



## Penerapan Relaksasi Benson Untuk Menurunkan *Fatigue* Pada Pasien *Coronary Artery Disease* RSUD Dr. Moewardi Surakarta

**Dian Okviana Putri**

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

**Hermawati Hermawati**

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

**Rosma Karinna Haq**

RSUD Dr. Moewardi Surakarta

Korespondensi penulis: [Dianokviana001@gmail.com](mailto:Dianokviana001@gmail.com)

**Abstract.** *Background: Coronary Artery Disease (CAD) contributes 31% of deaths, mostly in the form of coronary heart disease (CHD) and cerebrovascular accidents. One of the main symptoms in CAD patients is fatigue during the recovery period after a heart attack and during cardiac rehabilitation. One of the non-pharmacological therapies to reduce fatigue is Benson's relaxation therapy. Benson relaxation is a breathing relaxation technique that is combined with involving the patient's belief factor, namely through soothing words according to the adherents. Objective: To find out the results of the implementation regarding the administration of Benson relaxation therapy to reduce fatigue levels in CAD patients. Methods: Using a case study design, respondents to 2 patients treated at RSUD dr. Moewardi Surakarta. Measuring tool for fatigue using the Maastricht Questionnaire (MQ). The level of fatigue before the benson therapy was carried out, the two respondents were different. Respondent 2 has a higher level of fatigue, namely 27 (moderate) compared to respondent 1 16 (mild). Results ; There was a change in the level of fatigue between before and after being given benson relaxation in 2 respondents with CAD who were treated at the Aster 5 Ward of Dr. Moewardi Hospital Surakarta.*

**Keywords:** *CAD, Fatigue, Benson Relaxation Therapy*

**Abstrak.** Latar Belakang; *Coronary Artery Disease (CAD)* menyumbang 31% kematian, sebagian besar dalam bentuk penyakit jantung koroner (PJK) dan kecelakaan serebrovaskular. Gejala utama pada pasien CAD salah satunya adalah *fatigue* selama pemulihan periode setelah kejadian serangan jantung dan selama rehabilitasi jantung. Salah satu terapi nonfarmakologis untuk menurunkan kelelahan adalah dengan terapi relaksasi Benson. Relaksasi Benson merupakan teknik relaksasi pernafasan yang di gabung dengan melibatkan faktor keyakinan pasien yaitu melalui kata-kata menenangkan sesuai yang dianut. Tujuan : Mengetahui hasil implementasi mengenai pemberian terapi relaksasi benson terhadap penurunan tingkat kelelahan pada pasien CAD. Metode : Menggunakan desain studi kasus, responden pada 2 pasien yang dirawat di RSUD dr. Moewardi Surakarta. Alat ukur untuk kelelahan menggunakan *Maastricht Questionnaire (MQ)*. Tingkat kelelahan sebelum dilakukan terapi benson, kedua responden berbeda. Responden 2 memiliki tingkat kelelahan lebih tinggi yaitu 27 (sedang) dibandingkan responden 1 16 (ringan). Hasil ; Terdapat perubahan tingkat *fatigue* antara sebelum dan sesudah diberikan relaksasi benson pada 2 responden dengan CAD yang dirawat di Bangsal Aster 5 RSUD dr Moewardi Surakarta.

**Kata kunci:** CAD, Kelelahan, Terapi Relaksasi Benson

### LATAR BELAKANG

Gangguan sistem kardiovaskuler masih menjadi salah satu penyebab kematian di dunia. Menurut *American Heart Association* gangguan sistem kardiovaskuler menjadi penyebab kematian sebanyak 17,3 juta penduduk dunia, sekitar 3 juta jiwa dari kematian tersebut terjadi sebelum usia 70 tahun. Statistik dunia menunjukkan ada 9,4 juta kematian setiap tahun yang disebabkan oleh penyakit kardiovaskuler dan 45% kematian tersebut

disebabkan oleh penyakit jantung koroner. Diperkirakan angka tersebut akan meningkat hingga 23,3 juta pada tahun 2030 (AHA, 2018).

*Coronary Artery Disease* (CAD) menyumbang 31% kematian, sebagian besar dalam bentuk penyakit jantung koroner (PJK) dan kecelakaan serebrovaskular. Di Inggris *Coronary Artery Disease* menyumbang hampir 34% dari semua kematian, sedangkan angkanya sekitar 40% di Uni Eropa. Tingkat CAD diseluruh dunia diperkirakan akan meningkat karena prevalensi faktor resiko meningkat di negara-negara yang sebelumnya beresiko rendah (Anjani, 2022).

Data dari *World Health Assosiation* (2021) penyakit kardiovaskuler masih menjadi penyebab utama kematian secara global, dimana sekitar 17,9 juta orang meninggal akibat penyakit kardiovaskuler pada tahun 2019. Hal tersebut mewakili 32% dari semua kematian global. *Coronary Artery Disease* (CAD) sangat umum terjadi di negara maju dan berkembang, demikian juga di Indonesia angka kematian yang disebabkan oleh penyakit jantung koroner cukup tinggi yaitu mencapai 1,25 juta jiwa jika populasi penduduk Indonesia 250 juta jiwa (Kemenkes, 2020). Sedangkan untuk provinsi di Jawa Tengah. Berdasarkan diagnosis dokter prevalensi penyakit CAD adalah sekitar 1,5% atau 29.550 orang. Sedangkan menurut diagnosis atau gejala, estimasi jumlah penderita CAD 0,4% atau sekitar 29.880 orang (RISKESDAS, 2020).

