *benson* ada penambahan unsur keyakinan/faith factor yang

difokuskan pada ungkapan tertentu berupa nama Tuhan atau keyakinan yang memiliki makna menenangkan bagi pasien itu sendiri. Prinsip dasar relaksasi benson adalah relaksasi napas dalam dan perlahan, fokus pada satu kata atau frasa yang diulang-ulang dengan posisi tubuh yang nyaman, lingkungan yang tenang dan sikap pasif terhadap pikiran yang mengganggu. Kelebihan dari teknik relaksasi *benson* dibandingkan teknik yang lain adalah lebih mudah dilakukan dan tidak ada efek samping apapun (Putri & Rahayu, 2025).

## 2. Tujuan Penelitian

Tujuan dari *study case report* ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi *benson* terhadap tingkat nyeri pada pasien dengan Diabetes Melitus paska debridemen yang dirawat di Ruang Az Zahra RS PKU Muhammadiyah Gamping Yogyakarta.

## 3. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif berbasis case report dengan menggunakan pendekatan proses keperawatan pada pasien post debridemen selulitis pada Diabetes Melitus. Metode studi kasus deskripsi bertujuan untuk memberikan gambaran yang jelas dan rinci mengenai situasi atau fenomena yang terjadi. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah asuhan keperawatan yang mencakup pengkajian, diagnosa keperawatan, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi pada pasien dengan diagnosa Selulitis pada Diabetes Melitus. Studi kasus ini dilakukan selama 5 hari dari tanggal 10-14 Desember 2025 di Bangsal Az Zahra RS PKU Muhammadiyah Gamping.

Proses pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan studi dokumentasi. Wawancara digunakan untuk memperoleh informasi secara lisan dari pasien dan keluarga saat proses pemberian asuhan keperawatan (Polopadang & Hidayah, 2019). Observasi bertujuan untuk mengumpulkan data yang mendukung penelitian, dilakukan dengan cara pemeriksaan fisik pasien dengan prinsip head to toe menggunakan metode IPPA (inspeksi, palpasi, perkusi dan auskultasi) serta alat seperti

stetoskop, tensimeter, thermometer, dan oksimeter. Studi dokumentasi dilakukan dengan meninjau laporan, hasil laboratorium, catatn medis dan keperawatan pasien (De Groot et al., 2019) serta informasi dari tenaga kesehatan di Ruang Az Zahra RS PKU Muhammadiyah Gamping.

Tabel 1. Tahap-tahap Terapi Relaksasi Benson

|                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Persiapan Pasien                                           | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan tujuan dan manfaat teknik nafas dalam</li> <li>2. Menganjurkan ibu berada pada posisi nyaman (setengah duduk, miring kiri, atau duduk bersandar)</li> <li>3. Melonggarkan pakaian yang ketat</li> <li>4. Menciptakan suasana tenang dan nyaman</li> </ol>                                                                                                                        |
| Persiapan Petugas                                          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cuci tangan</li> <li>2. Observasi kondisi ibu dan frekuensi kontraksi</li> <li>3. Pastikan tidak ada kontraindikasi (sesak napas berat, kelelahan ekstrem)</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                        |
| Langkah-langkah pelaksanaan Terapi Relaksasi <i>Benson</i> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Langkah 1                                                  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pasien diposisikan setengah duduk atau duduk bersandar</li> <li>2. Bahu dan leher dibuat rileks</li> <li>3. Pasien diminta untuk memejamkan mata, pasien mengendurkan otot dari ujung kaki hingga wajah</li> </ol>                                                                                                                                                                           |
| Langkah 2                                                  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pasien diminta untuk menarik nafas perlahan melalui hidung dan menahan selama 3 detik</li> <li>2. Setelah itu pasien diminta menghembuskan napas melalui mulut perlahan-lahan sambil mengucapkan “Tuhan menolong saya, saya merasa tenang, saya pasrah kepada Tuhan”</li> <li>3. Selama tindakan pasien dianjurkan membuang perasaan negatif dan tetap berfokus pada napas dalam.</li> </ol> |

