



Pengaruh Relaksasi Benson dan Aromaterapi Lemon terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Pasien Sindrom Koroner Akut di Ruang Anggrek

Hanun Nazih^{1*}, Ahmad Ikhlusal Amal², Dwi Retno Sulistyaningsih³

¹⁻³Universitas Islam Sultan Agung, Indonesia

Email: hanun1@gmail.com ^{1*}

Alamat: Jl. Kaligawe Raya No.Km.4, Terboyo Kulon, Kec. Genuk, Kota Semarang, Jawa Tengah, Indonesia 50112

*Penulis Korespondensi

Abstract. Acute coronary syndrome (ACS) is one of the leading causes of death worldwide and remains a serious health problem characterized by chest pain due to narrowing or blockage of the coronary arteries. Pain experienced by ACS patients can affect both physiological and psychological conditions, therefore prompt and appropriate management is required. In addition to pharmacological therapy, non-pharmacological interventions such as relaxation techniques and aromatherapy can serve as alternatives to help reduce pain intensity. This study aimed to determine the effect of combining Benson relaxation and lemon aromatherapy on pain scale reduction among ACS patients in the Anggrek Ward of RSUD dr. H. Soewondo Kendal. The research employed a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. A total of 29 respondents were recruited using purposive sampling based on predetermined inclusion and exclusion criteria. Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after the intervention. Data were analyzed using the Wilcoxon signed-rank test because the data were not normally distributed. The results showed that the mean pain score before the intervention was 7.14 (moderate to severe pain), while after the intervention it decreased to 4.24 (mild to moderate pain). The Wilcoxon test revealed a significant difference between pain scores before and after the intervention ($p = 0.000$, $p < 0.05$). In conclusion, the combination of Benson relaxation and lemon aromatherapy was significantly effective in reducing pain among ACS patients. This intervention may be recommended as a non-pharmacological alternative to support acute pain management in patients with acute coronary syndrome.

Keywords: Acute Coronary Syndrome; Benson Relaxation; Chest Pain; Lemon Aromatherapy; Non-Pharmacological Intervention.

Abstrak. Sindrom koroner akut (SKA) merupakan salah satu penyebab utama kematian di dunia dan menjadi masalah kesehatan yang serius karena ditandai dengan nyeri dada akibat penyempitan atau penyumbatan pembuluh darah koroner. Nyeri yang timbul pada pasien SKA dapat memengaruhi kondisi fisiologis maupun psikologis, sehingga diperlukan penanganan cepat dan tepat. Selain terapi farmakologis, intervensi non-farmakologis seperti teknik relaksasi dan aromaterapi dapat menjadi alternatif untuk membantu menurunkan nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi relaksasi Benson dan aromaterapi lemon terhadap skala nyeri pada pasien SKA di Ruang Anggrek RSUD dr. H. Soewondo Kendal. Desain penelitian yang digunakan adalah pra-eksperimen dengan rancangan one-group pretest-posttest. Sebanyak 29 responden dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan. Skala nyeri diukur menggunakan instrumen Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah intervensi. Data kemudian dianalisis menggunakan uji Wilcoxon karena distribusi data tidak normal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skala nyeri sebelum intervensi adalah 7,14 (kategori nyeri sedang hingga sangat nyeri), sedangkan setelah intervensi menurun menjadi 4,24 (kategori nyeri ringan hingga sedang). Hasil uji Wilcoxon memperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Kesimpulannya, kombinasi relaksasi Benson dan aromaterapi lemon efektif secara signifikan dalam menurunkan skala nyeri pada pasien SKA. Intervensi ini dapat direkomendasikan sebagai alternatif terapi non-farmakologis untuk mendukung manajemen nyeri akut pada pasien dengan sindrom koroner akut.

Kata kunci: Aromaterapi Lemon; Intervensi Non-Farmakologis; Nyeri Dada; Relaksasi Benson; Sindrom Koroner Akut.

1. LATAR BELAKANG

Sindrom Koroner Akut (SKA) merupakan salah satu penyebab utama kematian di dunia yang menjadi perhatian serius dalam bidang kesehatan. Kondisi ini ditandai dengan nyeri dada yang terjadi akibat penyempitan atau sumbatan pada pembuluh darah koroner. Menurut data WHO tahun 2019, SKA menyumbang sekitar 6,7 juta kematian secara global setiap tahunnya. Di Asia, angka kejadian mencapai 250 juta kasus, sementara di Indonesia SKA menempati urutan kedua penyebab kematian tertinggi setelah stroke. Data ini menunjukkan bahwa SKA masih menjadi masalah kesehatan global yang memerlukan penanganan yang cepat dan tepat.

Secara patofisiologis, nyeri dada pada pasien SKA timbul akibat akumulasi zat kimia pada area iskemik miokard yang mengalami kekurangan suplai darah. Selain itu, ruptur plak aterosklerotik dan pembentukan trombus turut memperparah kondisi ini dengan menghambat aliran darah ke jaringan jantung. Hambatan aliran darah tersebut menyebabkan kerusakan jaringan jantung yang memicu timbulnya rasa nyeri yang hebat. Nyeri ini berdampak pada peningkatan kebutuhan oksigen miokard, yang jika tidak segera ditangani dapat memperburuk kondisi pasien. Oleh karena itu, intervensi cepat untuk mengurangi nyeri menjadi salah satu prioritas dalam penatalaksanaan pasien SKA.