Berbagai dampak yang muncul dari CAD salah satunya *fatigue* tersebut yang perlu ditangani karena adanya *fatigue* yang muncul akan memperparah kondisi yang di alami. *Fatigue* adalah gejala utama pada pasien dengan arteri koroner, selama pemulihan periode setelah kejadian serangan jantung dan selama rehabilitasi jantung. Jika masalah *fatigue* tidak segera di tangani maka akan mengganggu aktivitas fisik, maka dari itu kejadian *fatigue* sangat perlu untuk di atasi (Rohaeni, 2020).

Terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi *fatigue* pada pasien CAD antara lain yaitu aktivitas fisik, terapi kognitif, perilaku pola hidup yang sehat dan terapi relaksasi. Pemberian terapi relaksasi saja mungkin belum memiliki efek yang signifikan untuk menurunkan *fatigue* pada pasien CAD. Salah satu macam teknik relaksasi yang dapat menurunkan tingkat *fatigue* pada pasien CAD adalah relaksasi benson, dimana teknik teknik relaksasi yang digabungkan dengan keyakinan yang dianut oleh pasien. Metode relaksasi ini juga merangsang sekresi endorfin yang membuat tubuh menjadi rileks dikarenakan, selama relaksasi tubuh dan otot akan seimbang dan santai. Aktivasi saraf parasimpatis mengurangi vasokonstriksi dan perifer resistensi, sehingga darah lebih banyak mengalir ke otak, otot dan kulit. Hal tersebut membuat oksidatif otot bekerja mulus dengan

suplai oksigen yang cukup sehingga mekanisme rekondisi otot bisa membaik dan dapat mengurangi *fatigue* atau kelelahan (Muliantino *et al.*, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Muliantino *et al.*, (2020) dengan judul “*Benson’s Relaxation For Fatigue Patient With Coronary Artery Disease*” dengan hasil bahwa teknik relaksasi benson merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk mengurangi *fatigue* pada pasien penyakit arteri koroner. Dibuktikan dengan hasil p value 0.001 sehingga dapat disimpulkan bahwa relaksasi Benson dapat digunakan sebagai salah satu intervensi keperawatan dan modalitas terapi kelelahan pada pasien penyakit CAD.

Hasil dari studi pendahuluan menunjukkan data rekam medis Rumah Sakit Dr. Moewardi Surakarta dari bulan Juni 2023 terdapat 65 pasien dengan CAD yang dirawat di bangsal Aster 5. Berdasarkan hasil wawancara pada Kepala ruang bangsal aster menyatakan dari 65 pasien dengan penyakit CAD sebesar 50-60% pasien mengalami *fatigue*. Rumah Sakit Dr. Moewardi sendiri belum mempunyai SOP terkait terapi relaksasi benson untuk menurunkan *fatigue* pada pasien CAD. Hasil wawancara dengan perawat yang berjaga di Bangsal Aster, selama ini jika terdapat pasien jantung menggunakan dua pendekatan yaitu pendekatan farmakologi seperti obat-obatan seperti aspirin, anti kolesterol statin, dan revaskularisasi selain itu penanganan *fatigue* dapat dilakukan dengan pendekatan non farmakologis yaitu pemberian terapi relaksasi nafas dalam. Terapi relaksasi nafas dalam saja tidak cukup untuk dapat mengurangi kelelahan pada pasien *fatigue*. Oleh sebab itu, saya tertarik melakukan penerapan mengenai teknik relaksasi benson terhadap perubahan tingkat *fatigue* pada pasien *Coronary Artery Disease* di Ruang Aster 5 RSUD Dr. Moewardi Surakarta.

## **METODE PENELITIAN**

Rancangan penelitian yang digunakan dalam menyusun Karya Ilmiah ini adalah rancangan penelitian deskriptif dalam bentuk *case study* (studi kasus). Penerapan ini dilakukan observasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian di observasi kembali setelah dilakukan intervensi. Sebelum dilakukan teknik relaksasi benson terlebih dahulu dilakukan wawancara, setelah itu peneliti melakukan penerapan relaksasi benson selama 5 hari dalam waktu 20 menit dan diberikan dalam waktu 2x sehari. Subjek penelitian akan melibatkan 2 responden dengan kriteria inklusi pasien di diagnosa dengan penyakit jantung koroner, angina pectoris stabil dan tidak stabil, pasca miokard infark dengan *Percutaneous Coronary Intervention* (PCI), *Coronary Artery Bypass Graft* (CABG), Karangiografi, trombolik atau dalam perawatan medis, menjalani rehabilitasi jantung fase 2, skor New York Heart Association (NYHA)

klasifikasi fungsional I dan II, bersedia menjadi responden dan menandatangani *informed consent*. Kriteria eksklusi pasien dengan penurunan kesadaran, tidak kooperatif. Instrumen untuk mengukur tingkat *fatigue* menggunakan *Maastricht Vital Exhaustion Questionnaire (MQ)*.

## HASIL

Penelitian ini dilakukan di bangsal Aster 5 RSUD Dr Moewardi. Ruang Aster merupakan ruang perawatan khusus jantung terpadu yang terdiri dari 3 kelas dan mempunyai jumlah bed sebanyak 15 bed, diantaranya 3 bed untuk kelas I, 2 bed untuk kelas II dan 10 bed untuk kelas III.

