



Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Dalam Mengurangi Nyeri Dada Pada Pasien Chest Pain Di Ruang IGD Rs Ibnu Sina YW UMI Makassar

Effectiveness of Benson Relaxation Therapy in Reducing Chest Pain Among Patients with Chest Pain in the Emergency Department of Ibnu Sina YW UMI Hospital Makassar

Pramadhita Arisandyah Putri Botutihe^{1*}, Safruddin², Nur Wahyuni Munir³

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

Email: Pramadhitaarisandyah01@gmail.com^{1*}, safruddin.safruddin@umi.ic.id², nurwahyuni.munir@umi.ic.id³

Article Info

Article history :

Received : 16-10-2025

Revised : 17-10-2025

Accepted : 19-10-2025

Pulished : 21-10-2025

Abstract

Chest pain is a common symptom frequently encountered in emergency departments and can be an early indication of serious cardiac conditions such as acute myocardial infarction. Pain management generally relies on pharmacological therapy, but its effectiveness is not always optimal and may pose risks of side effects. Benson relaxation therapy is a non-pharmacological method that combines breathing techniques and spiritual aspects to reduce the body's stress response. This study aimed to apply Benson relaxation therapy to patients with chest pain in the Emergency Department of Ibnu Sina YW UMI Hospital Makassar. The results showed a decrease in pain scale and improvement in vital signs after the intervention. In conclusion, Benson relaxation therapy is effective as a complementary intervention for reducing chest pain, is safe to apply, easy to perform, and can enhance patient comfort during treatment.

Keywords: *Chest pain, Benson relaxation, Pain scale reduction*

Abstrak

Nyeri dada (chest pain) merupakan gejala umum yang sering muncul di ruang IGD dan dapat menjadi tanda awal kondisi jantung serius seperti infark miokard akut. Penanganan nyeri umumnya mengandalkan terapi farmakologis, namun efektivitasnya tidak selalu optimal dan berisiko menimbulkan efek samping. Terapi relaksasi Benson merupakan metode non-farmakologis yang menggabungkan teknik pernapasan dan aspek spiritual untuk menurunkan respons stres tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk menerapkan terapi relaksasi Benson pada pasien dengan nyeri dada di IGD RS Ibnu Sina YW UMI Makassar. Hasil yang diperoleh menunjukkan penurunan skala nyeri dan perbaikan tanda vital setelah intervensi dilakukan. Kesimpulannya, terapi relaksasi Benson efektif sebagai intervensi komplementer dalam mengurangi nyeri dada, aman diterapkan, mudah dilakukan, serta dapat meningkatkan kenyamanan pasien selama perawatan.

Kata Kunci: *Chest pain, Relaksasi Benson, Skala nyeri*

PENDAHULUAN

Nyeri dada (chest pain) merupakan salah satu gejala klinis yang paling sering ditemui di Instalasi Gawat Darurat (IGD) dan dapat menjadi manifestasi awal dari kondisi serius seperti infark miokard akut. Menurut World Health Organization (2023), penyakit kardiovaskular merupakan penyebab utama kematian global dengan angka mencapai 17,9 juta jiwa pada tahun 2019. Di Indonesia, prevalensi penyakit jantung koroner mencapai 0,5% populasi, dan di Sulawesi Selatan tercatat sebesar 1,46%, tertinggi pada kelompok usia 65–74 tahun (Kemenkes RI, 2023).

Penatalaksanaan nyeri dada di IGD umumnya bersifat farmakologis, seperti pemberian analgesik atau nitrat. Namun efektivitas terapi ini tidak selalu optimal dan berisiko menimbulkan



efek samping jangka panjang. Oleh karena itu, pendekatan non-farmakologis seperti terapi relaksasi Benson menjadi alternatif potensial. Terapi ini menggabungkan teknik pernapasan dalam dan aspek spiritual untuk memicu respons relaksasi, menurunkan aktivitas saraf simpatik, serta meningkatkan pelepasan endorfin sebagai penurun nyeri alami (Chaniago et al., 2024).

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson efektif menurunkan skala nyeri, tekanan darah, serta meningkatkan kenyamanan pasien (Ali & Soesanto, 2024; Siregar, 2025). Namun di IGD RS Ibnu Sina YW UMI Makassar, pendekatan ini belum diterapkan secara sistematis. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas terapi relaksasi Benson dalam menurunkan nyeri dada pada pasien chest pain di ruang IGD.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus deskriptif yang bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas terapi relaksasi Benson terhadap penurunan nyeri dada pada pasien dengan diagnosis klinis chest pain. Penelitian dilakukan di Instalasi Gawat Darurat RS Ibnu Sina YW UMI Makassar pada tanggal 22 Maret 2025.

