

**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN MELALUI INTERVENSI  
TERAPI TEHNIK RELAKSASI BENZON PADA KELUARGA  
DENGAN TB PARU DI KELURAHAN LENTENG AGUNG JAKARTA  
SELATAN**

Natalia Dermawan Simamora<sup>1</sup>, Intan Asri Nurani<sup>2</sup>

<sup>1-2</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional, Jakarta Selatan

Email: [Nataliadermawan912@gmail.com](mailto:Nataliadermawan912@gmail.com)

**Abstrak**

**Latar Belakang :** Tuberkulosis atau TBC adalah penyakit yang disebabkan oleh infeksi bakteri *mycobacterium tuberculosis* di paru. Bakteri tuberkulosis yang menyerang paru menyebabkan gangguan pernapasan, seperti batuk kronis dan sesak napas. Terapi non farmakologi yang sering digunakan untuk pasien TB Paru yaitu teknik relaksasi benzon. Terapi ini menggabungkan relaksasi yang diberikan dengan keyakinan klien. **Tujuan :** Meningkatkan kemampuan dalam menganalisis intervensi keperawatan melalui intervensi tehnik relaksasi benzon pada keluarga dengan TB Paru di Kelurahan Puskesmas Lenteng Agung Jakarta Selatan. **Implementasi :** Tindakan keperawatan pada kedua klien dilakukan pada tanggal 15 – 20 November 2022. Implementasi pada diagnosa keperawatan manajemen kesehatan keluarga tidak efektif dengan dilakukannya tehnik relaksasi benzon bertujuan untuk menurunkan nyeri dada. **Hasil :** Hasil evaluasi keperawatan dengan masalah keperawatan utama yaitu manajemen kesehatan keluarga tidak efektif, menunjukkan bahwa setelah dilakukan tehnik relaksasi benzon selama 3 hari didapatkan hasil Nyeri dada pada Ny. A dari skala 3, setelah dilakukan intervensi dan beristirahat selama  $\pm$  10 menit turun menjadi Skala Nyeri 1. Sedangkan Nyeri dada pada Ny. N dari skala nyeri 4 setelah dilakukan intervensi dan beristirahat selama  $\pm$  10 menit turun menjadi skala nyeri 2. **Simpulan dan Saran :** Penatalaksanaan non-farmakologis tehnik relaksasi benzon terbukti dapat menurunkan nyeri dada pada penderita Tb Paru dengan masalah keperawatan manajemen kesehatan keluarga tidak efektif. Diharapkan klien atau keluarga dapat mengaplikasikan penatalaksanaan non-farmakologis melalui tehnik relaksasi benzon kepada anggota keluarga yang menderita penyakit TB Paru, sebagai upaya untuk menurunkan nyeri dada. Namun tetap memperhatikan prosedur gerakan agar efektif untuk dilakukan secara rutin dan terus-menerus.

**Kata Kunci :** TB Paru, Tehnik Relaksasi Benzon

### Abstract

**Background:** Tuberculosis or TB is a disease caused by infection with the bacterium mycobacterium tuberculosis in the lungs. Tuberculosis bacteria that attack the lungs cause respiratory problems, such as chronic coughing and shortness of breath. Non-pharmacological therapy that is often used for pulmonary TB patients is the benzone relaxation technique. This therapy combines the relaxation provided with the client's confidence. **Objective:** To increase the ability to analyze nursing interventions through the intervention of benzone relaxation techniques in families with pulmonary TB in the Lenteng Agung Health Center, South Jakarta. **Implementation:** Nursing actions for both clients were carried out on November 15-20 2022. Implementation of nursing diagnoses for family health management was not effective with the benzone relaxation technique aimed at reducing chest pain. **Results:** The results of the evaluation of nursing with the main nursing problem, namely ineffective family health management, showed that after the benzone relaxation technique was carried out for 3 days, the results of chest pain in Mrs. A from scale 3, after intervention and resting for  $\pm$  10 minutes it decreased to Pain Scale 1. Meanwhile, chest pain in Mrs. N from pain scale 4 after intervention and resting for  $\pm$  10 minutes decreased to pain scale 2. **Conclusions and Suggestions:** Non-pharmacological management of benzone relaxation techniques is proven to reduce chest pain in patients with pulmonary tuberculosis with ineffective family health management nursing problems. It is hoped that clients or families can apply non-pharmacological management through benzone relaxation techniques to family members who suffer from pulmonary TB, as an effort to reduce chest pain. But still pay attention to the movement procedure so that it is effective to do it routinely and continuously.

