

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON DAN TERAPI MUSIK
TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI PADA PASIEN *COLIC
ABDOMEN* DENGAN MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT
(di Ruang Rawat Inap Puskesmas Maospati Magetan)**



**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

2026

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON DAN TERAPI MUSIK
TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI PADA PASIEN *COLIC
ABDOMEN* DENGAN MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT
(di Ruang Rawat Inap Puskesmas Maospati Magetan)**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Diajukan kepada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo Untuk Memenuhi Syarat
Penyusunan Karya Ilmiah Akhir



OLEH:

ARISTA DWI WIJAYANTI

NIM. 24650609

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

2026

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Oleh : ARISTA DWI WIJAYANTI
Judul : PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON DAN
TERAPI MUSIK TERHADAP PENURUNAN SKALA
NYERI PADA PASIEN *COLIC ABDOMEN* DENGAN
MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT (di
Ruang Rawat Inap Puskesmas Maospati Magetan)

Telah disetujui untuk diujikan di hadapan Dewan Penguji Karya Ilmiah Akhir
pada 15 Desember 2025

Oleh:
Pembimbing



Naylil Mawadda Rohma, S.Kep., Ners., M.Kep
NIDN. 0724058906

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0714127901

HALAMAN PENGESAHAN DEWAN PENGUJI

Karya Tulis Oleh : ARISTA DWI WIJAYANTI
Judul : PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON DAN TERAPI MUSIK TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI PADA PASIEN *COLIC ABDOMEN* DENGAN MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT (di Ruang Rawat Inap Puskesmas Maospati Magetan)

Telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Karya Ilmiah Akhir di Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo, Tanggal: 15 Desember 2025

Tim Penguji:

Tanda Tangan

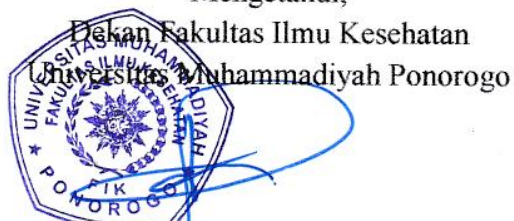
Ketua : **Rika Maya Sari, S. Kep., Ners., M.Kes**



Anggota : **Naylil Mawadda Rohma, S.Kep., Ners., M.Kep**



Mengetahui,



Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN. 0714127901

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : ARISTA DWI WIJAYANTI

NIM : 24650609

Institusi : Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Menyatakan bahwa Karya Ilmiah Akhir (KIA) yang berjudul: “**Penerapan Teknik Relaksasi Benson Dan Terapi Musik Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien *Colic Abdomen* Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut di Ruang Rawat Inap Puskesmas Maospati Magetan**” adalah bukan bahan Karya Ilmiah Akhir orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sebesar-besarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, kami bersedia mendapatkan sanksi.

Ponorogo, 15 Desember 2025

Yang Menyatakan,



ARISTA DWI WIJAYANTI

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan hidayah-Nya saya dapat menyelesaikan KIA dengan judul “Penerapan Teknik Relaksasi Benson Dan Terapi Musik Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien *Colic Abdomen* Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut di Ruang Rawat Inap Puskesmas Maospati Magetan”. Karya ilmiah akhir ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Profesi Ners (Ners) pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Bersamaan ini perkenankanlah saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada:

1. Dr. Rido Kurnianto, M.Ag, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan di Program Studi Profesi Ners.
2. Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk menyelesaikan pendidikan di Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
3. Sri Andayani, S.Kep. Ns., M.Kep, selaku Ketua Program Studi Profesi Ners yang telah meluangkan waktu, memberikan masukan yang bermanfaat hingga memberikan perhatian dalam penyusunan KIA dari awal hingga selesai.
4. Kepala UPTD Puskesmas Maospati yang telah memberikan ijin dalam penyusunan KIA.