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Langkah 3                          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menganjurkan pasien untuk melakukan kegiatan ini selama 15-20 menit</li> <li>2. Anjurkan kepada keluarga untuk selalu mendampingi</li> </ol>                                                                                                                                                       |
| Langkah 4                          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Langkah terakhir pasien mengakhiri relaksasi ini dengan mempertahankan mata terpejam selama 2 menit lalu membuka mata secara perlahan</li> </ol>                                                                                                                                                   |
| Langkah 5                          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lakukan 5–10 kali setiap merasakan nyeri</li> <li>2. Anjurkan ibu fokus pada irama nafas, bukan rasa nyeri</li> </ol>                                                                                                                                                                              |
| Evaluasi                           | <p>Evaluasi dilakukan dengan:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengukur skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi (misalnya skala numerik 0–10)</li> <li>2. Mengamati ekspresi wajah dan perilaku pasien</li> <li>3. Menilai kemampuan pasien mengikuti instruksi</li> <li>4. Mencatat respon pasien terhadap nyeri</li> </ol> |
| Sumber: (Pratiwi & Samiasih, 2022) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

#### 4. Hasil Penelitian

Intervensi utama yang diterapkan pada case report ini adalah terapi relaksasi benson, yang diterapkan sesuai dengan standar asuhan keperawatan medikal bedah meliputi menjelaskan kepada pasien mengenai tujuan dan manfaat dari terapi relaksasi benson, kemudian membimbing pasien untuk melakukan napas dalam secara perlahan melalui hidung, menahan napas kemudian menghembuskan melalui mulut perlahan-lahan sambil mengucapkan “Tuhan menolong saya, saya merasa tenang, saya pasrah kepada Tuhan”. Langkah selanjutnya meminta pasien untuk memusatkan perhatian dengan cara pasien dianjurkan membuang perasaan negatif dan tetap berfokus pada napas dalam, perawat juga memberikan dukungan verbal dengan mengucapkan kalimat afirmasi positif yang sama dengan yang diucapkan oleh pasien. Latihan relaksai benson dilakukan selama 5-10 kali atau selama 15-20 menit.

Terapi relaksasi benson dilakukan secara teratur selama pasien merasakan nyeri, perawat akan mendampingi pasien saat nyeri berlangsung. Intervensi dilakukan sebanyak dua sesi dalam satu shift dalam kurun waktu 15 menit setiap sesinya. Setelah dilakukan penerapan terapi relaksasi napas dalam, diperoleh hasil evaluasi pada satu responden sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Evaluasi Terapi Relaksasi Benson

| Kategori                 | Hari Ke-1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Hari Ke-2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Hari Ke-3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Penurunan tingkat nyeri: | <p>Sebelum tindakan: Berdasarkan pengukuran skala nyeri dengan NRS (<i>Numeric Rating Scale</i>), skala nyeri pasien 7. Nyeri dirasakan di betis kaki kiri sampai bawah lutut dengan sensasi panas dan seperti ditusuk-tusuk, intensitas nyeri pasien adalah sering.</p> <p>Setelah tindakan: Skala pasien menurun dari 7 (skala berat) menjadi 5 (skala sedang) berdasarkan pengukuran</p> | <p>Sebelum tindakan: Berdasarkan pengukuran skala nyeri dengan NRS (<i>Numeric Rating Scale</i>), skala nyeri pasien 6. Nyeri dirasakan di betis kaki kiri sampai bawah lutut dengan sensasi panas dan seperti ditusuk-tusuk, intensitas nyeri pasien adalah sering.</p> <p>Setelah tindakan: Skala pasien menurun dari 6 (skala sedang) menjadi 3 (skala ringan) berdasarkan pengukuran</p> | <p>Sebelum tindakan: Berdasarkan pengukuran skala nyeri dengan NRS (<i>Numeric Rating Scale</i>), skala nyeri pasien 5. Nyeri dirasakan di betis kaki kiri sampai bawah lutut dengan sensasi panas dan seperti ditusuk-tusuk, intensitas nyeri pasien adalah sering.</p> <p>Setelah tindakan: Skala pasien menurun dari 5 (skala sedang) menjadi 3 (skala ringan) berdasarkan pengukuran skala nyeri dengan NRS (<i>Numeric Rating</i></p> |