**Keywords :** Pulmonary Tuberculosis, Benzon Relaxation Technique

### PENDAHULUAN

Tuberkulosis atau TBC adalah penyakit yang disebabkan oleh infeksi bakteri Mycobacterium tuberculosis di paru. Kondisi ini, kadang disebut juga dengan TB paru. Bakteri tuberkulosis yang menyerang paru menyebabkan gangguan pernapasan, seperti batuk kronis dan sesak napas. Penderita TBC biasanya juga mengalami gejala lain seperti berkeringat di malam hari dan demam (Kemenkes, 2022).

Gejala-gejala umum TB Paru aktif adalah Batuk yang berlangsung lama (3 minggu atau lebih). Batuk biasanya disertai dengan dahak atau batuk darah. Nyeri

dada saat bernapas atau batuk. Berkeringat di malam hari. Hilang nafsu makan. Penurunan berat badan. Demam dan menggigil, Kelelahan. Selain menyerang paru, TBC juga dapat menyerang selain paru. Berikut ini adalah contoh gejala yang muncul akibat penyakit TBC di luar paru, menurut organ yang terkena,

---

<http://journal.unas.ac.id/pmn/index>

article

Pembengkakan kelenjar getah bening bila terkena TBC kelenjar, Kencing berdarah pada TBC ginjal, Nyeri punggung pada TBC tulang belakang, Sakit kepala dan kejang bila terkena TBC di otak, Sakit perut hebat jika mengalami TBC usus. National Institute of Health. 2022. MedlinePlus. Pulmonary Tuberculosis.

Mengacu pada World Health Organization (WHO) Global TB Report tahun 2020, 10 juta orang di dunia menderita tuberkulosis (TBC) dan menyebabkan 1,2 juta orang meninggal setiap tahunnya. Indonesia merupakan salah satu negara dengan beban TBC tertinggi di dunia dengan perkiraan jumlah orang yang jatuh sakit akibat TBC mencapai 845.000 dengan angka kematian sebanyak 98.000 atau setara dengan 11 kematian/jam. Berdasarkan jumlah kasus tersebut, baru 67% yang ditemukan dan diobati, sehingga terdapat sebanyak 283.000 pasien TBC yang belum diobati dan berisiko menjadi sumber penularan bagi orang disekitarnya. Indonesia berada di urutan ke 3 negara dengan kasus TBC tertinggi di dunia setelah India dan Cina.

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta (2022) jumlah kasus tuberkulosis di Jakarta Selatan sebanyak 5.200 kasus (Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta, 2022). Hasil studi pendahuluan di wilayah kelurahan Puskesmas Lenteng Agung tahun 2022 yang dihitung dari bulan enam terdapat 35 orang yang terinfeksi TB Paru. Dampak jika TB tidak ditangani dengan baik, bakteri TB Paru dapat menyebar melalui aliran darah sehingga menimbulkan dampak kesehatan serius terhadap organ tubuh lainnya. Salah satu organ yang paling rawan terkena dampaknya adalah otak (Yuldan, 2018).

Analisis Intervensi Keperawatan Menggunakan Peran perawat Salah satu peran perawat adalah pendidik, karena pendidikan adalah salah satu cara yang digunakan perawat agar klien dan keluarga dapat membuat keputusan. Peran perawat sebagai pendidik di setting masyarakat atau rumah sakit memberikan pendidikan kesehatan pada klien dan keluarganya yang dapat meningkatkan status kesehatannya (Imelda,2009) dalam Teknik relaksasi Benson peran dilakukan sendiri oleh perawat untuk menurunkan nyeri, cemas, stress, depresi dan berbagai masalah keperawatan pasien(Sunaryo 2015).

Memalingkan perhatian ke relaksasi sehingga menurunkan rasa sakit klien terhadap nyeri. Terapi ini menggabungkan relaksasi yang diberikan dengan keyakinan klien (Ramayanti,2021). Perawatan Teknik relaksasi Benson menawarkan beberapa keuntungan, salah satunya adalah memungkinkan pasien untuk lebih fokus pada masalah mereka saat ini dari pada menyalahkan diri sendiri, orang lain, atau lingkungan, sehingga mereka merasa lebih nyaman dan rileks (Rohmawati 2020). Pengobatan komplementer dan alternatif (*Complementary and Alternative Medicine*) saat ini berkembang sangat pesat dan banyak dimanfaatkan dalam pelayanan kesehatan.

