

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
TANJUNGPINRANG
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN KOTABUMI

Karya Tulis Ilmiah, April 2025
Ihma Rahmalia

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP TINGKAT
KENYAMANAN PASIEN DISPEPSIA DENGAN MASALAH GANGGUAN
RASA NYAMAN DI RUMAH SAKIT UMUM HANDAYANI
KOTABUMI LAMPUNG UTARA

xvii+ 73 halaman+ 5 tabel + 5 gambar+ 6 lampiran

ABSTRAK

Dispepsia merupakan gangguan saluran pencernaan atas yang ditandai dengan keluhan nyeri epigastrium, mual, kembung, dan rasa penuh di perut, sehingga menurunkan kenyamanan pasien secara fisik maupun psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran penerapan teknik relaksasi Benson terhadap tingkat kenyamanan pada pasien Dispepsia dengan masalah nyeri akut yang dilaporkan dalam studi kasus. Teknik relaksasi benson merupakan suatu terapi non farmakologis dengan menggunakan metode pernapasan dengan menambahkan unsur keyakinan pasien tersebut. Tujuan dari terapi relaksasi benson yaitu dapat meningkatkan kenyamanan, membuat tubuh menjadi rileks. Hasil dari penelitian setelah dilakukan terapi relaksasi benson didapatkan adanya peningkatan kenyamanan, ditandai dengan penurunan skala nyeri dari 3 menjadi 1, mual berkurang, pola tidur membaik, dan pasien tampak lebih rileks secara fisik maupun emosional. Kesimpulan dari studi ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi Benson efektif dalam meningkatkan kenyamanan pada Ny. A yang mengalami dispepsia dengan masalah nyeri akut, serta dapat dijadikan sebagai intervensi non-farmakologi yang sederhana dan aplikatif dalam praktik keperawatan.

Kata kunci : Teknik Relaksasi Benson, Dispepsia, Gangguan Rasa Nyaman

Daftar bacaan : 20 (2015-2025)

*HEALTH POLYTECHNIC OF THE MINISTRY OF HEALTH
TANJUNGKARANG
DIII STUDY PROGRAM IN NURSING KOTABUMI*

Scientific Papers, Mei 2025

Ihma Rahmalia

*THE IMPLEMENTATION OF BENSON RELAXATION TECHNIQUE ON THE
LEVEL OF COMFORT OF DYSPEPSIA PATIENTS WITH IMPAIRED
COMFORT AT HANDAYANI GENERAL HOSPITAL
KOTABUMI NORTH LAMPUNG*

xvii + 73 pages + 5 tables + 5 figures + 6 appendices

ABSTRACT

Dyspepsia is an upper gastrointestinal disorder characterized by complaints of epigastric pain, nausea, bloating, and a feeling of fullness in the stomach, thus reducing patient comfort physically and psychologically. This study aims to obtain an overview of the application of Benson's relaxation technique to the level of comfort in Dyspepsia patients with acute pain problems reported in case studies. Benson's relaxation technique is a non-pharmacological therapy using breathing methods by adding elements of the patient's belief. The purpose of Benson's relaxation therapy is to increase comfort, making the body relax. The results of the study after Benson's relaxation therapy showed an increase in comfort, marked by a decrease in the pain scale from 3 to 1, reduced nausea, improved sleep patterns, and patients appeared more relaxed physically and emotionally. The conclusion of this study shows that Benson's relaxation technique is effective in increasing comfort in Ny. A who has dyspepsia with acute pain problems, and can be used as a simple and applicable non-pharmacological intervention in nursing practice.

Keywords : Benson Relaxation Technique, Dyspepsia, Impaired Comfort

References : 20 (2015-2025)