### Tingkat *Fatigue* Pasien Sebelum Diberikan Teknik Relaksasi Benson Di RSUD Dr. Moewardi Surakarta

**Tabel 1** Tingkat *fatigue* pasien sebelum diberikan teknik relaksasi benson

No	Responden	Tingkat kelelahan
1.	Tn.M	16 (ringan)
2.	Tn.S	27 (sedang)

Berdasarkan tabel 1 pengukuran dilakukan menggunakan alat ukur *Maastricht Questionere (MQ)* Didapatkan hasil bahwa kelelahan pasien sebelum dilakukan tindakan relaksasi benson adalah 16 (ringan ) pada responden I sedangkan responden II adalah 27 (sedang).

### Tingkat *Fatigue* Pasien Setelah Diberikan Teknik Relaskasi Benson Di RSUD Dr. Moewardi Surakarta

**Tabel 2** Tingkat *fatigue* pasien setelah diberikan teknik relaksasi benson

No	Responden	Tingkat kelelahan
1.	Tn.M	11 (ringan)
2.	Tn.S	18 (ringan)

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan terdapat perbedaan skor *fatigue* pasien. Penerapan intervensi relaksasi benson dilakukan selama 3 hari dimana peneliti melakukan di jam yang sama di setiap harinya. Responden I dan II dilakukan pada pukul 10.00 WIB dengan waktu tanggal yang berbeda. Hasil setelah diberikan penerapan relasasi benson pada responden I memiliki skor 12 (ringan) dan responden II memiliki skor 18 (ringan).

## Penurunan Tingkat *Fatigue* Setelah Diberikan Teknik Relaksasi Benson Di RSUD Dr. Moewardi Surakarta

**Tabel 3** Penurunan tingkat *fatigue* pasien sebelum dan setelah diberikan teknik relaksasi benson

No	Hari	Tn.M		Ket.	Tn.S		Ket.
		Sebelum	Sesudah		Sebelum	Sesudah	
1.	Hari 1	16 (Ringan)	14 (Ringan)	Menurun 2	27 (Sedang)	22 (Ringan)	Menurun 5
2.	Hari 2	13 (Ringan)	12 (Ringan)	Menurun 1	22 (Ringan)	19 (Ringan)	Menurun 3
3.	Hari 3	13 (Ringan)	11 (Ringan)	Menurun 2	19 (Ringan)	18 (Ringan)	Menurun 1

Tabel 3 menunjukkan hasil bahwa terdapat penurunan kelelahan sebelum dan sesudah diberikan relaksasi benson selama 3 hari berturut-turut. Pada responden I sebelum diberikan intervensi mempunyai skor kelelahan 16 (ringan). sedangkan setelah diberikan intervensi selama 3 hari menurun menjadi 11 (ringan). Pada responden II sebelum diberikan intervensi kelelahan 27 (sedang) dan setelah diberikan intervensi selama 3 hari menurun menjadi 18 (ringan). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara sebelum dan setelah diberikan relaksasi benson pada pasien *Coronary Artery Disease* (CAD) di bangsal Aster RSUD Dr Moewardi Surakarta.

### Perbandingan Hasil *Fatigue* Kedua Responden Setelah Diberikan Relaksasi Benson

**Tabel 4** Perbandingan hasil *fatigue* kedua responden setelah diberikan relaksasi benson

Tn.M		Selisih	Tn.S		Selisih
sebelum	sesudah		sebelum	sesudah	
16 (ringan)	11 (ringan)	5	27 (sedang)	18 (ringan)	9

Tabel 4.4 menunjukkan hasil bahwa penerapan terapi relaksasi benson yang dilakukan peneliti selama 3 hari secara berturut-turut untuk menurunkan *fatigue* pada pasien dengan CAD terdapat perbedaan skor tingkat *fatigue* pada kedua responden dan dan dipatkan selisih 5 : 9.

## PEMBAHSAN

### Tingkat *Fatigue* Pasien Sebelum Diberikan Teknik Relaksasi Benson Di RSUD Dr Moewardi Surakarta

Berdasarkan hasil pengkajian tingkat *fatigue* pasien CAD didapatkan skor sebelum diberikan teknik relaksasi benson pada responden I adalah 16 (ringan) sedangkan pada responden II mendapatkan skore 27 (sedang). Pengukuran tingkat kelelahan diukur menggunakan *Maastricht Questionnaire* (MQ). Penelitian yang dilakukan oleh (Nugraha *et al.*,

2018) dengan hasil penelitian sebanyak 7 responden mengalami *fatigue* ringan dan 23 responden mengalami kecemasan berat.

*Fatigue* pada pasien gagal jantung disebabkan oleh gangguan *neurohormonal* yang terjadi akibat kegagalan jantung mempertahankan sirkulasi. Manifestasi *fatigue* adalah penurunan kapasitas fisik maupun psikis dalam melakukan aktivitas atau kegiatan sehari-hari. Selain itu, perasaan tidak berdaya merupakan salah satu manifestasi yang memperburuk pasien gagal jantung secara psikologis. Sejalan dengan teori dari (Smith *et al.*, 2018) yang menyatakan bahwa penurunan produktivitas pada pasien gagal jantung disebabkan oleh *fatigue*.

Secara fisiologis terjadinya *fatigue* pada pasien CAD diawali dengan gangguan pada otot jantung, katup jantung, vaskularisasi jantung (arteri koronaris) maupun anomali vaskuler pada umumnya. Peningkatan kerja jantung yang disertai dengan vasokonstriksi dalam waktu yang lama akan mengarah pada gagal jantung sebagai akibat meningkatnya beban kerja jantung. Salah satu kondisi yang memicu respon simpatis adalah kecemasan dan stress psikologis dalam rentang waktu yang lama. Ketika jantung mengalami kegagalan dalam mempertahankan sirkulasi maka tubuh akan memulai serangkaian upaya kompensatorik. Jika suplai darah berkurang maka akan menurunkan tekanan darah di perifer (Utami *et al.*, 2019).