Banyak pasien lebih memilih pengobatan komplementer dan alternatif dengan berbagai macam pertimbangan diantaranya adalah karena terapi komplementer bersifat holistik. Sebanyak 82% pasien lebih memilih terapi komplementer karena pengobatan konvensional banyak menimbulkan efek samping (Widyatuti, 2008). Sepanjang penelitian relaksasi benson, tidak ada efek samping merugikan yang pernah dilaporkan. Sebaliknya justru banyak manfaat dan keuntungan yang didapat dari teknik relaksasi benson. Pelaksanaan relaksasi benson yang mudah, murah (tidak memerlukan biaya), tidak memerlukan peralatan khusus dan aman tanpa efek samping menjadikan relaksasi benson sebagai salah satu terapi komplementer yang sangat dianjurkan untuk diterapkan pada pasien disamping penatalaksanaan secara farmakologis.

Berdasarkan penelitian Widieati tahun 2015 tehnik relaksasi nafas dalam sangat efektif untuk menurunkan intensitas nyeri. Penurunan intensitas nyeri pada responden dikarenakan peningkatan fokus terhadap nyeri yang beralih pada relaksasi nafas, sehingga suplai oksigen dalam jaringan akan meningkat dan otak bisa berelaksasi. Otak yang berelaksasi akan merangsang tubuh untuk menghasilkan hormon endorpin yang menghambat transmisi inplus nyeri ke otak yang dapat menurunkan sensasi nyeri sehingga menyebabkan intensitas nyeri yang dialami responden berkurang.

Terapi non farmakologi yang sering digunakan yaitu teknik relaksasi nafas dalam. Terapi relaksasi merupakan suatu teknik yang berkaitan dengan tingkah laku

---

<http://journal.unas.ac.id/pmn/index>

article

manusia dan efektif dalam mengatasi nyeri akut terutama rasa nyeri akibat prosedur diagnostik dan pembedahan. Biasanya membutuhkan waktu 5-10 menit pelatihan sebelum pasien dapat meminimalkan nyeri secara efektif. Dimana tujuan pokok dari relaksasi adalah membantu pasien menjadi rileks dan memperbaiki berbagai aspek kesehatan fisik. Periode relaksasi yang teratur dapat membantu untuk melawan kelelahan dan ketegangan otot yang terjadi dengan nyeri dan yang meningkatkan nyeri. Manajemen nyeri non farmakologi yang sering digunakan yaitu teknik relaksasi nafas dalam. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan teknik untuk mengurangi ketegangan nyeri dengan merelaksasikan otot.

Berdasarkan hasil yang sudah dilakukan dilapangan pada keluarga Ny. A tidak mempunyai penyakit komorbid hasil yang didapatkan mengatakan tehnik relaksasi benzon sangat membantu untuk menghilangkan nyeri ,cemas dan stres keluarga Ny.A melakukannya 10 menit sekali secara rutin sedangkan Ny. N sudah mendapatkan pendidikan tehnik relaksasi benzon tetapi keluarga Ny. N tidak mendapatkan hasil yang optimal hasil temuan yang didapatkan dari keluarga Ny.N masalah keperawatan tidak teratasi dengan baik yang disebabkan keluarga Ny. N tidak teratur untuk melakukannya. Berdasarkan latar belakang maka rumusan masalah yang dilakukan adalah “Bagaimana menganalisis intervensi keperawatan melalui intervensi tehnik relaksasi benzon pada keluarga dengan TB Paru di Kelurahan Lenteng Agung Jakarta Selatan.

## **METODE**

Desain penelitian deskriptif dalam bentuk penerapan studi kasus *Evidence Based Nursing Practice* dengan pendekatan proses keperawatan yang terdiri dari pengkajian, diagnosa keperawatan, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi dengan memfokuskan implementasi keperawatan. Pengkajian yang digunakan merupakan intervensi keperawatan berupa tehnik relaksasi benzon. Adapun subjek studi kasus berjumlah dua kasus yaitu Ny. A dan Ny. N dengan diagnosa TB Paru.

Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan wawancara untuk memperoleh informasi (identitas pasien, keluhan utama, riwayat kesehatan saat ini,

---

*Simamora; Nuraini.*

Submitted: 2023 – 08 - 14

Accepted : 2023 – 10 - 27

Published: 2023 – 10 - 31

---

<http://journal.unas.ac.id/pmn/index>

article

kecepatan penyembuhan luka, warna kulit pucat menurun, edema perifer menurun, denyut nadi perifer meningkat, nyeri ekstremitas menurun, parastesia menurun, kelemahan otot menurun, bruit femoralis menurun, pengisian kapiler membaik dan turgor kulit membaik), observasi dan pemeriksaan fisik. Sumber data adalah data primer dan sekunder, data primer berasal dari pasien dan keluarga, sedangkan data sekunder berasal dari buku catatan yang merekam semua perkembangan dengan sumber data.

Alat pengumpul data menggunakan format penilaian pelaksanaan asuhan intervensi keperawatan tehnik relaksasi benzon pada pasien TB Paru. Analisis data penelitian ini terdiri dari menganalisis hasil observasi data pasien dalam bentuk jurnal dengan membandingkannya dengan hasil penelitian orang lain atau teori yang ada.

#### **PEMBAHASAN**

Pada pengkajian asuhan keperawatan yang dilakukan pada Ny.A berusia (34 Tahun) dengan diagnosa TB Paru. Ny. A mengatakan memiliki riwayat penyakit TB Paru sejak Desember tahun 2021 yang lalu. Pada saat dikaji Ny. A Mengatakan sering bermain ketempat keluarganya yang mempunyai riwayat penyakit TB Paru aktif pada bulan November minggu terakhir, Ny. A mengatakan setelah pulang dari rumah keluarganya malamnya bersin, pilek, tenggorokan sakit, dan hari esoknya muncul demam. Ny. A mengatakan berobat ke klinik yang terdekat dari rumah, tapi pihak klinik hanya memberikan obat paracetamol tablet dan amoxicilin, Ny. A Mengatakan sakitnya tidak berkurang malah semakin parah batuk terus menerus.

Ny. A mengatakan bila batuk dada terasa nyeri (+) kepala pusing, badan lemas, nafsu makan menurun, mual (+) dan muntah (+) Ny. A mengatakan batuk berdahak. Ny. A mengatakan darah keluar bercampur dahak segar, Ny. A mengatakan skala nyeri bisa sampai 5, Ny. A mengatakan kemudian berinisiatif berobat ke RS. Siaga Raya pada bulan Desember. TD.110/88 mmHg. N.99 x/m RR: 24 x/m Suhu 38.6C, SPO2:94% , hasil pemeriksaan BTA positif (+). Ny. A mengatakan langsung dirawat dirumah sakit siaga raya. Ny A mengatakan dirumah sakit diberikan oksigen, Ny. A mengatakan dirumah sakit dilakukan pemeriksaan tes Mantoux, foto rongen

---

*Simamora; Nuraini.*

Submitted: 2023 – 08 - 14

Accepted : 2023 – 10 - 27

Published: 2023 – 10 - 31

---

<http://journal.unas.ac.id/pmn/index>

article

dan cek darah. Ny. A mengatakan saat itu belum mengetahui penyakit yang dideritanya.

Ny. A mengatakan dahak ditampung kedalam botol yang sudah diberikan oleh pihak petugas. Ny. A mengatakan bingung dengan penyakit yang di deritanya, Ny. A mengatakan bertanya penyakit saya apa bisa sembuh, Ny. A mengatakan dirawat di rumah sakit siaga raya satu minggu, Ny. A mengatakan teratur minum obat TB Paru bisa sembuh, Ny. A mengatakan setiap kali minum obat TB Paru timbul mual, Ny. A mengatakan bila batuk membuang dahak kedalam wc langsung disiram pakai air, Ny. A mengatakan bekerja sebagai ibu rumah tangga dan berjualan kerupuk didalam rumahnya, Ny. A mengatakan dirumah selalu memakai masker. Ny. A mengatakan mencuci tangan bila mau makan.