5. Naylil Mawadda Rohma, S.Kep., Ners., M.Kep, selaku Pembimbing yang dengan tulus ikhlas berkenan meluangkan waktu, memberikan perhatian, membimbing, mengarahkan, serta memberikan masukan yang bermanfaat dalam penyusunan KIA dari awal hingga selesai.
6. Rika Maya Sari, S. Kep., Ners., M.Kes, selaku dosen penguji utama yang telah meluangkan waktu, membimbing, mengarahkan, serta memberikan bantuan hingga sempurnanya dalam penyusunan KIA.
7. Bapak dan Ibu Dosen pengajar, yang telah memberikan bekal bagi penulis melalui materi-materi kuliah yang penuh nilai dan makna dalam penyempurnaan dalam penyusunan KIA, serta kepada seluruh tenaga administrasi yang tulus ikhlas melayani keperluan penulis selama menjalani studi dan penulisannya.
8. Untuk orangtua dan keluarga yang senantiasa memberikan doa dan dukungan penuh.
9. Rekan-rekan seperjuangan dalam naungan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah tulus ikhlas memberikan perhatian, dorongan semangat, serta bantuan sehingga KIA ini dapat terselesaikan dengan baik.

10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, terima kasih atas bantuannya. Penulis hanya bisa berdoa semoga Allah SWT membalas amal baik semua pihak yang telah membantu dalam proses penyelesaian KIA.

Selanjutnya, penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih banyak kekurangan dan masih jauh dari kesempurnaan. Maka dari itu saran dan kritik yang konstruktif senantiasa penulis harapkan. Penulis berharap, semoga karya tulis ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi semua orang yang membaca terutama bagi Civitas Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Ponorogo, April 2026

Yang Menyatakan



Penulis



ABSTRAK

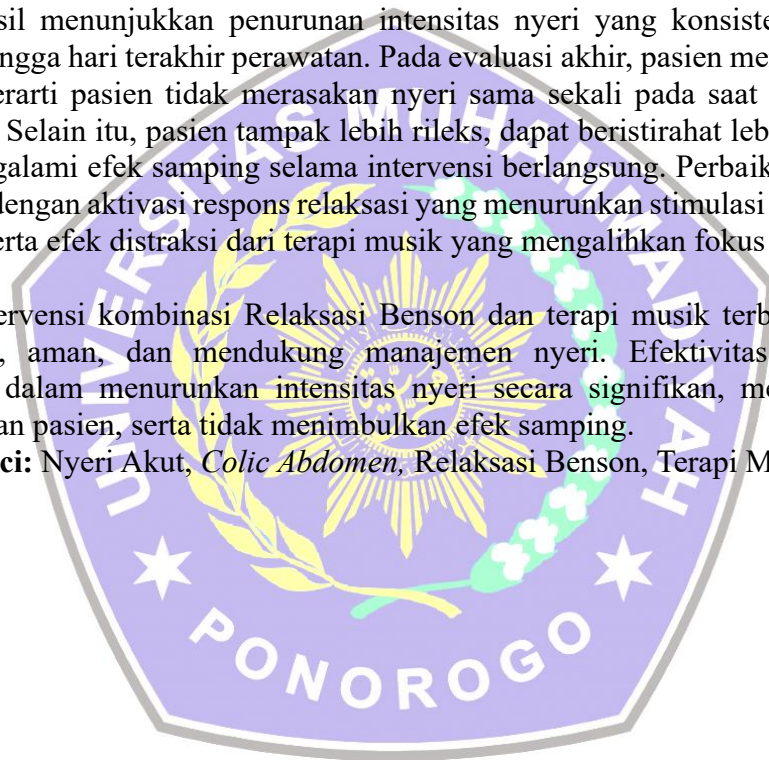
Nyeri akut pada pasien *colic abdomen* dapat menimbulkan ketidaknyamanan, meningkatkan kecemasan, dan dapat menghambat aktivitas pasien. Metode non-farmakologis seperti Relaksasi Benson dan terapi musik terbukti membantu mempercepat penurunan persepsi nyeri. Penelitian studi kasus ini bertujuan menggambarkan efektivitas kombinasi kedua teknik tersebut pada pasien dengan nyeri akut.

Metode penelitian ini adalah penelitian studi kasus yang dilakukan pada satu pasien rawat inap di Puskesmas Maospati Magetan dengan diagnosis nyeri akut *colic abdomen*. Intervensi berupa latihan Relaksasi Benson dan terapi musik diberikan secara terjadwal selama masa perawatan. Intensitas nyeri dievaluasi menggunakan skala NRS dan dilengkapi pengkajian PQRST serta tanda-tanda vital untuk memantau respons fisiologis.