Sensor tekanan darah yang di sinus karotikus akan mengirim sinyal ke otak. Otak akan merespon dengan cara meningkatkan kontraktilitas serta memerintahkan pembuluh darah untuk kontriksi. Dimulai proses tersebut maka tubuh akan mengalami *neurohormonal* yang akan mempengaruhi aspek fisik maupun psikologis pasien. Perubahan tersebut melibatkan renin-angiotensinaldesteron dan memicu pengeluaran neurotransmitter spesifik seperti katekolamin sebagai upaya kompensatorik tubuh dalam merespon kegagalan sirkulasi. Aktivasi sistem renin-angiotensinaldesteron (RAA) semakin memperburuk kerja jantung karena akan mengaktifasi respon saraf simpatis yang akan memperberat beban awal jantung. Peningkatan beban awal jantung mengakibatkan terjadinya hipertrofi ventrikel. Hipertrofi terjadi sebagai respon kompensatorik meningkatnya beban awal jantung. Hipertrofi ventrikel menyebabkan penurunan stroke volume dan akan memperburuk sirkulasi karena jumlah darah yang dipompakan akan semakin menurun (Utami *et al.*, 2019).

Sejak terjadinya gangguan sirkulasi akibat kelainan pada jantung maka akan memicu respon kompensatorik. Respon tersebut akan memperparah penyakit karena beban awal jantung semakin meningkat serta jumlah darah yang dipompakan sedikit. Upaya kompensasi yang dilakukan tubuh dalam rangka mempertahankan sirkulasi diawali oleh perubahan biokimiawi tubuh terutama perubahan *neurohormonal*. Kondisi tersebut menstimulasi produksi

sitokin berlebihan sebagai mediator inflamasi. Produksi sitokin secara langsung mengaktifasi sistem saraf pusat, kelenjar hipotalamus dan kelenjar adrenal yang dapat menyebabkan *fatigue* terutama melalui respon saraf simpatis (Nugraha et al., 2018).

Ketidakseimbangan antara suplai dan kebutuhan oksigen karena jantung gagal mempertahankan sirkulasi mengakibatkan terjadinya *fatigue*. Pasien mengatakan bahwa sering merasa lelah, kesulitan tidur, merasa putus asa, kurang percaya diri, dan merasa khawatir yang berlebihan terhadap penyakit yang dideritanya. Terdapat perbedaan tingkatan *fatigue* pada kedua responden dimana responden I mengalami *fatigue* ringan sedangkan responden II mengalami *fatigue* sedang.

Faktor resiko terjadinya *fatigue* pada pasien CAD antara lainya yaitu usia, gaya hidup serta riwayat penyakit masalalu. Faktor yang pertama adalah usia. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Nugraha *et al.*, (2018) menjelaskan dalam penelitiannya bahwa terdapat hubungan antara umur dengan tingkat *fatigue* (prediktor *fatigue*). Semakin tua umur seseorang maka semakin tinggi kecemasan yang dialaminya yang ditandai dengan peningkatan CRP sebagai akibat proses degeneratif.

Faktor yang gaya hidup seseorang. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Natashia *et al.*, (2020) *fatigue* biasanya terjadi pada penyakit dengan keadaan nyeri, demam, infeksi, diare, stress, gangguan tidur, cemas dan depresi karena berkurangnya melakukan aktivitas fisik sehari-hari. Selanjutnya *fatigue* juga dapat terjadi disebabkan oleh gaya hidup dan pekerjaan seseorang sebelumnya. Responden II (Tn.S) memiliki skor *fatigue* lebih besar karena pasien dulunya adalah seorang yang mempunyai gaya hidup buruk, pasien mengatakan sering mengonsumsi makanan – makanan tinggi lemak jenuh dan jarang berolahraga. Pasien mengatakan dirinya dulu perokok aktif dan aktivitas tidur yang tidak terjaga. Hasil pemeriksaan laboratorium darah pasien Tn.S menunjukkan bahwa kadar Hb memiliki nilai 4.1 mg/dl dimana nilai tersebut merupakan dibawah nilai rujukan normal yang menandakan pasien mengalami gejala anemia yang dapat menimbulkan *fatigue* pada pasien.

Peneliti berasumsi *fatigue* terjadi akibat gangguan sirkulasi yang berimbas pada penurunan suplai nutrisi dan oksigen ke jaringan. Dengan penurunan suplai darah maka metabolisme mengalami penurunan sehingga energi yang dihasilkan mengalami pengurangan. Dengan berkurangnya energi maka kapasitas fisik akan mengalami penurunan sehingga timbulah *fatigue*.