Ny. A mengatakan memisahkan Cangkir dan Piring. Ny. A mengatakan tidak mau makan bersama dengan anak dan suaminya selama sakit, Ny. A mengatakan selama dirawat perawat mengajarkan tehnik relaksasi bila nyeri timbul pada saat batuk. Ny. A mengatakan teratur melakukan tehnik relaksasi benzon 10 menit sekali Ny. A mengatakan tehnik relaksasi benzon membatu mengurangi nyeri pada dada, Ny. A mengatakan Sebelum sakit berat badan 68 kg setelah sakit menurun menjadi 38 kg Tinggi badan 165 cm.

Pada pengkajian asuhan keperawatan keluarga ke 2 yaitu Ny. N berusia 45 tahun. Ny. N mengatakan keluhan saat ini batuk berdahak, Ny. N mengatakan menderita penyakit TB Paru Aktif sudah 4 bulan. Ny. N mengatakan belum pernah muntah darah. Ny. N mengatakan tidak memiliki penyakit Hipertensi, diabetes melitus, jantung, asam urat. Saat dikaji, Ny. N mengatakan batuk muncul setiap pagi bercampur dahak, Ny. N Mengatakan teratur minum obat TB Paru setiap pukul 06:00 pagi, Ny. N mengatakan setiap habis batuk muncul nyeri pada dada skala nyeri bisa 5, Ny. N Mengatakan tidak mengerti dengan pengertian penyakit TB Paru, tanda dan gejala, serta penyebabnya, Ny. N mengatakan tidak mengetahui cara pencegahan penyakitnya.

---

<http://journal.unas.ac.id/pmn/index>

article

Ny. N mengatakan tidak mengetahui perawatan sederhana yang bisa dilakukan didalam rumah, Ny. N mengatakan selain bekerja sebagai ibu rumah tangga berjualan makanan dan minuman didepan rumahnya, Ny. N mengatakan bila berjualan kadang-kadang saja kalau ingat memakai masker, Ny. N Mengatakan kadang kadang tidak mencuci tangan sewaktu memberikan pembeli. Ny. N mengatakan tidak lupa minum obat TB Paru, Ny. N mengatakan memisahkan piring dan cangkir. Ny. N mengatakan saat diperiksa ke puskesmas hasil BTA positif (+).

Meninjau kajian asuhan keperawatan Ny. A diatas, penulis menetapkan masalah keperawatan utama berdasarkan uraian hasil pengakajian klien kedua sesuai dengan batasan karakteristik dalam SDKI. Masalah keperawatan pertama yaitu manajemen keluarga tidak efektif ditandai dengan Ny. A mengatakan mempunyai penyakit TB Paru sejak Desember tahun 2021 yang lalu. Ny. A mengatakan bila batuk dada terasa nyeri (+) , kepala pusing, badan lemas, nafsu makan menurun, mual (+) dan muntah (+) Ny. A mengatakan Skala Nyeri bisa sampai 5, Ny. A mengatakan batuk berdahak. Ny. A mengatakan Muntah darah segar bercampur dahak , Ny. A mengatakan kemudian berinisiatif berobat ke RS. Untuk masalah keperawatan kedua yaitu pemeliharaan kesehatan tidak efektif ditandai dengan Ny. A mengatakan sering bermain ketempat keluarganya yang mempunyai riwayat penyakit TB Paru aktif pada bulan November minggu terakhir.

Sedangkan masalah keperawatan pada Ny.N yaitu Manajemen kesehatan keluarga tidak efektif ditandai dengan Ny.N mengatakan keluhan saat ini batuk berdahak, Ny.N mengatakan menderita penyakit TB Paru Aktif sudah 4 bulan. Untuk masalah keperawatan kedua yaitu perilaku kesehatan cenderung beresiko ditandai dengan keluarga Tn. R, termasuk Ny. N, An. M dan An. I menunjukkan sulit untuk meningkatkan perilaku sehat dan kurang paham bagaimana cara meningkatkan kesehatan bagi keluarganya.