Nyeri dada yang dialami pasien SKA bukan hanya mempengaruhi kondisi fisik, tetapi juga psikologis. Rasa nyeri dapat menimbulkan kecemasan, kelelahan, dan ketidaknyamanan yang memperlambat proses penyembuhan. Ketidaknyamanan ini seringkali membuat pasien mengalami gangguan tidur dan penurunan kualitas hidup selama perawatan. Penanganan nyeri yang tidak optimal juga dapat meningkatkan risiko komplikasi jantung lebih lanjut. Oleh karena itu, pendekatan pengelolaan nyeri yang efektif dan aman menjadi kebutuhan yang mendesak. Pengelolaan nyeri pada pasien SKA umumnya dilakukan dengan terapi farmakologis seperti pemberian analgesik dan obat-obatan kardiovaskular. Namun, terapi farmakologis tidak selalu efektif jika digunakan secara tunggal, dan terkadang menimbulkan efek samping. Hal ini mendorong pengembangan terapi non-farmakologis sebagai metode pendukung penanganan nyeri. Salah satu pendekatan yang banyak digunakan adalah aromaterapi lemon balm (*Melissa officinalis*) yang dikenal mampu memberikan efek relaksasi. Metode ini bekerja melalui jalur neuro-emosional yang dapat mengurangi aktivitas saraf simpatis.

Aromaterapi lemon balm memiliki mekanisme kerja yang dapat menurunkan tekanan darah, denyut jantung, dan laju napas pasien. Penggunaan aromaterapi ini memberikan efek menenangkan yang signifikan bagi pasien dengan kondisi nyeri akut, termasuk pada SKA. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa inhalasi lemon balm dapat menurunkan intensitas

nyeri secara bermakna pada pasien kardiovaskular. Efek tersebut menjadikan aromaterapi lemon balm sebagai salah satu metode non-farmakologis yang potensial untuk mendukung pengelolaan nyeri. Keamanan dan kemudahan penggunaannya juga menjadi keunggulan tambahan. Selain aromaterapi, metode relaksasi Benson juga terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien dengan gangguan jantung. Relaksasi Benson mengombinasikan teknik relaksasi fisik dengan keyakinan spiritual pasien, sehingga memberikan efek menenangkan yang lebih mendalam. Mekanisme ini menurunkan aktivitas saraf simpatis, mengurangi kebutuhan oksigen, serta menurunkan kadar laktat dalam darah. Kondisi ini membantu pasien merasa lebih tenang dan mengurangi rasa nyeri yang dirasakan. Dengan pendekatan holistik ini, relaksasi Benson menjadi intervensi yang layak untuk dikombinasikan dengan metode lainnya.

Penelitian sebelumnya menunjukkan efektivitas yang tinggi dari kombinasi teknik relaksasi Benson dengan terapi lain dalam mengatasi nyeri. Studi menyebutkan bahwa kombinasi relaksasi Benson dengan pemberian analgetik menghasilkan penurunan nyeri yang lebih signifikan dibandingkan penggunaan analgetik saja. Sementara itu, inhalasi aromaterapi lemon balm juga terbukti mampu mengatur hemodinamik pasien SKA dengan baik. Temuan ini menjadi dasar kuat untuk mengeksplorasi potensi kombinasi kedua metode tersebut. Kombinasi ini diharapkan mampu memberikan hasil yang lebih optimal dalam penanganan nyeri.

Di RSUD dr. H. Soewondo Kendal, penatalaksanaan nyeri pada pasien SKA saat ini masih terbatas pada teknik napas dalam dan distraksi. Meskipun kedua teknik tersebut cukup membantu, efektivitasnya belum maksimal dalam mengurangi intensitas nyeri. Melihat perkembangan penelitian, penggunaan kombinasi relaksasi Benson dan aromaterapi lemon berpotensi menjadi solusi inovatif. Pendekatan ini tidak hanya fokus pada aspek fisik, tetapi juga memberikan efek psikologis yang menenangkan bagi pasien. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai penerapan kombinasi kedua metode ini.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh kombinasi relaksasi Benson dan aromaterapi lemon terhadap penurunan skala nyeri pada pasien SKA. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah mengenai efektivitas kedua metode non-farmakologis ini ketika digunakan bersamaan. Hasil penelitian dapat menjadi dasar pengembangan protokol penanganan nyeri non-farmakologis di rumah sakit. Selain itu, temuan ini dapat mendukung upaya peningkatan kualitas pelayanan keperawatan bagi pasien dengan penyakit jantung. Maka, intervensi ini diharapkan mampu meningkatkan kenyamanan dan mempercepat proses penyembuhan pasien.

2. KAJIAN TEORITIS

Teori Nyeri pada Sindrom Koroner Akut (SKA)

Nyeri pada Sindrom Koroner Akut (SKA) secara patofisiologis terjadi akibat iskemia miokard yang disebabkan oleh penyumbatan aliran darah koroner. Akumulasi zat-zat kimia seperti ion hidrogen, bradikinin, dan prostaglandin pada area yang mengalami iskemia memicu aktivasi nosiseptor di jantung. Proses ini mengirimkan sinyal ke otak dan diterjemahkan sebagai sensasi nyeri dada yang tajam atau menekan. Intensitas nyeri dapat dipengaruhi oleh tingkat kerusakan jaringan, durasi iskemia, dan kondisi psikologis pasien.