## Tingkat *Fatigue* Pasien Setelah Diberikan Teknik Relaksasi Benson Di RSUD Dr Moewardi Surakarta

Hasil penerapan yang dilakukan oleh peneliti selama 3 hari didapatkan hasil terdapat perubahan skor kelelahan setelah diberikan intervensi relaksasi benson. Hasil evaluasi pada responden I yaitu pasien mengatakan lebih tenang walaupun masih merasa khawatir, pasien mengatakan jantung berdebar-debar berkurang, dan sudah lebih rileks. Selain itu, didapatkan hasil pengkajian ulang tingkat *fatigue* pasien menggunakan *Maastricht Questionnaire* (MQ) berjumlah 11 dengan interpretasi *fatigue* ringan. Setelah diberikan terapi relaksasi benson, skor kelelahan pasien turun 5 skor. Hasil evaluasi pada responden II yaitu pasien mengatakan sudah tenang, lebih rileks dan tidak seperti awal sebelum diajarkan terapi relaksasi benson. Pengkajian ulang skor *fatigue* didapatkan hasil 18 dengan interpretasi *fatigue* ringan. Setelah diberikan terapi relaksasi benson, skor *fatigue* pasien turun 7 skor.

*Fatigue* pada pasien gagal jantung jika tidak ditangani akan berdampak buruk kepada kualitas hidup pasien. *Fatigue* merupakan gejala paling umum bersamaan dengan dispneu pada penderita gagal jantung, yang disebut sebagai *fatigue* yang persisten dan persepsi kesulitan dalam melakukan aktifitas sehari-hari dikarenakan *fatigue* yang terus menerus (Lainsampetty & Chen, 2018).

Salah satu terapi non farmakologis yang dapat menurunkan *fatigue* pada pasien *Coronary Artery Disease* (CAD) adalah dengan menggunakan terapi relaksasi Benson. Menurut Dusek (2019) Relaksasi benson dapat menurunkan tingkat *fatigue* pada pasien CAD disebabkan oleh perasaan rileks dari relaksasi yang diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropin Releasing Factor* (CRF). Selanjutnya CRF merangsang kelenjar pituitary untuk meningkatkan produksi *Proopiomelanocortin* (POMC) sehingga produksi enkephalin oleh medulla adrenal meningkat. Kelenjar pituitary juga menghasilkan beta-endorphin sebagai neurotransmitter yang mempengaruhi suasana hati menjadi rileks. Teknik relaksasi nafas dalam juga memiliki manfaat lain yaitu penurunan kadar kortisol, epineprin, dan norepineprin yang dapat menyebabkan perubahan hemodinamik yaitu penurunan tekanan darah dan frekuensi nadi sehingga dapat menurunkan kelelahan pada pasien CAD.

Relaksasi benson merupakan metode yang mengkhhususkan dalam indera yang memiliki efek pada berbagai gejala fisik dan psikologis seperti rasa sakit, kecemasan, suasana hati dan kepercayaan diri, depresi, dan mengurangi stress (Barabady *et al.*, 2020). Kelebihan yang dimiliki dari relaksasi benson menurut Maryam (2019) antara lain yaitu latihan benson dapat memudahkan perawat untuk melakukan tindakan keperawatan dalam pemberian terapi



non farmakologis, selain hemat biaya dan mudah dilakukan juga tidak membutuhkan waktu yang lama.

Terapi relaksasi Benson biasanya membutuhkan waktu 10-20 menit saja bahkan dalam kondisi apapun serta tidak memiliki efek samping. Hal yang sama juga dinyatakan oleh Dunn *et al.*, (2018) dalam penelitiannya yang menyatakan bahwa relaksasi benson menjadi salah satu metode yang paling nyaman, mempertimbangkan kesederhanaan dalam pengaplikasian serta keterjangkauan biaya serta minim efek. Relaksasi benson dilakukan sebanyak dua kali dalam sehari selama 15-20 menit dapat membantu menurunkan dan membantu menghadapi kondisi fisik dan psikologis pasien

### **Penurunan Tingkat *Fatigue* Sebelum Dan Setelah Diberikan Teknik Relaksasi Benson Di RSUD Dr. Moewardi Surakarta**

Berdasarkan hasil penerapan didapatkan perbedaan skor atau tingkat kelelahan sebelum dan sesudah diberikan intervensi relaksasi benson pada kedua responden, dimana pada responden I sebelum diberikan teknik relaksasi benson skor nya adalah 16 (kelelahan ringan) dan setelah diberikan teknik relaksasi benson selama 3 hari menurun menjadi 11.

Sebelum diberikan teknik relaksasi benson skor *fatigue* Tn.M yaitu 16 atau berada pada *fatigue* ringan. Saat dilakukan pengkajian Pasien mengeluhkan sesak nafas dan merasa lelah. Pasien mengatakan bahwa badanya terasa lemas, keluhan disertai sesak nafas sejak 2 hari sebelum masuk Rumah Sakit. Pasien mengatakan mempunyai riwayat hipertensi sejak 5 tahun yang lalu dan rutin kontrol. Pasien mendapatkan terapi obat ramipril 2x5mg , nitrokat 2x1 dan miniaspi 1x80 mg setiap harinya. Setelah diberikan tindakan relaksasi benson selama 3 hari secara berturut – turut menghasilkan penurunan skor *fatigue* secara signifikan dengan progres yang bagus, hal ini disebabkan oleh sikap pasien yang kooperatif selama diberikan terapi relaksasi benson, serta pasien mempunyai kebiasaan kontrol rutin sejak 5 tahun yang lalu.

Responden II (Tn.S) sebelum diberikan intervensi berada di kategori *fatigue* sedang dengan nilai 27 dan setelah diberikan intervensi selama 3 hari menurun menjadi 18. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Pangastuti *et al.*, 2021) dengan hasil penelitiannya yaitu tingkat *fatigue* pada pasien gagal jantung sebelum dan setelah dilakukan intervensi relaksasi benson yaitu sebelum dilakukan relaksasi benson 96,7 % *fatigue* berat dan *fatigue* sedang 3,3 % setelah dilakuakan intervensi tingkat *fatigue* berat 0% *fatigue* sedang 80 % dan *fatigue* ringan sebesar 20 %.