Prosedur Intervensi:

Terapi relaksasi Benson dilakukan dengan langkah:

1. Edukasi dan menciptakan suasana tenang.
2. Pasien diarahkan untuk menutup mata, bernapas perlahan dan dalam, serta mengucapkan frasa spiritual yang menenangkan (“saya pasti sembuh”).
3. Durasi ± 10 menit per sesi.
4. Evaluasi dilakukan dengan pengukuran ulang NRS dan tanda vital.

Instrumen dan Etika:

Data dikumpulkan melalui observasi langsung, dokumentasi vital sign, serta informed consent secara lisan. Identitas pasien dijaga sesuai etika keperawatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan terapi relaksasi Benson selama 10 menit dalam suasana yang tenang dan nyaman, pasien menunjukkan penurunan skala nyeri dari 7 menjadi 5 berdasarkan pengukuran Numeric Rating Scale (NRS). Selain itu, terjadi peningkatan saturasi oksigen dari 94% menjadi 97%, serta penurunan frekuensi napas dari 25x/menit menjadi 23x/menit. Pasien juga melaporkan adanya rasa tenang, berkurangnya sesak napas, dan berkurangnya tekanan di dada setelah intervensi dilakukan. Kondisi ini menunjukkan bahwa relaksasi Benson memberikan efek fisiologis dan psikologis positif terhadap pengendalian nyeri dada.

Secara fisiologis, teknik relaksasi Benson bekerja dengan cara mengaktivasi sistem saraf parasimpatis yang menurunkan aktivitas saraf simpatik, sehingga mengurangi pelepasan hormon stres seperti adrenalin dan noradrenalin. Aktivasi sistem parasimpatis ini menyebabkan penurunan denyut jantung, tekanan darah, dan ketegangan otot, serta meningkatkan sirkulasi oksigen ke jaringan tubuh. Mekanisme ini berkontribusi terhadap penurunan persepsi nyeri dan peningkatan kenyamanan pasien. Selain itu, aspek spiritual yang melekat dalam terapi Benson, melalui



pengulangan frasa positif seperti “saya pasti sembuh,” mampu menimbulkan efek sugestif dan menstimulasi pelepasan endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami tubuh.

Hasil penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Ali & Soesanto (2024) dan Siregar (2025), yang menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson secara signifikan menurunkan skala nyeri dan tekanan darah pada pasien dengan infark miokard akut. Penelitian Chaniago et al. (2024) juga melaporkan bahwa relaksasi Benson efektif menurunkan ketegangan otot, meningkatkan oksigenasi jaringan, serta memperbaiki keseimbangan antara aktivitas sistem saraf simpatik dan parasimpatis. Hasil tersebut diperkuat oleh Mashayekhi (2022) yang menemukan bahwa respon relaksasi menurunkan kadar katekolamin dalam darah, meningkatkan perfusi jaringan, dan menurunkan tingkat kecemasan pasien yang mengalami nyeri dada.

Dari aspek psikologis, pasien melaporkan perasaan lebih tenang dan mampu mengendalikan rasa takut serta kecemasan yang sering muncul akibat nyeri dada. Relaksasi yang dikombinasikan dengan keyakinan spiritual memberikan efek menenangkan secara mental dan emosional. Sudrajat dan Wati (2023) menjelaskan bahwa penggabungan aspek spiritual dan fisiologis dalam relaksasi menciptakan efek sinergis terhadap penurunan stres psikologis dan meningkatkan kesiapan pasien dalam menghadapi proses penyembuhan. Dalam kasus ini, pasien mengalami peningkatan kenyamanan dan kepercayaan diri untuk bernapas dengan teratur serta tidak lagi panik terhadap gejala yang dialaminya.

Peningkatan saturasi oksigen pasca intervensi juga menjadi indikator penting keberhasilan terapi ini. Proses pernapasan dalam yang dilakukan secara ritmis meningkatkan ventilasi paru dan perfusi oksigen ke jaringan, sehingga menurunkan kerja jantung dan mengurangi beban oksigenasi miokardium. Hasil ini mendukung teori Lenfant (2021) yang menyatakan bahwa pengaturan napas dalam latihan relaksasi berperan dalam meningkatkan efisiensi pertukaran gas dan menstabilkan aktivitas kardiovaskular.