Penulis membuat rencana asuhan keperawatan sesuai dengan panduan buku Standar Luanan Keperawatan Indonesia (SLKI) dan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI), yang telah terintergrasi dengan masalah keperawatan dalam SDKI. Rencana asuhan keperawatan berdasarkan SLKI dan SIKI secara detail akan

---

*Simamora; Nuraini.*

Submitted: 2023 – 08 - 14

Accepted : 2023 – 10 - 27

Published: 2023 – 10 - 31



---

<http://journal.unas.ac.id/pmn/index>

article

ditampilkan dalam bentuk tabel pada lembar lampiran. Penulis hanya akan menguraikan outcome dan intervensi secara fokus pada masalah keperawatan utama klien yaitu manajemen kesehatan keluarga tidak efektif ditandai dengan, TUK 1 keluarga mampu mengenal masalah, TUK 2 keluarga mampu memutuskan perawatan yang tepat, TUK 3 keluarga mampu memberikan perawatan sederhana, TUK 4 keluarga mampu memodifikasi lingkungan, TUK 5 keluarga mampu memanfaatkan pelayanan kesehatan. Intervensi yang dilakukan adalah identifikasi kesiapan menerima informasi, sediakan materi dan media pendidikan kesehatan, jadwalkan pendidikan kesehatan sesuai dengan kesepakatan, dan melakukan teknik relaksasi benzon bertujuan untuk menurunkan nyeri dada.

Tehnik relaksasi benzon dilakukan selama 3 hari dan dilakukan selama  $\pm 10$  Menit. Tujuan melakukan tehnik relaksasi benzon yaitu untuk menurunkan nyeri dada dan sebagai perawatan sederhana yang bisa dilakukan secara mandiri pada penderita TB Paru. Penelitian yang dilakukan oleh Widieati (2015), tehnik relaksasi nafas dalam sangat efektif untuk menurunkan intensitas nyeri. Penurunan intensitas nyeri pada responden dikarenakan peningkatan fokus terhadap nyeri yang beralih pada relaksasi nafas, sehingga suplai oksigen dalam jaringan akan meningkat dan otak bisa berelaksasi. Otak yang berelaksasi akan merangsang tubuh untuk menghasilkan hormon endorpin yang menghambat transmisi inplus nyeri ke otak yang dapat menurunkan sensasi nyeri sehingga menyebabkan intensitas nyeri yang dialami responden berkurang.

Prosedur penatalaksanaan tehnik relaksasi benzon yaitu: a) Usahakan situasi ruangan atau lingkungan tenang, atur posisi nyaman. b) Pilih satu kata atau ungkapan singkat yang mencerminkan keyakinan. Sebaiknya pilih kata atau ungkapan yang memiliki arti khusus. c) Pejamkan mata, hindari menutup mata terlalu kuat. Bernafas lambat dan wajar sambil melemaskan otot mulai dari kaki, betis, paha, perut dan pinggang. Kemudian disusul melemaskan kepala. d) Atur nafas kemudian mulailah menggunakan fokus yang berakar pada keyakinan. Tarik nafas dari hidung, pusatkan kesadaran pada pengembangan perut, lalu keluarkan nafas melalui mulut secara

---

<http://journal.unas.ac.id/pmn/index>

article

perlahan sambil mengucapkan ungkapan yang sudah dipilih. e) Pertahankan sikap pasif.

Evaluasi yang dilakukan pada tanggal 22 November 2022 pukul 11.00 WIB dengan diagnosa manajemen kesehatan keluarga Tn. M tidak efektif yaitu pada data subjektif setelah diberikan edukasi pada Ny. A mengatakan sudah mengerti pengertian dari TB Paru ditandai dengan Ny.A Mampu menjelaskan bahwa TB Paru adalah penyakit yang disebabkan oleh bakteri Ny. A mengetahui penyebab dari TB Paru dengan Ny. A mampu menyebutkan bahwa penyebab adalah Bakteri penularannya lewat dari bercak cairan dahak, Ny. A mampu menyebutkan tanda gejala seperti Demam di malam hari, batuk, sesak nafas, nyeri dada, Malaise.

Evaluasi yang dilakukan pada tanggal 23 November 2022 pukul 16.00 WIB yaitu pada data subjektif, setelah mengedukasi Pencegahan pada penderita TB Paru dan mengedukasi Tehnik Relaksasi Benzon. Ny.A mampu menyebutkan pencegahan TB Paru Pencegahan penularan dengan menutup mulut saat batuk atau bersin, tidak meludah sembarangan, jika meludah harus di tempat yang terkena sinar matahari atau di tempat yang di isi sabun atau karbol, buka jendela rumah lebar-lebar agar udara dan sinar matahari masuk (karena kuman TBC mati jika terkena sinar matahari) minum obat dengan teratur. Ny. A juga mampu mempergerakan tehnik relaksasi benzon. Pada data objektif, Nyeri dada skala 5 sudah berkurang menjadi skala nyeri 1 pada Ny. A setelah melakukan tehnik relaksasi benzon secara teratur 10 menit pertama istirahat kemudian diulang lagi tehnik relaksasi benzon.