Sebelum diberikan intervensi Tn.S mengatakan bahwa badanya masih terasa lemas dan lemah, pasien mengatakan keluhan lemas disertai badan yang lesu. Pasien mengatakan tidak

bisa beraktivitas seperti biasanya. Pasien mengatakan bahwa dulunya pasien adalah seorang yang mempunyai gaya hidup buruk, pasien mengatakan sering mengonsumsi makanan – makanan tinggi lemak jenuh dan jarang berolahraga. Pasien mengatakan dirinya dulu perokok aktif dan aktivitas tidur yang tidak terjaga. Setelah dilakukan intervensi selama 3 hari secara berturut-turut Tn.S juga menunjukkan progress penurunan tingkat *fatigue* secara signifikan.

Peneliti berasumsi bahwa hal ini dipengaruhi oleh motivasi dan dukungan keluarga. Pasien mengatakan bahwa 4 bulan lalu dirinya telah menjalani operasi jantung. Hal ini membuat pasien ingin segera cepat sembuh dan agar bisa cepat bertemu dengan orang-orang yang disayangi. Pasien mengatakan selama dirumah sakit pasien selalu patuh terhadap anjuran-anjuran tenaga kesehatan guna untuk kesembuhan dirinya. Pasien mengatakan juga mendapat dukungan yang besar dari keluarga dan orang-orang terdekatnya, oleh sebab itu pasien mempunyai semangat untuk sembuh dan pulih dari penyakitnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Zain (2020) yang menyatakan faktor dukungan keluarga mempengaruhi kesembuhan dikarenakan dari teori Niven dukungan keluarga dapat membantu meningkatkan mekanisme coping individu dengan memberikan dukungan emosi dan saransaran mengenai strategi alternatif yang didasarkan pada pengalaman sebelumnya dan mengajak orang lain berfokus pada aspek-aspek yang lebih positif.

Faktor yang selanjutnya adalah motivasi, dimana pada Tn.S memiliki motivasi yang besar terhadap kesembuhannya. Sejalan dengan pendapat Tumanggor (2020) yang menyatakan bahwa lebih banyak responden dengan motivasi baik yang mampu untuk melakukan kontrol sikap dibandingkan dengan responden yang memiliki motivasi tidak baik. Teori motivasi Maslow menyebutkan bahwa motivasi merupakan motor penggerak dari setiap kegiatan yang dilakukan. Sehingga makin besar motivasi maka akan semakin besar pula kemungkinan seseorang untuk berperilaku atau bertindak.

### **Perbandingan Hasil *Fatigue* Kedua Responden Setelah Diberikan Relaksasi Benson**

*Fatigue* dapat diatasi salah satunya teknik farmakologis dan teknik relaksasi. Peneliti melakukan dengan teknik relaksasi benson. Setelah dilakukan pretest, peneliti akan memberikan teknik Relaksasi Benson kepada pasien. Teknik ini dilakukan selama 10-15 menit dengan mengucapkan kata-kata yang diyakini dan sesuai keyakinan responden. Kemudian, responden akan diberikan posttest setelah teknik Relaksasi Benson dilakukan untuk mengetahui apakah ada penurunan kelelahan sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi benson pada ke dua responden dengan penyakit *Coronary Arteri Desease*.

Berdasarkan hasil penerapan yang dilakukan pada kedua responden selama 3 hari didapatkan hasil perbandingan penurunan yaitu responden I : responden II dengan perbandingan 5 : 9 (ringan : ringan). Setelah diberikan intervensi relaksasi benson *fatigue* pasien mengalami *fatigue* ringan. Sejalan dengan pernyataan (Irma *et al.*, 2022) dalam penelitiannya yaitu tujuan dari relaksasi napas dengan benar dan teratur akan membuat tubuh menjadi rileks, menghilangkan ketegangan saat mengalami kecemasan, nyeri serta stress dan bebas dari ancaman.

Perbandingan hasil penurunan tingkat *fatigue* pada pasien CAD ini disebabkan oleh beberapa faktor antara lain yaitu perbedaan usia, riwayat penyakit terdahulu, serta persepsi mengenai *fatigue* itu sendiri. Perbandingan yang pertama adalah usia, terdapat perbedaan usia antara kedua responden, dimana responden I berusia 55 tahun sedangkan responden ke II berusia 84 tahun. Perbedaan usia inilah yang menjadi faktor perbedaan penurunan *fatigue* pada pasien saat diberikan relaksasi benson. Faktor selanjutnya adalah faktor riwayat penyakit terdahulu dimana pada responden I mempunyai riwayat penyakit hipertensi sejak 5 tahun yang lalu, sedangkan responden ke II mempunyai riwayat penyakit jantung sejak 8 tahun yang lalu. Faktor ini dapat menjadikan perbedaan penurunan pada pasien setelah diberikan relaksasi benson karena biasanya seseorang yang sudah lama sadar akan penyakit yang dialami cenderung lebih patuh terhadap penatalaksanaan pengobatan dan terapi yang pasien dapatkan. Pernyataan ini didukung oleh Elyawati (2023) yang menyatakan bahwa semakin lama seseorang menderita suatu penyakit akan berpengaruh terhadap keteraturan dalam menjalankan pengobatan.