Secara keseluruhan, hasil studi kasus ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson efektif tidak hanya menurunkan skala nyeri, tetapi juga memperbaiki tanda vital dan memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis pasien. Terapi ini dapat dijadikan sebagai pendekatan komplementer dalam manajemen nyeri non-farmakologis di ruang gawat darurat. Dengan waktu pelaksanaan yang singkat, tidak memerlukan alat, serta dapat dilakukan bersamaan dengan terapi medis, relaksasi Benson sangat sesuai diterapkan dalam praktik keperawatan IGD yang menuntut efisiensi dan efektivitas tindakan.

Implikasi keperawatan dari hasil ini adalah perlunya integrasi terapi relaksasi Benson ke dalam Standar Operasional Prosedur (SOP) pelayanan IGD sebagai bagian dari intervensi mandiri perawat. Penerapan yang terstruktur, disertai pelatihan kepada tenaga keperawatan mengenai teknik relaksasi dan aspek spiritual, diharapkan dapat meningkatkan kenyamanan pasien serta mempercepat proses pemulihan. Penelitian lanjutan dengan desain kuasi-eksperimen dan jumlah responden yang lebih besar disarankan untuk memperkuat bukti ilmiah efektivitas terapi Benson pada berbagai kondisi nyeri akut, terutama pada pasien dengan penyakit jantung koroner di lingkungan rumah sakit.



KESIMPULAN

Penerapan terapi relaksasi Benson terbukti efektif dalam menurunkan skala nyeri dan memperbaiki tanda vital pasien dengan chest pain di Instalasi Gawat Darurat RS Ibnu Sina YW UMI Makassar. Terapi ini bekerja melalui mekanisme aktivasi sistem saraf parasimpatis yang menurunkan respon stres dan meningkatkan kenyamanan pasien.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pembimbing akademik, tim keperawatan IGD RS Ibnu Sina YW UMI Makassar, serta seluruh pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, D., Ayubbana, S., & Fitri, N. L. (2025). *Implementasi relaksasi Benson terhadap nyeri dada pasien coronary artery disease (CAD): Implementation of Benson relaxation for chest pain in coronary artery disease (CAD) patients*. *Akademi Keperawatan Dharma Wacana*, 5, 179–185.
- Ali, A., & Soesanto, E. (2024). *Penerapan teknik relaksasi Benson untuk mengurangi nyeri pada pasien infark miokard akut*.
- Brims, F. J. H., Davies, H. E., & Lee, Y. C. G. (2022). *Respiratory chest pain: Diagnosis and treatment*. *Medical Clinics of North America*, 94(2), 217–232. <https://doi.org/10.1016/j.mcna.2010.01.003>
- Chaniago, N., Ayubbana, S., & Utami, I. (2024). *Penerapan relaksasi Benson terhadap nyeri pada pasien coronary artery disease (CAD) di ruang penyakit jantung RSUD Jend. Ahmad Yani Metro*. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(3), 426–432. <https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/608/413>
- Dewi Marlianti, S. (2024). *Penerapan teknik relaksasi Benson terhadap penurunan skala nyeri pada pasien AMI/STEMI di IGD RS Indrianti Solo Baru*. *Jurnal Keperawatan*, 23(3), 1264–1267. <https://doi.org/10.1109/TNS.1976.4328450>
- Ejiri, K., Mok, Y., Ding, N., Chang, P. P., Rosamond, W. D., Shah, A. M., Lutsey, P. L., Chen, L. Y., Blaha, M. J., Mathews, L., & Matsushita, K. (2024). *Chest symptoms and long-term risk of incident cardiovascular disease*. *American Journal of Medicine*, 137(12), 1255–1263.e16. <https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2024.07.009>
- Gulati, M., Levy, P. D., Mukherjee, D., Amsterdam, E., Bhatt, D. L., Birtcher, K. K., Blankstein, R., Boyd, J., Bullock-Palmer, R. P., Conejo, T., Diercks, D. B., Gentile, F., Greenwood, J. P., Hess, E. P., Hollenberg, S. M., Jaber, W. A., Jneid, H., Joglar, J. A., Morrow, D. A., ... Shaw, L. J. (2021). *2021 AHA/ACC/AASE/CHEST/SAEM/SCCT/SCMR guideline for the evaluation and diagnosis of chest pain*. *Circulation*, 144(22). <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000001029>
- Hollander, J. E., & Than, M. (2020). *Chest pain evaluation in the emergency department*. *NEJM Evidence*.
- Jainurakhma, J., Hariyanto, S., Mataputun, D. R., Silalahi, L. E., Koerniawan, D., Rahayu, C. E., Siagian, E., Umara, A. F., Madu, Y. G., & Rahmiwati, R. (2021). *Asuhan keperawatan gawat darurat*.