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    | skala nyeri dengan NRS ( <i>Numeric Rating Scale</i> ). Nyeri dirasakan di betis kaki kiri sampai bawah lutut dengan sensasi panas dan seperti ditusuk-tusuk, intensitas nyeri pasien adalah sering.                                                                                                 | skala nyeri dengan NRS ( <i>Numeric Rating Scale</i> ). Nyeri dirasakan di betis kaki kiri sampai bawah lutut dengan sensasi panas dan seperti ditusuk-tusuk, intensitas nyeri pasien adalah sering.                                                                                      | <i>Scale</i> ). Nyeri dirasakan di betis kaki kiri sampai bawah lutut dengan sensasi panas dan seperti ditusuk-tusuk, intensitas nyeri pasien adalah kadang-kadang.                                                                                                                        |
| Respon Fisiologis: | Sebelum tindakan: Ekspresi wajah tampak meringis menahan nyeri, sering merubah posisi tidur, tidur tidak nyenyak.<br><br>Setelah tindakan Ekspresi wajah rileks, pasien tampak tidur. Didapatkan hasil pengukuran tanda-tanda vital Suhu: 36.5 °C, Nadi: 88 x/menit, Pernafasan: 22 x/menit, Tekanan | Sebelum tindakan: Ekspresi wajah menahan nyeri, posisi <i>semi fowler</i> , tidur masih sering terbangun.<br><br>Setelah tindakan Ekspresi wajah rileks. Didapatkan hasil pengukuran tanda-tanda vital Suhu: 36 °C, Nadi: 81 x/menit, Pernafasan: 20 x/menit, Tekanan darah: 127/79 mmHg, | Sebelum tindakan: Ekspresi wajah lebih rileks, posisi tidur <i>fowler</i> , tidur masih sering terbangun<br><br>Setelah tindakan Ekspresi wajah rileks. Didapatkan hasil pengukuran tanda-tanda vital Suhu: 36.5 °C, Nadi: 76 x/menit, Pernafasan: 24 x/menit, Tekanan darah: 140/86 mmHg, |

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    | darah: 140/86 mmHg, SPO2: 96 % ( <i>room air</i> )                                                                                                                                                                                                                                                                                   | SPO2: 96 % ( <i>room air</i> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | SPO2: 97 % ( <i>room air</i> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Respon Psikologis: | Sebelum tindakan: Pasien mengatakan nyeri kaki yang sangat mengganggu, tidur sering terbangun dan tidak nafsu makan karena nyeri.<br><br>Setelah tindakan: Pasien mengatakan lebih tenang setelah melakukan relaksasi <i>benson</i> , bisa istirahat dan tidur dengan nyaman dari pada sebelumnya, tidak mudah terbangun saat nyeri. | Sebelum tindakan: Pasien mengatakan nyeri kaki masih sangat mengganggu, tidur sering terbangun dan tidak nafsu makan karena nyeri walaupun tingkat nyeri sudah berkurang<br><br>Setelah tindakan Pasien mengatakan lebih tenang setelah melakukan relaksasi <i>benson</i> , bisa istirahat dan tidur dengan nyaman dari pada sebelumnya, namun nyeri masih sering datang. | Sebelum tindakan: Pasien mengatakan nyeri kaki masih terasa walaupun intensitasnya sudah berkurang<br><br>Setelah tindakan Pasien mengatakan lebih tenang setelah melakukan relaksasi <i>benson</i> , bisa istirahat dan tidur dengan nyaman dari pada sebelumnya, nyeri masih dirasakan walaupun intensitasnya hilang timbul |
| Kemampuan koping:  | Sebelum tindakan: Pasien belum mengetahui terapi relaksasi <i>benson</i> , saat nyeri                                                                                                                                                                                                                                                | Sebelum tindakan: Pasien mampu melakukan terapi relaksasi <i>benson</i> secara                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Sebelum tindakan: Pasien mampu melakukan terapi relaksasi <i>benson</i> secara                                                                                                                                                                                                                                                |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>pasien mengalihka<br/>n dengan<br/>memakai<br/><i>inhaler</i><br/>sebagai<br/>pengalihan.</p> <p>Setelah<br/>tindakan:<br/>Pasien<br/>mampu<br/>melakukan<br/>terapi<br/>relaksasi<br/><i>benson</i><br/>secara<br/>mandiri<br/>dengan<br/>didampingi<br/>oleh istri<br/>dan<br/>perawat.</p> | <p>mandiri<br/>dengan<br/>didampingi<br/>oleh istri.<br/>Dilakukan<br/>oleh pasien<br/>sebanyak 3-<br/>6x dalam 24<br/>jam.</p> <p>Setelah<br/>tindakan:<br/>Pasien<br/>mampu<br/>melakukan<br/>terapi<br/>relaksasi<br/><i>benson</i><br/>secara<br/>mandiri<br/>dengan<br/>didampingi<br/>oleh istri<br/>dan<br/>perawat.</p> | <p>mandiri<br/>dengan<br/>didampingi<br/>oleh istri.<br/>dilakukan<br/>pasien<br/>sebanyak 2-<br/>4x dalam 24<br/>jam.</p> <p>Setelah<br/>tindakan:<br/>Pasien<br/>mampu<br/>melakukan<br/>terapi<br/>relaksasi<br/><i>benson</i><br/>secara<br/>mandiri<br/>dengan<br/>didampingi<br/>oleh istri<br/>dan<br/>perawat.</p> |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

5. Hasil Penelitian

Setelah dilakukan tindakan debridemen pada pasien Diabetes Melitus umumnya pasien akan merasakan sensasi nyeri pada sekitar luka dengan ekspresi wajah tampak meringis menahan nyeri, sering merubah posisi tidur, tidur tidak nyenyak karena sering terbangun saat nyeri datang. Nyeri merupakan salah satu keluhan utama yang sering dialami oleh pasien dewasa dalam kondisi medis sebagai mekanisme koping tubuh seseorang dalam terhadap kerusakan jaringan atau ancaman potensial. Nyeri memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan fisiologis, namun apabila nyeri tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup, gangguan fungsi fisik dan berdampak psikologis pada pasien. Manajemen nyeri yang efektif bertujuan untuk mengurangi penderitaan pasien, meningkatkan kualitas hidup dan mencegah komplikasi akibat nyeri yang tidak terkontrol, Tujuan perawatan nyeri mencakup beberapa aspek yaitu mengurangi intensitas nyeri, memperbaiki fungsi fisik, meningkatkan kesejahteraan fisik, meningkatkan kesejahteraan psikologis,

meningkatkan kualitas hidup, mengurangi ketergantungan terhadap obat, memberikan pendekatan perawatan yang holistik, evaluasi dan pemantauan berkala (Suryati et al., 2025)

Berdasarkan hasil studi kasus yang dilakukan di bangsal Az Zahra menunjukkan hasil yang signifikan. Pasien mengalami penurunan intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi benson. Hal ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi benson berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri paska debridemen.

Penerapan terapi relaksasi benson diberikan kepada satu pasien selama tiga hari dan didapatkan hasil bahwa nyeri menurun dari skala 7 (skala berat) menjadi skala 3 (skala ringan). Hasil ini sejalan dengan penelitian (Bulqis, 2024) yang menyebutkan bahwa terdapat perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi benson selama 3 hari selama 15-30 menit terhadap dua pasien post debridemen. Kondisi ini terjadi karena terapi relaksasi benson merupakan teknik relaksasi pernapasan dengan melibatkan keyakinan spiritual yang mengakibatkan penurunan terhadap konsumsi oksigen oleh tubuh dan otot-otot tubuh menjadi rileks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman (Zefrianto et al., 2024).

Terapi relaksasi benson juga efektif diberikan seperti dalam hasil penelitian yang dilakukan oleh (Mardiantin & Sundussiyah, 2025) yang menyebutkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skala nyeri sebelum dan sesudah tindakan. Hasil penelitian menunjukkan penurunan rata-rata sebesar 0.45 (p=0,000) dari skala rata-rata 5.50 sebelum dilakukan intervensi dan menurun menjadi 5.05 setelah dilakukan intervensi. teknik ini direkomendasikan untuk diterapkan dalam praktik keperawatan sebagai metode nonfarmakologi yang dapat meningkatkan kenyamanan pasien. Penelitian yang dilakukan oleh Wallace, Benson dan Wilson (1971) diperoleh hasil bahwa meditasi yang dikombinasikan dengan relaksasi akan menurunkan konsumsi oksigen, output karbondioksida, ventilasi selular, frekuensi napas dan kadar laktat sebagai indikasi penurunan tingkat stress. Selain itu, ditemukan bahwa konsentrasi oksigen dalam darah akan tetap konsisten bahkan sedikit meningkat. Apabila oksigen

dalam otak tercukupi maka manusia dalam kondisi seimbang dan rileks (Syarif, 2024).

## 6. Kesimpulan

Laporan kasus ini menunjukkan bahwa penerapan terapi relaksasi benson memberikan manfaat nyata dalam menurunkan intensitas nyeri pasien Diabetes Melitus dengan selulitis paska debridemen. pemberian terapi secara terstruktur dan berulang mampu menghasilkan penurunan nyeri dari kategori berat menjadi ringan, disertai perbaikan respon fisiologis dan psikologis pasien seperti meningkatnya rasa nyaman, kualitas tidur yang lebih baik, serta kemampuan pasien dalam mengelola nyeri secara mandiri. Temuan ini menegaskan bahwa terapi relaksasi benson tidak hanya berperan sebagai intervensi pendukung, tetapi juga sebagai bagian penting dari manajemen nyeri holistik dalam asuhan keperawatan. Laporan kasus ini memberi nilai tambah terhadap informasi yang telah ada dengan menyajikan gambaran penerapan terapi relaksasi benson secara sistematis dalam konteks klinis Diabetes Melitus dengan komplikasi selulitis paska debridemen. Selain mendokumentasikan efektifitas intervensi nonfarmakologis terhadap penurunan nyeri, laporan ini juga menggambarkan peran perawat dalam meningkatkan kemampuan pasien dan keluarga melalui pendekatan spiritual dan relaksasi sederhana yang mudah diaplikasikan.

## 7. Referensi

- Bulqis, P. (2024). Pemberian Teknik Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Post Op Debridement Pada Pasien Ulkus Diabetik. *Jurnal Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 1–3.
- Burgess, J. L., Wyant, W. A., Abujamra, B. A., Kirsner, R. S., & Jozic, I. (2021). *Diabetic Wound-Healing Science*.
- Ezra, D., Sofyan, A., & Setyawati, T. (2022). Cellulitis In The Anterior Tibia And Posterior Sinistra Region. 8(2), 132–137.
- Imaoka, S., Kudou, G., Shigefuji, H., Koujina, S., Matsuki, K., & Terou, T. (2025). Effect of Early Postoperative Physical Therapy and Educational Program on Wound Recurrence in Diabetic Foot Ulcers: A Randomized Controlled Trial.
- Kemenkes. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia*.
- Mardiantin, F., & Sundussiyah, W. (2025). Benson Relaxation Therapy to Reduce Pain in Post-Debridement Wound Care Patients. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, Vol 16, No 01, Juni 2025, 16(01), 71–81.
- Maria, I. (2021). *Asuhan Keperawatan Diabetes Mellitus Dan Asuhan Keperawatan Stroke*.
- Najihah, & Paridah. (2021). Prevalensi Infeksi Luka Kaki Diabetik pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II. 12(April), 125–127.
- Nony, C., & Bratajaya, A. (2023). Persepsi Pasien tentang Tantangan Perawatan Luka Kronis Diabetes Melitus serta Implikasinya terhadap Kebutuhan Soft-skills Perawat Patient Perception on Challenges of Chronic Diabetic Wound Care and the Implications on the Need for Soft-skills of Nurses. 10(2), 121–130.
- Polopadang, V., & Hidayah, N. (2019). *Proses Keperawatan Pendekatan Teori dan Praktik*.
- Pratiwi, A., & Samiasih, A. (2022). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Pasien Pre Operasi Bedah Mulut (Gingivectomy) yang Mengalami Kecemasan.
- Putri, D. M., & Rahayu, A. N. (2025). Terapi relaksasi benson terhadap penurunan nilai kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus. 2, 52–53.
- Raeder, K., Elisabeth, D., & Müller-werdan, U. (2020). Prevalence and risk factors of chronic wounds in nursing homes in Germany. August, 1128–1134. <https://doi.org/10.1111/iwjl.13486>
- Suryati, S., Anwar, T., Judijanto, L., Ifadah, E., Fadhillah, L., Agil, N. M., Suantika, P. I. R., & Sujati, N. K. (2025). Perawatan Pasien Dewasa dengan Nyeri Akut dan Nyeri Kronis.
- Syarif, B. (2024). *Asuhan Keperawatan Pada Tn.R Dengan Penerapan Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Pasien Fraktur Femur Post Operasi Di Ruang Bedah Trauma Center RSUP Dr. M Djamil Padang Tahun 2024*.
- WHO. (2024). *Definition, Diagnosis and Classification of Diabetes Mellitus and its Complications*.
- Zefrianto, D., Sari, S. A., & Inayati, A. (2024). *Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Pasien*

Post Operasi Fraktur Di Ruang Bedah Khusus 3rsud Jend. 4, 1–10.  
Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2023. Jurnal Cendikia Muda,