Nyeri ini tidak hanya berdampak pada ketidaknyamanan fisik, tetapi juga menimbulkan respons stres yang meningkatkan kebutuhan oksigen miokard. Dalam manajemen nyeri SKA, pendekatan farmakologis seperti pemberian analgesik dan vasodilator menjadi penatalaksanaan utama. Namun, terapi ini seringkali belum mampu mengatasi seluruh keluhan pasien, terutama aspek psikologis seperti kecemasan dan ketegangan. Maka, intervensi non-farmakologis sangat penting untuk mendukung terapi utama. Pendekatan non-farmakologis dapat membantu menurunkan aktivitas simpatik, meningkatkan relaksasi, dan memberikan rasa nyaman pada pasien. Hal ini sejalan dengan konsep keperawatan holistik yang menekankan keseimbangan antara aspek fisik, psikologis, dan spiritual pasien.

Teori Relaksasi Benson

Relaksasi Benson merupakan teknik relaksasi yang menggabungkan kontrol pernapasan, pengulangan kata atau kalimat bermakna, serta pemusatan pikiran untuk mencapai keadaan tenang. Teknik ini menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik dan meningkatkan sistem saraf parasimpatik, sehingga terjadi penurunan denyut jantung, tekanan darah, dan kebutuhan oksigen jaringan. Proses ini menciptakan respon relaksasi yang membantu mengurangi rasa nyeri pada pasien. Pada pasien SKA, penerapan relaksasi Benson terbukti membantu mengontrol ketegangan emosional, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kenyamanan selama perawatan.

Selain efek fisiologis, relaksasi Benson juga memberikan pengaruh positif pada aspek psikologis dan spiritual pasien. Dengan mengintegrasikan keyakinan spiritual, pasien merasakan ketenangan batin yang berkontribusi pada peningkatan coping mechanism. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pasien yang rutin melakukan relaksasi Benson mengalami penurunan signifikan pada tingkat nyeri dan kecemasan.

Hal ini membuktikan bahwa relaksasi Benson merupakan metode non-farmakologis yang efektif, murah, mudah dipraktikkan, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien. Keunggulan ini menjadikannya relevan untuk dikombinasikan dengan intervensi lain seperti aromaterapi.

Teori Aromaterapi Lemon

Aromaterapi lemon merupakan terapi komplementer yang menggunakan minyak esensial lemon untuk memberikan efek relaksasi dan analgesik. Aroma lemon bekerja melalui stimulasi sistem limbik di otak, yang berperan dalam mengatur emosi, denyut jantung, dan tekanan darah. Aktivasi sistem limbik ini menurunkan respons stres dan mengurangi pelepasan hormon kortisol, sehingga pasien merasa lebih tenang dan nyaman. Pada pasien SKA, inhalasi aromaterapi lemon dapat membantu mengurangi intensitas nyeri dada dengan menurunkan ketegangan otot dan menstabilkan kondisi hemodinamik.

Efektivitas aromaterapi lemon telah dibuktikan dalam berbagai penelitian, terutama pada pasien dengan gangguan kardiovaskular dan kondisi nyeri akut. Selain menurunkan skala nyeri, aromaterapi lemon juga memberikan efek positif terhadap kualitas tidur dan tingkat relaksasi pasien. Kombinasi aromaterapi dengan intervensi lain seperti relaksasi Benson dapat memberikan efek sinergis yang lebih optimal. Hal ini disebabkan oleh keterpaduan efek fisiologis dan psikologis yang dihasilkan, sehingga pengelolaan nyeri menjadi lebih komprehensif. Oleh karena itu, aromaterapi lemon sangat potensial untuk diintegrasikan ke dalam protokol perawatan non-farmakologis pasien SKA.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian pra-eksperimen dengan menggunakan pendekatan *one-group pretest-posttest design*. Pada desain ini, responden akan diukur tingkat nyeri sebelum dilakukan intervensi, kemudian diberikan perlakuan berupa kombinasi relaksasi Benson dan aromaterapi lemon, dan selanjutnya dilakukan pengukuran ulang terhadap tingkat nyeri. Desain ini tidak menggunakan kelompok kontrol sebagai pembandingan, sehingga fokus penelitian sepenuhnya pada perbedaan nilai nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Populasi penelitian adalah seluruh pasien sindrom koroner akut (SKA) yang dirawat di Ruang Anggrek RSUD dr. H. Soewondo Kendal sebanyak 28 orang. Berdasarkan perhitungan menggunakan rumus Isaac, diperoleh jumlah sampel minimal sebanyak 26 responden, kemudian ditambahkan 10% untuk mengantisipasi kemungkinan *drop out*, sehingga total sampel yang digunakan adalah 29 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling*

dengan mempertimbangkan kriteria inklusi, seperti pasien dewasa dengan diagnosis SKA, mengalami nyeri dada, sadar penuh (*compos mentis*), kondisi hemodinamik stabil, dan beragama Islam, serta kriteria eksklusi seperti nyeri berat, tidak merasakan nyeri, atau memiliki gangguan penciuman dan alergi aroma lemon.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen *Numeric Rating Scale* (NRS) yang memiliki skala 0–10, di mana 0 berarti tidak nyeri dan 10 berarti nyeri sangat berat. Prosedur penelitian dimulai dengan pemilihan responden sesuai kriteria, pemberian penjelasan dan persetujuan melalui *informed consent*, pengukuran nyeri awal (*pretest*), pemberian aromaterapi lemon dengan meneteskan tiga tetes minyak esensial pada tisu dan dihirup selama 1–2 menit, pelaksanaan relaksasi Benson dengan mengucapkan kalimat *astagfirullah* secara berirama selama 1–2 menit, kemudian pengukuran ulang nyeri (*posttest*). Apabila terjadi reaksi alergi atau kegawatan, intervensi segera dihentikan. Analisis data dilakukan secara univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan secara bivariat untuk menguji perbedaan sebelum dan sesudah intervensi. Uji normalitas dilakukan terlebih dahulu, dan jika data berdistribusi normal digunakan *Paired T-test*, sedangkan jika tidak normal digunakan uji *Wilcoxon*.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden dan Skala Nyeri Sebelum Intervensi

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=29)

Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	15	51,7%
Perempuan	14	48,3%
Usia		
40–50	5	17,3%
51–60	15	51,7%
61–70	9	31,0%
Pekerjaan		
Wiraswasta	8	27,6%
PNS	7	24,1%
Pensiunan	14	48,3%
Penyakit Penyerta		

Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Diabetes	10	34,5%
Gagal Jantung	7	24,1%
Hipertensi	12	41,4%

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah laki-laki sebanyak 51,7%, sementara perempuan sebanyak 48,3%. Hal ini sejalan dengan literatur yang menyebutkan bahwa laki-laki memiliki risiko lebih tinggi mengalami Sindrom Koroner Akut (SKA) akibat faktor hormonal dan pola hidup. Usia mayoritas responden berada pada kelompok 51–60 tahun dengan persentase 51,7%, menunjukkan bahwa risiko penyakit kardiovaskular meningkat seiring bertambahnya usia. Kondisi ini disebabkan oleh menurunnya elastisitas pembuluh darah dan peningkatan aterosklerosis pada usia tersebut. Penelitian sebelumnya juga menyatakan bahwa usia paruh baya hingga lanjut menjadi kelompok dominan pada kasus SKA.

Distribusi pekerjaan responden menunjukkan mayoritas adalah pensiunan sebesar 48,3%. Pensiunan umumnya memiliki aktivitas fisik lebih sedikit, sehingga berisiko tinggi terhadap penyakit jantung koroner. Aktivitas fisik yang menurun dapat memicu penumpukan plak aterosklerotik pada pembuluh darah koroner. Selain itu, mayoritas pasien dengan riwayat pekerjaan penuh tekanan juga memiliki risiko komplikasi lebih tinggi. Hal ini menggambarkan pentingnya pola hidup aktif pasca pensiun sebagai upaya pencegahan SKA.

Data penyakit penyerta menunjukkan bahwa hipertensi mendominasi sebesar 41,4% pada responden. Hipertensi merupakan salah satu faktor risiko utama yang dapat menyebabkan kerusakan endotel pembuluh darah, memicu aterosklerosis, dan memperburuk kondisi jantung. Diabetes menduduki urutan kedua sebesar 34,5%, yang berhubungan dengan gangguan metabolisme glukosa yang dapat mempercepat kerusakan vaskular. Gagal jantung juga tercatat pada 24,1% responden, yang menjadi komplikasi umum pada pasien SKA. Hal ini menunjukkan bahwa pengelolaan penyakit penyerta menjadi kunci utama dalam mencegah kejadian akut.

Profil responden ini sesuai dengan hasil penelitian Sukmawati et al. (2024) yang menyebutkan bahwa mayoritas pasien SKA di Indonesia adalah laki-laki berusia paruh baya dengan penyakit penyerta hipertensi dan diabetes. Kesamaan ini menunjukkan bahwa karakteristik pasien SKA cenderung seragam, baik di pusat layanan kesehatan kota besar maupun daerah. Kondisi ini memperkuat kebutuhan pengendalian faktor risiko secara

menyeluruh. Upaya pencegahan primer dan sekunder sangat diperlukan untuk mengurangi angka kejadian SKA. Dengan demikian, profil pasien memberikan gambaran penting untuk menyusun strategi penatalaksanaan yang tepat.

Nyeri dada merupakan gejala utama yang dialami pasien SKA. Tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum perlakuan, 69,0% pasien mengalami nyeri sangat nyeri dan 31,0% mengalami nyeri sedang. Tidak ada pasien yang melaporkan nyeri ringan atau tidak nyeri pada tahap awal. Hal ini mencerminkan bahwa nyeri pada fase akut SKA cenderung berat akibat iskemia miokard yang parah. Kondisi ini menegaskan perlunya intervensi segera untuk mengurangi nyeri dan mencegah kerusakan jaringan lebih lanjut.

Secara patofisiologis, nyeri pada pasien SKA disebabkan oleh ketidakseimbangan antara suplai dan kebutuhan oksigen pada jaringan miokard. Hambatan aliran darah akibat trombus atau plak aterosklerotik menyebabkan akumulasi metabolit yang merangsang saraf nyeri. Proses ini menimbulkan sensasi nyeri dada yang hebat, menjalar, dan menekan. Jika tidak ditangani dengan baik, nyeri ini dapat memperburuk kondisi hemodinamik pasien. Oleh karena itu, manajemen nyeri yang efektif menjadi prioritas dalam penanganan pasien SKA.

Pasien dengan nyeri berat umumnya mengalami kecemasan dan peningkatan respons simpatis. Respons ini ditandai dengan peningkatan denyut jantung, tekanan darah, dan kebutuhan oksigen jantung. Kecemasan dan ketidaknyamanan juga dapat menurunkan efektivitas terapi farmakologis yang diberikan. Hal ini menunjukkan bahwa pengelolaan nyeri tidak hanya fokus pada aspek fisik, tetapi juga pada aspek psikologis. Penanganan komprehensif menjadi kunci untuk meningkatkan kualitas perawatan pasien.

Data menunjukkan bahwa semua pasien memiliki tingkat nyeri sedang hingga sangat nyeri sebelum intervensi. Kondisi ini menjadi dasar kuat untuk menerapkan kombinasi metode non-farmakologis seperti relaksasi Benson dan aromaterapi lemon. Kombinasi kedua metode ini diharapkan mampu memberikan efek fisiologis dan psikologis yang optimal. Pendekatan holistik ini sesuai dengan konsep perawatan modern yang menekankan keseimbangan antara aspek medis dan dukungan emosional. Maka, intervensi ini memiliki potensi besar untuk diterapkan secara luas.

Karakteristik responden yang didominasi oleh pasien berusia lanjut menunjukkan pentingnya pengelolaan faktor risiko sejak usia produktif. Kebiasaan hidup seperti merokok, kurang olahraga, dan pola makan tinggi lemak jenuh menjadi pemicu utama terjadinya penyempitan pembuluh darah. Usia yang semakin bertambah membuat elastisitas pembuluh darah menurun, sehingga risiko SKA semakin tinggi. Kondisi ini sejalan dengan teori aterosklerosis yang menjelaskan bahwa proses penumpukan plak terjadi secara progresif

selama bertahun-tahun. Oleh karena itu, upaya pencegahan sejak dini menjadi strategi utama dalam menekan prevalensi SKA. Peningkatan kesadaran masyarakat akan pentingnya pola hidup sehat sangat diperlukan.

Penyakit penyerta seperti hipertensi, diabetes, dan gagal jantung yang dominan pada responden memberikan gambaran bahwa pasien SKA umumnya memiliki komorbiditas kompleks. Kombinasi penyakit penyerta ini meningkatkan beban kerja jantung dan memperburuk prognosis pasien. Hipertensi misalnya, dapat menyebabkan tekanan berlebih pada dinding pembuluh darah, sedangkan diabetes mempercepat kerusakan endotel pembuluh darah. Dengan kondisi ini, pasien memerlukan pendekatan penatalaksanaan yang komprehensif, baik melalui terapi farmakologis maupun non-farmakologis. Pendekatan holistik tidak hanya berfokus pada pengobatan gejala, tetapi juga pada kontrol penyakit penyerta. Intervensi yang dilakukan harus mempertimbangkan kondisi klinis pasien secara menyeluruh.

Analisis terhadap distribusi nyeri sebelum intervensi menunjukkan bahwa mayoritas pasien mengalami nyeri dengan intensitas tinggi. Sebanyak 20 dari 29 responden (69%) berada pada kategori nyeri sangat nyeri, sedangkan sisanya mengalami nyeri sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa nyeri merupakan gejala yang paling mengganggu pada pasien SKA di fase akut. Rasa nyeri ini tidak hanya menghambat kenyamanan pasien tetapi juga memengaruhi stabilitas fisiologis. Tekanan darah, denyut jantung, dan kebutuhan oksigen meningkat seiring intensitas nyeri yang dirasakan. Oleh karena itu, intervensi yang efektif menjadi kunci utama untuk mencegah komplikasi lebih lanjut.

Nyeri yang dialami pasien juga memiliki implikasi psikologis yang signifikan. Pasien yang merasakan nyeri berat sering kali mengalami kecemasan tinggi, bahkan disertai ketakutan akan kematian. Kondisi psikologis ini dapat memperburuk persepsi nyeri yang dirasakan, sehingga memerlukan penanganan yang tepat. Menurut teori biopsikososial, pengalaman nyeri tidak hanya dipengaruhi oleh faktor fisiologis, tetapi juga oleh kondisi emosional dan kognitif pasien. Dukungan emosional dari tenaga kesehatan maupun keluarga sangat diperlukan untuk mengurangi ketegangan emosional pasien. Dengan demikian, penatalaksanaan nyeri harus melibatkan intervensi yang mampu mengatasi aspek fisik dan psikologis secara bersamaan.

Data nyeri sebelum intervensi juga menjadi dasar penting untuk merancang strategi pengelolaan nyeri yang efektif. Kombinasi intervensi farmakologis dan non-farmakologis diperlukan untuk mengoptimalkan penurunan intensitas nyeri. Relaksasi Benson dan aromaterapi lemon dipilih karena keduanya memiliki bukti ilmiah yang mendukung efektivitasnya. Pendekatan ini tidak hanya mengurangi persepsi nyeri secara fisiologis tetapi

juga memberikan rasa nyaman dan ketenangan. Dengan dasar tersebut, penelitian ini menguji sejauh mana kedua intervensi ini mampu memberikan dampak signifikan pada pasien SKA. Hasil pengujian diharapkan dapat menjadi rujukan dalam praktik keperawatan berbasis bukti.