- Jani, A., Sari, P., Kombih, R. S., Studi, P., Profesi, P., Studi, P., & Kebidanan, S. (2023). *The effect of the combination of Benson relaxation technique and lemon aromatherapy on labor pain during the active phase at the Regional General Hospital Subulussalam City*. *Jurnal Keperawatan*, 14(2), 1184–1190.
- Jason, H. P., & Waseem, M. (2023). *Trauma primary survey*. *StatPearls*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK430800/>
- Kaski, J. C. (2022). *Pathophysiology and management of patients with chest pain and normal coronary arteriograms (Cardiac Syndrome X)*. *Circulation*, 109(5), 568–572. <https://doi.org/10.1161/01.CIR.0000116601.58103.62>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia*. <https://goodstats.id/article/10-provinsi-dengan-prevalensi-penyakit-jantung-tertinggi-r0yvq>
- Larasati, A. (2022). *Pelatihan pengkajian pemeriksaan fisik pada tenaga kesehatan dan pembantu tenaga kesehatan di Wisma Lansia Harapan Asri, Banyumanik, Semarang*. *ASMAT: Jurnal Pengabmas*, 2(1), 28–34. <https://doi.org/10.47539/ajpV1i1.51>
- Lenfant, C. (2021). *Chest pain of cardiac and noncardiac origin*. *Metabolism: Clinical and Experimental*, 59(SUPPL. 1), S41–S46. <https://doi.org/10.1016/j.metabol.2010.07.014>
- Manullang, P. S. (2022). *Implementasi asuhan keperawatan*. *OSF.io*, 2001, 1–7. <https://osf.io/md3qj/download>
- Mashayekhi, M. (2022). *Effect of Benson's relaxation technique on anxiety and pain in patients undergoing coronary angiography*. *Iranian Journal of Nursing*, 27, 42–47. https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR_126_21
- Muslimatul, Q., & Rofi'ah, A. (2023). *Analisis asuhan keperawatan pada pasien STEMI dengan masalah nyeri akut melalui pemberian intervensi teknik relaksasi Benson di ruang ICCU RSUD Sidoarjo*. *Universitas Bina Sehat*. <https://repositori.ubs-pgni.ac.id/handle/123456789/1830>
- Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI). (2018a). *Standar diagnosis keperawatan Indonesia (SDKI) (Edisi 1)*. <https://doi.org/10.31539/jks.v4i2.1817>
- Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI). (2018b). *Standar intervensi keperawatan Indonesia (Edisi 1)*.
- Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI). (2018c). *Standar luaran keperawatan Indonesia (Edisi 1)*.
- Pipin, Y., & Magaribu, R. Y. (2023). *Penerapan teknik relaksasi napas dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien chest pain di ruang IGD RSUD Prof. Dr. H. Aloei Saboe Kota Gorontalo*. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, 1(3), 61–70.
- Poltekkes Kemenkes Bandung. (2023). *Standar operasional prosedur (SOP) teknik relaksasi Benson*. 11(1), 1–14. <https://repo.poltekkesbandung.ac.id/5143/12.pdf>
- Rafika, N. S. (2025). *Implementation of Benson relaxation technique in nursing care for patients with unstable angina pectoris*. *International Journal of Public Health*, 2(1), 01–06. <https://doi.org/10.62951/ijph.v2i1.242>
- Rahmatia, S. (2021). *Evaluasi dalam keperawatan*. *Journal Proses Dokumentasi Asuhan Keperawatan*, 1(5), 1–23.
- Schmitz, T., Harmel, E., Raake, P., Freuer, D., Kirchberger, I., Heier, M., Peters, A., Linseisen, J., & Meisinger, C. (2024). *Association between acute myocardial infarction symptoms and*



short- and long-term mortality after the event. Canadian Journal of Cardiology, 40(7), 1355–1366. <https://doi.org/10.1016/j.cjca.2024.01.019>

Siwi, A. S., Yudono, D. T., Sebayang, S. M., & Tunis, A. (2023). *Efikasi teknik relaksasi Benson pada skor nyeri pasien acute myocardial infarction (AMI). Citra Delima Scientific Journal of Citra Internasional Institute*, 7(1), 26–29. <https://doi.org/10.33862/citradelima.v7i1.343>

Sudrajat, & Wati, J. (2023). *Analisis keperawatan dalam manajemen nyeri dengan intervensi relaksasi Benson melalui pendekatan model self care Doretha Orem di rumah sakit. Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 4(2), 89. <https://jurnal.umitra.ac.id/index.php/JIKSI/article/view/1197>

Tammy, J., & Toney-Butler, W. J. U.-P. (2023). *Nursing admission assessment and examination. StatPearls*.

World Health Organization (WHO). (2023). *Cardiovascular diseases (CVDs)*. [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds))