

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Nyeri akut merupakan masalah kesehatan yang umum terjadi dan berdampak signifikan secara fisik maupun psikologis pada pasien. *Colic abdomen*, yaitu nyeri tajam akibat kontraksi saluran cerna karena obstruksi atau iritasi, sering kali mengakibatkan ketidaknyamanan tinggi dan memerlukan penanganan segera (Smeltzer & Bare, 2020). Intervensi non-farmakologis menjadi strategi penting untuk mengurangi nyeri dan mempercepat pemulihan pasien. Teknik relaksasi Benson dan terapi musik dipandang sebagai metode yang menjanjikan dalam manajemen nyeri. Teknik relaksasi Benson, melalui kombinasi pernapasan dalam, pemfokusan pikiran, dan sugesti positif, terbukti dapat menurunkan respons fisiologis terhadap stres dan nyeri (Kesik *et al.*, 2022). Sementara itu, terapi musik baik sebagai distraksi kognitif maupun stimulasi emosional menunjukkan efektivitas dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien (Angkoontassaneeyarat *et al.*, 2025). Gabungan kedua intervensi ini dapat menawarkan pendekatan holistik dan saling melengkapi dalam mereduksi nyeri akut.

Secara global, nyeri akut menjadi salah satu alasan utama pasien mengunjungi pelayanan kesehatan primer. Data dari *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa sekitar 22% pasien yang datang ke pelayanan kesehatan primer mengalami nyeri akut *abdomen*, dan sekitar 10–12% di antaranya mengalami *colic abdomen* (WHO, 2021). Di Indonesia, berdasarkan Riskesdas tahun 2018, keluhan nyeri perut termasuk dalam 10

besar keluhan terbanyak pada pasien yang mengakses layanan kesehatan dasar, dengan prevalensi sebesar 6,8% (Kemenkes RI, 2018). Di Provinsi Jawa Timur, Dinas Kesehatan mencatat bahwa nyeri *abdomen* merupakan salah satu gejala penyerta terbanyak pada pasien dengan penyakit saluran cerna, dengan estimasi kasus sekitar 10.000 kasus pertahun (Dinkes Jatim, 2024). Di Puskesmas Maospati Magetan selama 2024, tercatat 80 kasus *colic abdomen* dari segala usia, 48 pasien dewasa (≥ 18 tahun) dan 32 anak-anak (< 18 tahun). Dari pasien dewasa, 65% (32 orang) melaporkan nyeri moderat hingga berat saat masuk, dan membutuhkan intervensi keperawatan untuk mengurangi skala nyeri.

Colic abdomen merupakan salah satu penyebab nyeri akut yang sering dijumpai di fasilitas pelayanan kesehatan, terutama pada pasien dewasa. Kondisi ini umumnya disebabkan oleh kontraksi otot polos saluran cerna akibat obstruksi atau iritasi, yang menimbulkan nyeri tajam dan intermiten. Jika tidak ditangani dengan tepat, nyeri ini dapat memicu stres fisiologis berupa peningkatan denyut jantung, tekanan darah, dan gangguan tidur, serta dampak psikologis seperti kecemasan dan penurunan kualitas hidup pasien (Smeltzer & Bare, 2020; Bagheri *et al.*, 2020).

Pendekatan farmakologis memang umum digunakan, tetapi tidak lepas dari efek samping seperti ketergantungan dan gangguan pencernaan. Oleh karena itu, intervensi non-farmakologis seperti teknik relaksasi Benson dan terapi musik mulai dilirik sebagai strategi efektif dalam manajemen nyeri. Teknik relaksasi Benson menurunkan respons simpatis dan meningkatkan relaksasi otot, sementara terapi musik berfungsi sebagai distraksi sensorik dan

stimulan emosional yang terbukti menurunkan intensitas nyeri pada berbagai kondisi (Kesik *et al.*, 2022; Wu *et al.*, 2020).

Penanganan nyeri akut pada pasien *colic abdomen* tidak selalu harus bergantung pada farmakoterapi. Intervensi non-farmakologis menjadi alternatif yang aman dan efektif untuk mengurangi nyeri serta mengurangi ketergantungan terhadap analgesik. Salah satu teknik yang efektif adalah teknik relaksasi Benson, yaitu metode relaksasi yang mengombinasikan pernapasan dalam, pemusatan pikiran, dan sugesti positif untuk mengurangi respons stres dan nyeri (Maund *et al.*, 2021). Selain itu, terapi musik juga terbukti efektif menurunkan nyeri melalui mekanisme distraksi dan peningkatan produksi endorfin. Intervensi non-farmakologis semakin mendapat perhatian. Studi terkontrol acak (RCT) pada pasien dewasa pasca-*laminectomy* pada tahun 2020 menunjukkan kelompok yang mendapat teknik relaksasi Benson mengalami penurunan signifikan pada skor nyeri dibanding kontrol ($p < 0,05$) (Angkoontassaneeyarat *et al.*, 2025; Pishgooie, *et al.*, 2020).

Menurut penelitian Septiana *et al.* (2021), intervensi non-farmakologis seperti relaksasi Benson dan terapi musik semakin terdokumentasi manfaatnya, dalam penelitian tersebut menunjukkan penurunan skala nyeri dari 6 menjadi 2 setelah menerapkan teknik Benson selama 3 hari. Penelitian Kamallia & Haniyah (2024), menunjukkan bahwa teknik relaksasi Benson berhasil mengurangi nyeri *post-SC* pada ibu bersalin. Sejalan dengan penelitian tersebut, penelitian Noviariska *et al.* (2022), menunjukkan bahwa terdapat reduksi nyeri dari skala 6 menjadi 3 setelah tiga hari relaksasi Benson terhadap pasien

gastritis. Untuk aspek musik, penelitian Aprilianto *et al.* (2024), melaporkan efektivitas terapi musik klasik dalam menurunkan nyeri pasien ($p < 0,05$).

Melihat adanya kasus *colic abdomen* dengan keluhan nyeri akut serta pentingnya pendekatan holistik dalam manajemen nyeri, maka diperlukan penerapan intervensi non-farmakologis berbasis keperawatan seperti teknik relaksasi Benson dan terapi musik. Intervensi ini terbukti efektif, mudah dilakukan, dan minim risiko efek samping. Penerapan kombinasi teknik relaksasi Benson dan terapi musik diharapkan dapat menurunkan skala nyeri secara signifikan pada pasien *colic abdomen*. Selain meningkatkan kenyamanan pasien, pendekatan ini juga mendukung prinsip pelayanan keperawatan yang humanistik dan berbasis bukti (*evidence-based practice*).

Penerapan teknik relaksasi Benson dan terapi musik dalam mengurangi nyeri pada pasien *colic abdomen* sejalan dengan nilai-nilai keislaman yang mendorong kasih sayang, pengurangan penderitaan, dan usaha penyembuhan dengan cara yang tidak merusak. Islam sangat menjunjung tinggi upaya menjaga kesehatan dan mengobati penyakit sebagai bentuk tanggung jawab terhadap amanah tubuh yang diberikan oleh Allah SWT, sebagaimana firman-Nya dalam QS. Al-Baqarah ayat 195: "*Dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik.*" (QS. Al-Baqarah: 195). Hadist Nabi Muhammad SAW juga menekankan pentingnya mencari pengobatan, sebagaimana beliau bersabda: "*Sesungguhnya Allah tidak menurunkan penyakit kecuali Dia juga menurunkan penawarnya*" (HR. Bukhari). Relaksasi dan terapi musik yang digunakan secara tepat dapat menjadi bagian dari bentuk

ihsan (kebaikan) dalam pelayanan keperawatan, yang tidak hanya merawat fisik, tetapi juga memberikan ketenangan batin dan mempercepat proses penyembuhan, sehingga mencerminkan semangat rahmatan lil ‘alamin dalam praktik keperawatan Islami.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk melakukan studi kasus 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”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Bagaimana 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”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis 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.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Melakukan pengkajian keperawatan pada pasien *colic abdomen* dengan masalah keperawatan nyeri akut di Ruang Rawat Inap Puskesmas Maospati Magetan.

2. Merencanakan diagnosis keperawatan pada pasien *colic abdomen* dengan masalah keperawatan nyeri akut di Ruang Rawat Inap Puskesmas Maospati Magetan.
3. Melakukan perencanaan keperawatan pada pasien *colic abdomen* dengan masalah keperawatan nyeri akut di Ruang Rawat Inap Puskesmas Maospati Magetan.
4. Melakukan implementasi keperawatan pada pasien *colic abdomen* dengan masalah keperawatan nyeri akut di Ruang Rawat Inap Puskesmas Maospati Magetan.
5. Melakukan evaluasi keperawatan pada pasien *colic abdomen* dengan masalah keperawatan nyeri akut di Ruang Rawat Inap Puskesmas Maospati Magetan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan informasi dan masukan dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan penerapan dalam bidang keperawatan bagi akademik maupun praktik.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terkait pentingnya penerapan teknik relaksasi benson dan terapi musik terhadap penurunan skala nyeri pada pasien *colic abdomen* dengan masalah keperawatan nyeri akut.

2. Bagi petugas kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan materi bagi petugas dalam memberikan intervensi teknik relaksasi benson dan terapi musik terhadap penurunan skala nyeri pada pasien *colic abdomen* dengan masalah keperawatan nyeri akut.

3. Bagi profesi keperawatan

Penelitian ini dapat dijadikan referensi bacaan dan pengembangan ilmu mengenai intervensi teknik relaksasi benson dan terapi musik terhadap penurunan skala nyeri pada pasien *colic abdomen* dengan masalah keperawatan nyeri akut.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan pengalaman bagi peneliti dalam melakukan penelitian dan penulisan karya ilmiah akhir ners.