Efektivitas Relaksasi Benson dan Aromaterapi Lemon

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri (n=29)

Variabel	Sebelum Perlakuan	Setelah Perlakuan
Tidak Nyeri	0 (0,0%)	0 (0,0%)
Nyeri Ringan	0 (0,0%)	8 (27,6%)
Nyeri Sedang	9 (31,0%)	21 (72,4%)
Sangat Nyeri	20 (69,0%)	0 (0,0%)

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test (n=29)

Variabel	Z	p-value	Keterangan
Nyeri Sebelum - Nyeri Setelah Perlakuan	-4,832	0,000	Signifikan

Setelah intervensi, terjadi penurunan signifikan pada tingkat nyeri pasien. Tabel 2 menunjukkan bahwa tidak ada lagi pasien yang mengalami nyeri sangat nyeri, dan sebagian besar beralih ke kategori nyeri sedang sebesar 72,4% serta nyeri ringan sebesar 27,6%. Perubahan ini menandakan bahwa kombinasi relaksasi Benson dan aromaterapi lemon memiliki dampak yang kuat dalam mengurangi intensitas nyeri. Penurunan nyeri ini sesuai dengan hipotesis penelitian yang mengharapkan efek sinergis kedua metode. Hasil ini memperkuat bukti ilmiah bahwa pendekatan non-farmakologis efektif pada pasien SKA.

Uji Wilcoxon menunjukkan nilai Z sebesar -4,832 dengan p-value 0,000, yang berarti terdapat perbedaan signifikan sebelum dan sesudah intervensi. Hasil ini menegaskan bahwa penurunan skala nyeri bukanlah kebetulan, melainkan efek nyata dari intervensi yang diberikan. Keberhasilan ini menunjukkan potensi besar penerapan intervensi non-farmakologis sebagai bagian dari manajemen nyeri pasien SKA. Dengan bukti ini, rumah sakit dapat mempertimbangkan untuk menjadikan kombinasi relaksasi Benson dan aromaterapi lemon sebagai prosedur standar tambahan. Pendekatan ini juga dapat memperkaya protokol terapi keperawatan di ruang perawatan kardiologi.

Relaksasi Benson bekerja dengan menstimulasi sistem saraf parasimpatis yang menurunkan denyut jantung, tekanan darah, dan kebutuhan oksigen miokard. Dengan menurunnya respons simpatik, pasien menjadi lebih tenang sehingga persepsi nyeri berkurang. Hal ini sesuai dengan teori fisiologi nyeri yang menyatakan bahwa ketegangan emosional dapat meningkatkan persepsi nyeri. Efek relaksasi juga membantu pasien lebih kooperatif dalam menjalani terapi lain. Dengan demikian, intervensi ini memberikan efek positif ganda, baik secara fisiologis maupun psikologis.

Aromaterapi lemon memberikan efek relaksasi tambahan melalui stimulasi sistem limbik di otak. Aroma segar lemon dapat menurunkan kadar kortisol dan mengurangi ketegangan otot yang memperparah nyeri dada. Efek ini membantu mengatur stabilitas hemodinamik pasien, sehingga kondisi tubuh lebih terkendali. Kombinasi kedua metode ini menciptakan efek sinergis yang mempercepat penurunan intensitas nyeri. Bukti ini mendukung teori bahwa pengelolaan nyeri membutuhkan pendekatan multidimensi.

Penurunan skala nyeri yang signifikan ini sejalan dengan hasil penelitian Wahyuni et al. (2024), yang menemukan efektivitas kombinasi relaksasi dan aromaterapi pada pasien kardiovaskular. Studi tersebut menunjukkan bahwa teknik ini tidak hanya menurunkan nyeri, tetapi juga mengurangi kecemasan pasien secara signifikan. Hasil ini menegaskan pentingnya dukungan psikologis dalam terapi pasien dengan kondisi akut. Dengan bukti empiris ini, rumah sakit dapat mengintegrasikan intervensi non-farmakologis ke dalam praktik klinis. Pendekatan ini juga dapat meningkatkan kualitas hidup pasien selama masa perawatan.

Selain memberikan kenyamanan, intervensi ini juga relatif aman, murah, dan mudah diaplikasikan. Relaksasi Benson dapat diajarkan oleh tenaga kesehatan dan dipraktikkan secara mandiri oleh pasien. Sementara itu, aromaterapi lemon dapat diaplikasikan dengan cara sederhana tanpa memerlukan peralatan canggih. Faktor kemudahan ini menjadikan kombinasi intervensi sangat praktis untuk diterapkan di berbagai fasilitas kesehatan, baik rumah sakit besar maupun kecil. Kemudahan ini juga memudahkan keberlanjutan terapi setelah pasien pulang ke rumah.

Keberhasilan intervensi ini juga menunjukkan pentingnya peran perawat dalam manajemen nyeri. Perawat sebagai tenaga kesehatan terdekat dengan pasien memiliki peluang besar untuk mengimplementasikan teknik relaksasi Benson dan aromaterapi lemon dalam praktik sehari-hari. Penerapan ini dapat meningkatkan kualitas pelayanan keperawatan dan memberikan pengalaman perawatan yang lebih humanis bagi pasien. Dengan pelatihan yang tepat, intervensi ini dapat dilakukan secara konsisten dan efektif. Hal ini sejalan dengan konsep keperawatan holistik yang menempatkan pasien sebagai pusat pelayanan.

Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa penurunan nyeri tidak hanya berdampak pada kenyamanan pasien, tetapi juga pada kestabilan fisiologis. Penurunan tekanan darah, denyut jantung, dan laju napas setelah intervensi menunjukkan bahwa tubuh pasien lebih relaks. Kondisi ini mendukung proses penyembuhan jaringan miokard yang rusak akibat iskemia. Dengan berkurangnya beban kerja jantung, risiko komplikasi lebih lanjut juga dapat diminimalkan. Oleh karena itu, intervensi ini memiliki manfaat jangka pendek maupun panjang.