Faktor selanjutnya adalah persepsi *fatigue* itu sendiri. Peneliti berasumsi bahwa perbedaan hasil perbandingan setelah diberikan teknik relaksasi benson ini juga terjadi karena perbedaan persepsi *fatigue* setiap pasien berbeda. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Putri *et al.*, 2022) yaitu semakin positif persepsi seseorang terhadap keluhan fisik pada seseorang maka semakin rendah perilaku kelelahan. Sebaliknya, semakin negatif persepsi terhadap keluhan fisik seseorang maka semakin tinggi tingkat *fatigue* yang dirasakan.

## **KESIMPULAN**

Dari hasil dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa sebelum dilakukan terapi relaksasi benson pada responden I (Tn.M) termasuk dalam kategori *fatigue* ringan. Pada responden II (Tn.S) termasuk dalam kategori *fatigue* sedang, sesudah dilakukan terapi relaksasi benson mengalami penurunan tingkat *fatigue*. Pada responden I (Tn.M) menurun menjadi kategori kelelahan ringan. Pada responden II (Tn.S) menurun menjadi kategori

kelelahan ringan. Berdasarkan hasil *Mastrict Quesioner* (MQ) didapat oleh peneliti terhadap responden I (Tn.M) dan responden II (Tn.S) adanya penurunan tingkat *fatigue* setelah dilakukan terapi relaksasi benson. Perbandingan 2 responden sesudah dilakukan terapi relaksasi benson menggunakan *Mastrict Quesioner* adalah responden I dan responden II = 5 : 9 (ringan : ringan).

## SARAN

Bagi responden diharapkan bisa melakukan penerapan terapi relaksasi benson untuk mengatasi kelelahan pada pasien CAD dan dapat dipraktikkan secara mandiri dirumah maupun di rumah sakit. Bagi rumah sakit dapat mengimplementasikan pemberian relaksasi benson sebagai upaya menurunkan tingkat *fatigue* pasien CAD di RSUD Dr. Moewardi Surakarta. Bagi Universitas dan Mahasiswa diharapkan studi kasus ini bisa menjadi sumber bahan ajar mata kuliah keperawatan medical bedah pada kasus CAD dengan penggunaan relaksasi benson terhadap penurunan *fatigue*. Dan Besar harapan peneliti supaya peneliti selanjutnya bisa melakukan penelitian lebih sistematis dan pemberian intervensi dilakukan selama 5 hari dengan sampel yang lebih banyak, dan menentukan responden yang mempunyai karakteristik yang sama / bersifat homogen

## DAFTAR REFERENSI

- Abu Maloh, H. I. A., Soh, K. L., AbuRuz, M. E., Chong, S. C., Ismail, S. I. F., Soh, K. G., & Abu Maloh, D. I. (2022). Efficacy of Benson's Relaxation Technique on Anxiety and Depression among Patients Undergoing Hemodialysis: A Systematic Review. *Clinical Nursing Research*, 31(1), 122–135. <https://doi.org/10.1177/10547738211024797>
- AHA. (2018). *About Heart Attacks*. American Heart Association. <https://www.heart.org/en/health-topics/heart-attack/about-heart-attacks>.
- Bambang Aditya, N., Sandra, P., & Hesti, P. (2018). Gambaran Kelelahan pada Pasien Gagal Jantung. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 25(3), 145–151.
- Barabady, A., Baghdassarians, A., Memary, E., Yazdani, A., Barabady, A., & Sayadi, S. (2020). Effect of benson's relaxation technique on propofol consumption and preoperative anxiety of patients undergoing cataract surgery. *Anesthesiology and Pain Medicine*, 10(3), 1–6. <https://doi.org/10.5812/aapm.100703>
- Dusek J.A dan Benson H. (2019). *Mind Body medicine: A model of the comparative clinical impact of the acute stress and relaxation responded*. Minnesota Medical Association. 92 No.5.
- Irma, I. Y. K. S., Nining Sriningsih, & Ayu Pratiwi. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi Di Rsud Kab Tangerang. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 2(3), 50–61. <https://doi.org/10.55606/jikki.v2i3.697>
- Kemenkes. (2020). *World Heart Day*.