Hasil menunjukkan penurunan intensitas nyeri yang konsisten dari hari pertama hingga hari terakhir perawatan. Pada evaluasi akhir, pasien mencapai NRS 0, yang berarti pasien tidak merasakan nyeri sama sekali pada saat pengukuran dilakukan. Selain itu, pasien tampak lebih rileks, dapat beristirahat lebih baik, dan tidak mengalami efek samping selama intervensi berlangsung. Perbaikan nyeri ini berkaitan dengan aktivasi respons relaksasi yang menurunkan stimulasi sistem saraf simpatis serta efek distraksi dari terapi musik yang mengalihkan fokus dari sensasi nyeri.

Intervensi kombinasi Relaksasi Benson dan terapi musik terbukti mudah diterapkan, aman, dan mendukung manajemen nyeri. Efektivitas kombinasi intervensi dalam menurunkan intensitas nyeri secara signifikan, meningkatkan kenyamanan pasien, serta tidak menimbulkan efek samping.

Kata Kunci: Nyeri Akut, *Colic Abdomen*, Relaksasi Benson, Terapi Musik.



ABSTRACT

Acute pain in patients with colic abdomen could cause discomfort, increase anxiety, and interfere with daily activities. Non-pharmacological methods such as Benson Relaxation and music therapy had been shown to help accelerate the reduction of pain perception. This case study aimed to describe the effectiveness of combining these two techniques in patients with acute pain.

This case study was conducted on one inpatient at Puskesmas Maospati Magetan who had been diagnosed with acute pain due to colic abdomen. The interventions consisted of scheduled sessions of Benson Relaxation and music therapy throughout the treatment period. Pain intensity was evaluated using the Numeric Rating Scale (NRS) and complemented by a PQRST assessment and vital signs monitoring to observe physiological responses.

The results showed a consistent decrease in pain intensity from the first to the last day of treatment. At the final evaluation, the patient reached an NRS score of 0, which meant that the patient did not feel any pain at the time of measurement. The patient also appeared more relaxed, was able to rest better, and experienced no adverse effects during the interventions. Pain improvement was associated with activation of the relaxation response, which reduced sympathetic nervous system stimulation, as well as the distraction effect of music therapy, which shifted attention away from pain sensations.

The combination of Benson Relaxation and music therapy proved to be easy to apply, safe, and supportive in pain management. The effectiveness of these combined interventions significantly reduced pain intensity, improved patient comfort, and produced no adverse effects.