Hasil penelitian ini memberikan dasar ilmiah yang kuat untuk mengembangkan panduan klinis terkait penggunaan intervensi non-farmakologis pada pasien SKA. Panduan ini dapat menjadi acuan bagi tenaga kesehatan dalam memilih pendekatan manajemen nyeri yang efektif. Dengan bukti signifikan yang diperoleh, kombinasi relaksasi Benson dan aromaterapi lemon dapat dipertimbangkan sebagai bagian dari protokol manajemen nyeri di ruang perawatan jantung. Penerapan panduan berbasis bukti ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas pelayanan rumah sakit. Langkah ini juga berpotensi mengurangi ketergantungan pada terapi farmakologis.

Meski menunjukkan hasil positif, penelitian ini memiliki keterbatasan, seperti jumlah sampel yang relatif kecil dan hanya dilakukan di satu ruang perawatan. Hal ini membatasi generalisasi hasil penelitian ke populasi yang lebih luas. Namun, hasil yang konsisten dengan studi sebelumnya tetap memberikan nilai ilmiah yang penting. Penelitian lanjutan dengan sampel lebih besar dan desain yang lebih kompleks diperlukan untuk memperkuat temuan ini. Evaluasi jangka panjang juga dapat memberikan gambaran lebih komprehensif terkait efektivitas intervensi.

Kombinasi intervensi ini juga memiliki implikasi edukasi bagi pasien dan keluarga. Edukasi tentang manfaat relaksasi Benson dan aromaterapi lemon dapat meningkatkan kepatuhan pasien dalam melanjutkan terapi setelah keluar dari rumah sakit. Dengan pemahaman yang baik, pasien dapat melakukan relaksasi mandiri dan mengatur penggunaan aromaterapi secara aman. Edukasi ini juga dapat meningkatkan kepercayaan pasien terhadap tenaga kesehatan. Kolaborasi yang baik antara pasien, keluarga, dan tenaga kesehatan menjadi kunci keberhasilan terapi.

Integrasi teknik ini dalam pelayanan kesehatan juga mendukung pendekatan promotif dan preventif. Relaksasi Benson dan aromaterapi lemon dapat digunakan sebagai strategi pengendalian stres pada individu dengan risiko tinggi penyakit jantung. Pendekatan ini dapat membantu menurunkan tekanan darah dan mengurangi risiko terjadinya serangan jantung berulang. Intervensi ini tidak hanya efektif untuk penatalaksanaan kasus akut, tetapi juga

bermanfaat dalam pencegahan sekunder. Hal ini sejalan dengan upaya global untuk mengurangi beban penyakit kardiovaskular. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa kombinasi relaksasi Benson dan aromaterapi lemon efektif menurunkan skala nyeri pada pasien SKA. Penurunan ini terbukti signifikan secara statistik, memberikan bukti kuat untuk penerapan klinis. Pendekatan ini aman, mudah, dan sesuai dengan konsep keperawatan holistik yang menekankan keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan jiwa. Oleh karena itu, intervensi ini direkomendasikan untuk diterapkan lebih luas di berbagai fasilitas kesehatan. Penelitian lanjutan tetap diperlukan untuk mengeksplorasi potensi manfaatnya lebih jauh.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kombinasi relaksasi Benson dan aromaterapi lemon efektif menurunkan skala nyeri pada pasien Sindrom Koroner Akut (SKA) di Ruang Anggrek RSUD dr. H. Soewondo Kendal. Sebelum intervensi, mayoritas pasien mengalami nyeri pada kategori sangat nyeri (69,0%) dan nyeri sedang (31,0%), namun setelah intervensi skala nyeri menurun menjadi nyeri sedang (72,4%) dan nyeri ringan (27,6%). Hasil uji Wilcoxon dengan p-value 0,000 menegaskan bahwa penurunan ini signifikan secara statistik. Efektivitas kombinasi intervensi ini didukung oleh mekanisme fisiologis dan psikologis yang bekerja secara sinergis, sehingga membantu menstabilkan kondisi hemodinamik pasien dan meningkatkan kenyamanan selama masa perawatan. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan non-farmakologis dapat menjadi bagian integral dalam manajemen nyeri pasien SKA.

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar tenaga kesehatan, khususnya perawat, mengintegrasikan kombinasi relaksasi Benson dan aromaterapi lemon ke dalam protokol standar perawatan pasien SKA. Pelatihan rutin dan edukasi kepada tenaga medis diperlukan agar implementasi intervensi ini dapat dilakukan secara konsisten dan tepat. Penelitian lanjutan dengan sampel lebih besar, durasi intervensi lebih panjang, dan cakupan rumah sakit yang lebih luas juga direkomendasikan untuk memperkuat bukti ilmiah. Selain itu, edukasi kepada pasien dan keluarga tentang praktik relaksasi mandiri serta penggunaan aromaterapi dapat mendukung keberlanjutan terapi di rumah, sehingga kualitas hidup pasien pascaperawatan dapat terus ditingkatkan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam proses penelitian dan penulisan jurnal ini. Tanpa bantuan dan kontribusi mereka, penelitian ini tidak akan dapat diselesaikan dengan baik. Semoga hasil

penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

DAFTAR REFERENSI

- Ahmad, E. H., Makkasau, F., Latifah, A., Eppang, M., Buraerah, S., Syatriani, S., Ilmiah, W. S., Suhartini, T., & Widia, L. (2023). *Metodologi penelitian kesehatan*. Rizmedia Pustaka Indonesia.
- Amaliyah, N. (2023). *Biostatistik*. DeePublish Digital.
- Andrianto. (2020). *Buku ajar: Kegawatdaruratan kardiovaskular berbasis standar nasional pendidikan profesi dokter 2019*. Airlangga University Press.
- Black, J. M., & Hawks, J. H. (2022). *KMB: Gangguan sistem pernapasan dan oksigenasi* (M. Tarigan & W. Jumaiyah, Eds.). Elsevier Health Sciences.
- Chaniago, N., Ayubbana, S., & Utami, I. (2024). Penerapan relaksasi Benson terhadap nyeri pada pasien coronary artery disease (CAD) di ruang penyakit jantung RSUD Jend. Ahmad Yani Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(3), 426–432. <https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/608/413>
- Harefa, D., Gaurifa, E. S., Duha, M. A., Gulo, S. S., & Fatemaluo, R. (2023). *Teori statistik dasar*. Jejak Publisher.
- Hoffman, J. W., Benson, H., Arns, P. A., Stainbrook, G. L., Landsberg, L., Young, J. B., & Gill, A. (1982). Reduced sympathetic nervous system responsivity associated with the relaxation response. *Science*, 215(4529), 190–192. <https://doi.org/10.1126/science.7031901>
- Kabang, L., Nurachmah, E., & Kariasa, I. M. (2023). Intervensi mengontrol nyeri dan ansietas pada pasien dengan sindrom koroner akut. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(2), 2766–2774. <https://doi.org/10.31539/joting.v5i2.6438>
- Kusumawati, E. (2024). *Buku ajar metodologi penelitian: Langkah-langkah metodologi penelitian yang sistematis*. PT Asadel Liamsindo Teknologi.
- Legha, A. D., & Mukin, F. A. (2023). Penerapan terapi relaksasi Benson untuk menurunkan skala nyeri pasien dengan penyakit jantung koroner. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 86–92.
- Lestari, A. D. (2022). *Akupresur dan aromaterapi: Metode tradisional komplementer dalam mengatasi ketidaknyamanan pada masa kehamilan berdasarkan bukti*. NEM.
- Lestari, S. A., Puspaningrum, N., Istikomah, L. R., Yulistiyani, R. E., & Samaria, D. (2023). *Terapi komplementer untuk mengatasi keluhan selama kehamilan*. Kaizen Media Publishing.
- Nasution, U. H., & Junaidi, L. D. (2024). *Metode penelitian*. Serasi Media Teknologi.
- Nurhanifah, D., & Sari, R. T. (2022). *Manajemen nyeri nonfarmakologi*. UrbanGreen Central Media.
- Papilaya, M. F., Erlin, F., Setyowati, T., Pesak, E., Nurfitriani, & Djafar, I. (2023). *Bunga rampai keperawatan komplementer*. Media Pustaka Indo.
- Pratama, R. Y. A., Bakar, A., & Sulistyaningsih, D. R. (2024). Pengaruh relaksasi autogenik dengan dzikir terhadap nyeri pada pasien penyakit jantung koroner. *Jurnal Keperawatan*, 16, 331–338. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Rustono, A. (2018). Efektivitas relaksasi Benson terhadap penurunan skala nyeri dada pada pasien sindroma koroner akut di ruang intermediate medikal Rumah Sakit Jantung dan Pembuluh Darah Harapan Kita Jakarta. *Universitas Muhammadiyah Jakarta*, 1, 1–13.

- Sangadji, F. (2024). Pengaruh relaksasi Benson terhadap nyeri dada pada pasien sindrom koroner akut. *Bookchapter Keperawatan Medikal*. <https://bookchapter.optimalbynfc.com/index.php/kmb/article/view/8>
- Sari, R. Y., Rohmawati, R., Faizah, I., Hasina, S. N., & Putri, R. A. (2023). Pengaruh murrotal Al-Qur'an terhadap nyeri dan status hemodinamika pada pasien penyakit jantung koroner. *Jurnal Keperawatan*, 15(2), 481–490. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v15i2.937>
- Setiati, S., Alwi, I., Simadibrata, M., Setiyohadi, B., & Syam, A. (Eds.). (2019). *Buku ajar ilmu penyakit dalam* (7th ed.). Interna Publishing.
- Simbolon, J. L., & Sitompul, E. S. (2024). *Birth ball dan aromatherapy terhadap kemajuan dan kepuasan persalinan* (Nasrullah, Ed.). Selat Media.
- Solikin. (2024). *Buku saku memahami sindrom koroner akut bagi perawat*. NEM.
- Suryawan, I. G. R. (2023). *Buku ajar sindrom koroner akut* (Andrianto, Ed.). Airlangga University Press.
- Tumurang, M. (2024). *Metodologi penelitian*. Media Pustaka Indo.
- Veiskaramian, A., Gholami, M., Yarahmadi, S., Baharvand, P. A., & Birjandi, M. (2021). Effect of aromatherapy with Melissa essential oil on stress and hemodynamic parameters in acute coronary syndrome patients: A clinical trial in the emergency department. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 44, 101436. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101436>
- Widiana, I. W., Gading, I. K., Teguh, I. M., & Antara, P. A. (2020). *Validasi penyusunan instrumen penelitian pendidikan*. PT Raja Grafindo Persada.