- Lainsamputty, F., & Chen, H.-M. (2018). The Correlation Between Fatigue and Sleep Quality among Patients with Heart Failure. *NurseLine Journal*, 3(2), 100. <https://doi.org/10.19184/nlj.v3i2.8580>
- Muliantino, M. R., Tuti Herawati, & Masfuri. (2020). Benson's Relaxation for Fatigue Patient with Coronary Artery Disease. *Caring: Indonesian Journal of Nursing Science*, 2(1), 63–69. <https://doi.org/10.32734/ijns.v2i1.4170>
- Mutarobin. (2019a). Analisis Asuhan Keperawatan Pasien Coronary Artery Disease Pre Coronary Artery Bypass Grafting. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 9–21.
- Mutarobin, M. (2019b). Analisis Asuhan Keperawatan Pasien Coronary Artery Disease Pre Coronary Artery Bypass Grafting. *Quality: Jurnal Kesehatan*, 13(1), 9–21. <https://doi.org/10.36082/qjk.v13i1.58>
- Nasution, E. R. (2020). *Proses Keperawatan Dalam Asuhan Keperawatan*.
- Natashia, D., Irawati, D., & Hidayat, F. (2020). Fatigue dan Kualitas Hidup Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis dengan Terapi Hemodialisa. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2), 209–218.
- Nugraha, B. A., Pebrianti, S., & Platini, H. (2018). Gambaran Kelelahan Pada Pasien Gagal Jantung. *Jurnal Medika Cendekia*, 5(1), 16–21. <http://www.jurnalskhg.ac.id/index.php/medika/article/view/75>
- Pangastuti, T. E., Sudrajat, S., Febriana, F., & Mangngi, Y. K. M. (2021). Relaksasi Benson Dengan Masalah Kelelahan Pada Pasien Gagal Jantung di Rumah Sakit Islam Jakarta Cempaka Putih Jakarta Pusat Tahun 2020. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 11(2), 146–155. <https://doi.org/10.52643/jbik.v11i2.1836>
- Putri<sup>1</sup>, D. N., Kesumadewi<sup>2</sup>, T., Inayati<sup>3</sup>, A., Dharma, A. K., & Metro, W. (2022). Penerapan Breathing Exercise Untuk Menurunkan Tingkat Kelelahan (Level Fatigue) Pasien Jantung Koroner the Application of Breathing Exercise To Reduce the Fatigue Level of Coronary Heart Patients. *Jurnal Cendekia Muda*, 2(1).
- Putrisani, F. S., Nugraha, A. E., Herwanto, D., Studi, P., Industri, T., Karawang, U. S., Self, S., & Test, R. (2023). Analisis kelelahan kerja subjektif dengan menggunakan kuesioner subjective self rating test. 7(3), 258–266.
- Rahmawati, R., & Afandi, S. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat Di Rsud Bangkinang Tahun 2019. *PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 41–45.
- RISKESDAS. (2020). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2020*. [http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi\\_rakorpop\\_20%0A18/Hasil\\_Riskesdas\\_2020.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_20%0A18/Hasil_Riskesdas_2020.pdf)
- S Marselina, A. S. (2019). Hubungan Faktor Individu Dan Faktor Pekerjaan Dengan Tingkat Kelelahan Kerja Pada Pengemudi Truk Tangku Bbm Di Pt X Jakarta Tahun 2019. *Skripsi. Jakarta: Universitas Binawan*, 1–132. <http://repository.binawan.ac.id/id/eprint/773>
- Saputro, B. E., & Supratno, S. (2020). Implementation of the use of AutoCAD applications in increasing basic competence in describing techniques in vocational education. *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering*, 830(4). <https://doi.org/10.1088/1757-899X/830/4/042022>

- Setyaji, Diyan Yunanto Prabandari, Yayi Suryo Gunawan, I. M. A. (2018). Aktivitas fisik dengan penyakit jantung koroner di Indonesia The relationships of physical activity with coronary heart disease in Indonesia. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 14(3), 115–121. <https://jurnal.ugm.ac.id/jgki>
- Smith, O.F., van den Broek, K.C.Renkens, M., & Denollet, J. (2018). Comparison of fatigue levels in patients with stroke and patients with end-stage heart failure: Application of the fatigue assessment scale. *Journal of The American Geriatrics Society*, 56(10), 1915–1919. doi:10.1111/j.1532-0A5415.2008.01925.x
- Tumanggor, B. E. (2020). Hubungan Motivasi Pasien dengan Kemampuan Mengontrol Resiko Kekambuhan Penyakit Jantung Koroner di RSUD Raden Mattaher Jambi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(1), 213. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i1.875>
- Tuslamia, F. I. (2022). Analisis Asuhan Keperawatan pada Pasien Coronary Artery Disease (CAD) Post Coronary Artery Bypass Graft (CABG) dengan Ansietas menggunakan Intervensi Green Color Breathing Therapy. *Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar*.
- Tussolihah, M., & Hidayat, F. R. (2018). *Analisa Praktek Klinik Keperawatan pada Pasien Coronary Artery Disease (CAD) NON STEMI dengan Intervensi Inovasi Terapi Pijat Kaki terhadap Kualitas Tidur di Ruang Intensive Cardiac Care Unit (ICCU) RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda Tahun 2018*.
- Utami, N., Haryanto, E., & Fitri, A. (2019). Fatigue Pada Pasien Gagal Jantung di Ruang Rawat Inap Rsau Dr. M. Salamun. *Jurnal Ilmiah JKA (Jurnal Kesehatan Aeromedika)*, 5(2), 63–71. <https://doi.org/10.58550/jka.v5i2.89>
- Windy Azzahra, P., Maimun, N., Hanafi, A., & Studi DIII Rekam Medis Dan Informasi Kesehatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Pekanbaru, P. (2021). *Analisis Aspek Ergonomi Ruangan Filling Dalam Menjaga Kerahasiaan Dokumen Rekam Medis Di Rumah Sakit Bhayangkara Pekanbaru Tahun 2022*. 02, 359–369. <https://jom.htp.ac.id/index.php/rmik>
- World Health Assosiation. (2021). *Penyakit Kardio Vaskuler (CVD)*. [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds))
- Wulandari, D. K., Hj. Ruslinawati, & Elsiyana. (2022). Efektifitas Terapi Relaksasi Slow Deep Breathing Dan Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Benign Prostatic Hyperplasia Di Rs Bhayangkara Banjarmasin. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 9(2), 71–80. <https://doi.org/10.32539/jks.v9i2.149>
- ZAIN, A. S. A. (2020). Kepatuhan Minum Obat Terhadap Kekambuhan Pada Pasien Gagal Jantung. *Doctoral Dissertation, STIKES HANG TUAH SURABAYA*.
- ZEWDIE WONDATIR. (1967). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Fatigue. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., April.