Evaluasi yang dilakukan pada tanggal 24 November 2022 pukul 16.00 WIB yaitu pada data subjektif setelah dilakukannya Tehnik relaksasi Benzon dalam secara mandiri, Tn. M dan Ny. A mampu menyebutkan memandu gerakan tehnik relaksasi benzon. Pada data objektif, Ny. A terlihat sudah hafal dan dapat memperagakan langsung tehnik relaksasi benzon dengan baik. Setelah ±10 menit istirahat dan dilakukan tehnik relaksasi benzon, skala Nyeri 5 pada dada dan rasa cemas menurun skala nyeri 1, Keluarga Ny. A juga dapat memperagakan tehnik relaksasi benzon dengan baik.

---

<http://journal.unas.ac.id/pmn/index>

article

Evaluasi yang dilakukan pada tanggal 17 November 2022 pukul 10.00 WIB dengan diagnosa manajemen kesehatan keluarga Tn. R tidak efektif yaitu pada data subjektif setelah diberikan edukasi pada Ny. N mengatakan sudah mengerti pengertian dari TB Paru ditandai dengan Ny. N mampu menjelaskan bahwa TB Paru adalah penyakit yang disebabkan oleh bakteri, Ny. N mengetahui penyebab dari TB Paru dengan Ny. N mampu menyebutkan bahwa penyebab TB Paru kena percikan dahak, lewat udara Ny. hanya mampu menyebutkan 2 dari 8 tanda gejala seperti Batuk, Demam pada malam hari.

Evaluasi yang dilakukan pada tanggal 18 November 2022 pukul 16.00 WIB yaitu pada data subjektif, setelah mengedukasi agar mengkonsumsi obat dengan patuh pada TB Paru dan mengedukasi Teknik Relaksasi Benzon. Ny. N mampu melakukan sendiri gerakan tehnik relaksasi benzon didalam rumah bersama keluarga yang mendampingi. Ny. N juga mampu melakukan sendiri tehnik relaksasi benzon 10 menit sekali. Pada data objektif, Nyeri dada pada Ny. N menurun skalanya menjadi 1 setelah  $\pm 10$  menit istirahat dan dilakukannya tehnik relaksasi benzon.

Evaluasi yang dilakukan pada tanggal 19 November 2022 pukul 16.00 WIB yaitu pada data subjektif setelah dilakukannya tehnik relaksasi, Ny. N sudah mampu memperagakan tehnik relaksasi 3 dari 4 Tehnik Relaksasi Tarik nafas dalam. Pada data objektif, Ny. N terlihat sudah hafal dan dapat memperagakan 3 dari 4 gerakan tehnik relaksasi benzon. Setelah  $\pm 10$  menit istirahat dan dilakukannya tehnik relaksasi benzon, Nyeri pada dada Ny. N menurun yaitu menjadi skala 1. Keluarga Ny. N juga dapat memperagakan 3 dari 4 gerakan gerakan tehnik relaksasi benzon. Keluarga Tn. R juga mengatakan akan merlakukan tehnik relaksasi benzon setiap hari ini menjadi kegiatan yang akan terus dilakukan untuk keluarganya termasuk Ny. N.

Pada keluarga Tn.M (Ny.A) terdapat penurunan nyeri dada yang signifikan dari skala nyeri 3 menjadi skala nyeri 1. Menurut peneliti hal ini terjadi karena Ny.A sangat kooperatif saat melakukan tehnik relaksasi benzon, dan keluarga Ny.A memberikan dukungan saat melakukan intervensi keluarga ikut mendampingi, dan melakukan tehnik relaksasi benzon 1 kali sehari sedangkan pada keluarga Tn.R (Ny.N) terdapat penurunan nyeri dada yang signifikan dari skala nyeri 4 menjadi skala

---

<http://journal.unas.ac.id/pmn/index>

article

nyeri 2. Menurut peneliti hal ini terjadi karena Ny.A sangat kooperatif saat melakukan tehnik relaksasi benzon, dan keluarga Ny.A memberikan dukungan saat melakukan intervensi keluarga ikut mendampingi, dan melakukan tehnik relaksasi benzon 1 kali sehari.