Keywords: *Acute Pain, Colic Abdomen, Benson Relaxation, Music Therapy*

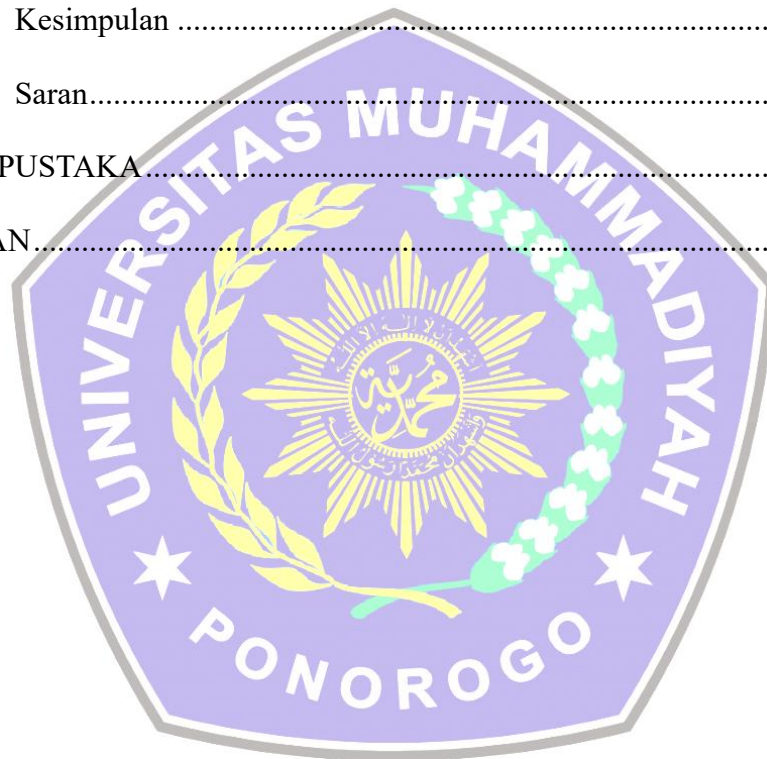
DAFTAR ISI

| | |
|---|------|
| SAMPUL LUAR..... | i |
| SAMPUL DALAM..... | ii |
| HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING | iii |
| HALAMAN PENGESAHAN DEWAN PENGUJI..... | iv |
| HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN | v |
| KATA PENGANTAR..... | vi |
| ABSTRAK | ix |
| <i>ABSTRACT</i> | x |
| DAFTAR ISI..... | xi |
| DAFTAR TABEL..... | xii |
| DAFTAR GAMBAR | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiv |
| BAB 1 PENDAHULUAN..... | 1 |
| 1.1 Latar Belakang | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah | 5 |
| 1.3 Tujuan Penelitian..... | 5 |
| 1.3.1 Tujuan Umum..... | 5 |
| 1.3.2 Tujuan Khusus..... | 5 |
| 1.4 Manfaat Penelitian | 6 |
| 1.4.1 Manfaat Teoritis..... | 6 |
| 1.4.2 Manfaat Praktis..... | 6 |

| | |
|---|----|
| BAB 2 TINJAUAN LITERATUR..... | 8 |
| 2.1 Konsep <i>Colic Abdomen</i> | 8 |
| 2.1.1 Pengertian..... | 8 |
| 2.1.2 Etiologi..... | 8 |
| 2.1.3 Tanda dan Gejala..... | 9 |
| 2.1.4 Komplikasi..... | 10 |
| 2.1.5 Patofisiologi..... | 11 |
| 2.1.6 Pemeriksaan Penunjang..... | 12 |
| 2.1.7 Penatalaksanaan..... | 12 |
| 2.1.8 <i>Pathways</i> | 14 |
| 2.2 Konsep Teknik Relaksasi Benson dan Terapi Musik pada Pasien <i>Colic Abdomen</i> dengan Nyeri Akut..... | 14 |
| 2.2.1 Pengertian Teknik Relaksasi Benson..... | 14 |
| 2.2.2 Kajian Teknik Relaksasi Benson..... | 15 |
| 2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Teknik Relaksasi Benson..... | 15 |
| 2.2.4 Indikasi Teknik Relaksasi Benson..... | 15 |
| 2.2.5 Prosedur Teknik Relaksasi Benson..... | 16 |
| 2.2.6 Pengertian Terapi Musik..... | 16 |
| 2.2.7 Kajian Terapi Musik..... | 16 |
| 2.2.8 Faktor Yang Mempengaruhi Keberhasilan Terapi Musik..... | 17 |
| 2.2.9 Indikasi Terapi Musik..... | 17 |
| 2.2.10 Prosedur Terapi Musik..... | 17 |

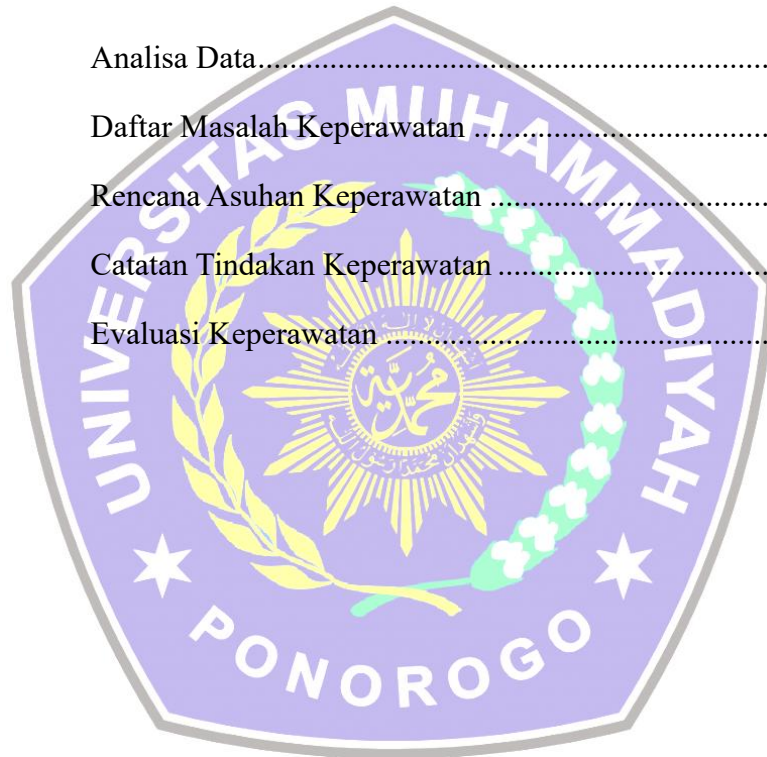
| | |
|---|-----------|
| 2.3 Konsep Asuhan Keperawatan | 18 |
| 2.3.1 Pengkajian Keperawatan | 18 |
| 2.3.2 Diagnosis Keperawatan | 25 |
| 2.3.3 Intervensi Keperawatan | 25 |
| 2.3.4 Implementasi Keperawatan | 28 |
| 2.3.5 Evaluasi Keperawatan | 30 |
| 2.4 Analisis <i>Evidence Based Nursing</i> (EBN)..... | 31 |
| BAB 3 METODE LAPORAN KASUS | 40 |
| 3.1 Metode..... | 40 |
| 3.2 Teknik Penulisan | 40 |
| 3.3 Waktu dan Tempat..... | 41 |
| 3.3.1 Waktu..... | 41 |
| 3.3.2 Tempat..... | 41 |
| 3.4 Pengumpulan Data | 41 |
| 3.5 Alur Kerja..... | 43 |
| 3.6 Etika | 44 |
| BAB 4 LAPORAN KASUS | 46 |
| 4.1 Pengkajian Keperawatan | 46 |
| 4.2 Analisis Data | 54 |
| 4.3 Daftar Masalah | 55 |
| 4.4 Rencana Asuhan Keperawatan | 55 |
| 4.5 Catatan Tindakan Keperawatan..... | 58 |
| 4.6 Evaluasi Keperawatan | 62 |