Hal ini didukung dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Ramayanti (2021), tehnik relaksasi Benson dapat digunakan untuk menurunkan nyeri dengan memalingkan perhatian ke relaksasi sehingga menurunkan rasa sakit klien terhadap nyeri. Terapi ini menggabungkan relaksasi yang diberikan dengan keyakinan klien. Selanjutnya menurut (Sari et al,2020), teknik relaksasi Benson difokuskan pada kata atau kalimat tertentu yang berkali-kali dengan pola yang teratur, disertai penyerahan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa dan nafas dalam.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **SIMPULAN**

Dapat disimpulkan bahwa berdasarkan intervensi yang dilakukan oleh peneliti yaitu tehnik relaksasi benzon yang dilakukan 3 hari didapatkan hasil Nyeri dada pada Ny. A dari skala 3, setelah dilakukan intervensi dan beristirahat selama  $\pm 10$  menit turun menjadi Skala Nyeri 1. Sedangkan Nyeri dada pada Ny. N dari skala nyeri 4 setelah dilakukan intervensi dan beristirahat selama  $\pm 10$  menit turun menjadi skala nyeri 2. Hal ini dapat disimpulkan bahwa senam tehnik relaksasi benzon efektif untuk menurunkan Nyeri dada dan sebagai perawatan sederhana yang bisa dilakukan secara mandiri pada penderita TB Paru.

### **SARAN**

Hasil dari studi kasus ini dapat menjadi referensi terkait tindakan asuhan keperawatan pada pasien TB Paru dengan penatalaksanaan non-farmakologis tehnik relaksasi benzon dapat membuktikan teori dan berkontribusi dalam pengembangan pengetahuan di bidang atau studi, Hasil studi kasus ini dapat dijadikan kegiatan terjadwal dalam pemberian asuhan keperawatan melalui intervensi tehnik relaksasi benzon dalam menurunkan nyeri dada. Intervensi ini bisa menjadi alternatif untuk keluarga dan disarankan puskesmas membuat pelatihan tehnik relaksasi benzon Bersama kader dan bekerja sama dengan intra sector.

---

*Simamora; Nuraini.*

Submitted: 2023 – 08 - 14

Accepted : 2023 – 10 - 27

Published: 2023 – 10 - 31

**DAFTAR PUSRAKA**

Alsagaff, Hood & Abdul Mukty. 2010. Dasar-Dasar Ilmu Penyakit Paru. Surabaya : Airlangga University Press.

Ardiansyah, Muhamad. 2012. Medikal Bedah Untuk Mahasiswa. Yogyakarta: DIVA press Dinkes Jateng. 2008.

Berdasarkan Diagnosa Medis & NANDA Jilid 3. Jogjakarta : Mediacion Rab.

Brunner and Suddart. 2002. Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah, Edisi 8, Vol I dan II, Jakarta : EGC.

Hariadi, Slamet, dkk. 2010. Buku Ajar Ilmu Penyakit Paru. Surabaya : Departemen Ilmu Penyakit Paru FK Unair RSUD Dr. Soetomo.

Hastomo, M. T., & Suryadi, B. (2018). Teknik relaksasi nafas dalam terhadap skala nyeri pada saat pemasangan infus di instalasi gawat darurat. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 8(2), 436–442.

Junaidi, Iskandar. 2010. Penyakit paru dan saluran napas. Jakarta : Buana Ilmu Populer.

Mubarak, Wahid Iqbal dan Nurul Chayatin. 2008. Buku Ajaran Kebutuhan Dasar Manusia. Jakarta: EGC.

Nanda. 2012. Diagnosa Keperawatan Definisi dan Klasifikasi. Jakarta: EGC.

Nurarif, Amin Huda & Hardhi Kusuma. 2015. Aplikasi Asuhan Keperawatan.

---

<http://journal.unas.ac.id/pmn/index>

article

Price Sylvia A, Lorraine M. Wilson, 1994, Patofisiologi Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit, Jakarta : EGC.

Somantri, Irman. 2009. Asuhan Keperawatan pada Klien dengan Gangguan pada System Pernapasan. Jakarta : Salemba Medika.

Tabrani. 2010. Ilmu penyakit paru. Jakarta : Trans Info Media.

Wijaya, Andra & Yessie Putri. 2013. Buku KMB 1 keperawatan Medikal Bedah (keperawatan dewasa). Yogyakarta: Nuha Medika.