| | |
|-----------------------------------|----|
| BAB 5 PEMBAHASAN..... | 65 |
| 5.1 Pengkajian Keperawatan..... | 65 |
| 5.2 Diagnosis Keperawatan..... | 67 |
| 5.3 Intervensi Keperawatan..... | 68 |
| 5.4 Implementasi Keperawatan..... | 71 |
| 5.5 Evaluasi Keperawatan..... | 72 |
| BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN | 74 |
| 6.1 Kesimpulan | 74 |
| 6.2 Saran..... | 75 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 78 |
| LAMPIRAN..... | 82 |



DAFTAR TABEL

| | | |
|-----------|------------------------------------|----|
| Tabel 2.1 | Intervensi Keperawatan | 25 |
| Tabel 2.2 | Analisis PICO Artikel 1 | 31 |
| Tabel 2.3 | Analisis PICO Artikel 2 | 33 |
| Tabel 2.4 | Analisis PICO Artikel 3 | 35 |
| Tabel 2.5 | Analisis PICO Artikel 4 | 36 |
| Tabel 2.6 | Analisis PICO Artikel 5 | 38 |
| Tabel 4.1 | Pola Kesehatan Sehari-hari..... | 50 |
| Tabel 4.2 | Analisa Data..... | 54 |
| Tabel 4.3 | Daftar Masalah Keperawatan | 55 |
| Tabel 4.4 | Rencana Asuhan Keperawatan | 55 |
| Tabel 4.5 | Catatan Tindakan Keperawatan | 58 |
| Tabel 4.6 | Evaluasi Keperawatan | 62 |



DAFTAR GAMBAR

| | | |
|------------|--|----|
| Gambar 2.1 | <i>Pathway Colic Abdomen</i> | 14 |
| Gambar 3.1 | Alur Kerja Penerapan Teknik Relaksasi Benson dan Terapi Musik terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Pasien <i>Colic Abdomen</i> dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut di Ruang Rawat Inap Puskesmas Maospati Magetan | 43 |
| Gambar 4.1 | Genogram | 49 |



DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|-----|
| Lampiran 1. Lembar Penjelasan Sebelum Penelitian..... | 82 |
| Lampiran 2. Lembar <i>Informed Consent</i> | 90 |
| Lampiran 3. SOP Teknik Relaksasi Benson..... | 92 |
| Lampiran 4. SOP Terapi Musik..... | 94 |
| Lampiran 5. SAP Teknik Relaksasi Benson..... | 96 |
| Lampiran 6. SAP Terapi Musik..... | 98 |
| Lampiran 7. Lembar Edukasi Skala Nyeri..... | 100 |
| Lampiran 8. Surat Keterangan Layak Etik Penelitian..... | 102 |
| Lampiran 9. Surat Izin Penelitian..... | 103 |
| Lampiran 10. Hasil Pemeriksaan Penunjang (Laboratorium)..... | 104 |
| Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian..... | 105 |
| Lampiran 12. Bukti Plagiasi..... | 106 |

