

EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI BENSON DAN NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI PADA PASIEN YANG DILAKUKAN PERAWATAN ULKUS DIABETIK DI RSUD TUGUREJO

Nofita Wulansari *), Mugi Hartoyo, MN **), Wulandari M, SKM, M.Si ***)

*)*Alumni Program Studi S.1 Ilmu Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang*

**) *Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemmenkes Semarang*

***) *Dosen Jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Semarang*

ABSTRAK

Luka diabetik merupakan kondisi kerusakan jaringan kulit akibat gangguan metabolisme dan vaskularisasi. Upaya untuk mencegah perluasan luka dan membantu proses penyembuhan maka perlu dilakukan perawatan luka diabetik dengan baik. Perawatan luka membuat pasien merasa tidak nyaman karena adanya rasa nyeri yang timbul akibat rangsangan, iritasi atau trauma pada saraf. Untuk mengatasi nyeri dapat dilakukan tindakan non farmakologi yaitu teknik relaksasi Benson dan nafas dalam. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi Benson dan nafas dalam terhadap intensitas nyeri pada klien saat perawatan luka diabetik. Desain penelitian ini adalah *Quasy Experiment* dengan rancangan penelitian *two group pretest-posttest design*. Jumlah sampel sebanyak 30 responden dengan teknik *quota sampling*, dibagi menjadi dua kelompok. Alat ukur yang digunakan adalah NRS (*Numeric Rating Scale*). Uji statistik yang digunakan dalam penelitian adalah *Wilcoxon* dan *Mannwhitney*. Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi Benson ($p\text{-value}=0,005$) maupun nafas dalam ($p\text{-value}=0,000$) dan ada perbedaan efektifitas antara teknik relaksasi Benson dan nafas dalam ($p\text{-value}=0,006$). Rekomendasi hasil penelitian ini adalah perlu diterapkan teknik relaksasi Benson dan nafas dalam saat perawatan luka diabetik untuk mengurangi nyeri pasien.

Kata Kunci : nyeri, teknik relaksasi Benson, teknik relaksasi nafas dalam

ABSTRACT

Diabetic ulcer is a condition of skin tissue damage due to metabolic and vascular disorders. In order to prevent the spread of wound and help the healing process, well diabetic wound treatment is required. Wound treatment makes the patient feel uncomfortable as sense of pain emerges due to stimulation, irritation or traumatic nerve injury. In order to overcome the pain, non-pharmacologic relaxation technique such as Benson and Deep Breath relaxation technique can be applied. The purpose of this research is to understand the influence of Benson and Deep Breath relaxation technique toward the intensity of pain of patients while having diabetic ulcer treatment. The design of this research takes sample of 30 respondents, determined by quota sampling technique, and divided into two groups. The instrument to measure is NRS (*Numeric Rating Scale*). The statistical tests used in this research are *Wilcoxon* and *Mannwhitney*. The result of this research shows differences on pain scale before and after the application of Benson relaxation technique ($p\text{-value} = 0.005$) or Deep Breath relaxation technique ($p\text{-value} = 0.000$) and there is also effectiveness difference between Benson and Deep Breath relaxation technique ($p\text{-value} = 0.006$). This research gives recommendation that Benson and Deep Breath relaxation technique is necessary to be applied to patients while having diabetic ulcer treatment to reduce the patients' pain.

Keywords : pain , Benson relaxation techniques , Deep Breathing relaxation techniques

PENDAHULUAN

Diabetes mellitus (DM) merupakan sekumpulan gangguan metabolik yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah (hiperglikemia) akibat kerusakan pada sekresi insulin, kerja insulin, atau keduanya (Brunner & Suddarth, 2014, hlm.211; Fakultas Kedokteran UI, 2013, hlm.11). Menurut Atun, (2010, hlm.1) DM merupakan penyakit metabolik yang berlangsung kronik dimana penderita tidak bisa memproduksi insulin dalam jumlah yang cukup atau tubuh tidak mampu menggunakan insulin secara efektif sehingga terjadi kelebihan gula di dalam darah.

Menurut laporan *World Health Organization* (WHO) bahwa pada tahun 2000 terdapat 1,0 juta penduduk mengalami kematian akibat DM dengan prevalensi sekitar 2,0% dan pada tahun 2012 dilaporkan bahwa terdapat 1,5 juta penduduk mengalami kematian akibat DM dengan prevalensi sekitar 2,7%. Dari seluruh kematian akibat DM di dunia, 70% kematian terjadi di negara-negara berkembang termasuk Indonesia (WHO, 2014). Berdasarkan data dari WHO (2000) diketahui bahwa prevalensi penyakit DM seluruh dunia sebanyak 171 juta penderita pada tahun 2000, dan akan meningkat 2 kali, menjadi 366 juta pada tahun 2030.

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 di Indonesia dilaporkan bahwa prevalensi DM sebanyak 8.554.155 orang, 2,1% lebih tinggi dibandingkan pada tahun 2007 sebanyak 1,1% (Kemenkes RI, 2013). Data di RSUD Tugurejo Semarang pada rekam medis menunjukkan jumlah klien ulkus diabetic tahun 2015 berjumlah 373 orang (Rekam Medis RSUD Tugurejo, 2015).

Pada jangka pendek DM akan mengakibatkan tubuh kekurangan glukosa (hipoglikemi), dapat terjadi peningkatan glukosa (hiperglikemi), ketoasidosis, dan infeksi (Atun, 2010, hlm. 16).

Penggunaan sepatu yang terlalu sempit, kaki terkena benda keras, adanya trauma, atau pecah-pecah pada daerah tumit berisiko terjadi luka, apabila dibiarkan terus menerus akan mengakibatkan luka, luka berwarna kuning dan hitam dan biasanya keluar pus (Sari, 2015, hlm.30). Nyeri diakibatkan karena gangguan arteri perifer dan tekanan oksigen transkutan pada pembuluh darah. Ulkus neuropatik disertai kalus dan nekrosis sebaiknya secara teratur dilakukan debridemen (Bilous & Donelly, 2014, hlm.177).

Tindakan debridemen merupakan salah satu cara untuk membersihkan ulkus diabetik yang mengacu pada debridement berulang, debridement kontrol bakteri, dan kontrol kelembaban luka, yaitu dengan menghilangkan jaringan mati, jaringan yang sudah tidak tervascularisasi, bakteri dan juga eksudat. Pada saat pengambilan jaringan nekrotik membuat klien tidak nyaman dan merasakan nyeri (Sari, 2015, hlm.38).

Upaya untuk mengatasi nyeri dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan nonfarmakologi (Brunner & Suddarth, 2013, hlm.218). Terapi farmakologi bisa dilakukan dengan obat opioid narkotik, non opioid/NSAIDs (Nonsteroid Anti-Inflammation Drugs), sedangkan tindakan nonfarmakologi yaitu dengan teknik relaksasi Benson dan teknik relaksasi nafas dalam (Tamsuri, 2007, hlm.96).

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Efektifitas Teknik Relaksasi Benson Dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Yang Dilakukan Perawatan Ulkus Diabetik Di RSUD Tugurejo”.

Tujuan umum pada penelitian ini adalah mengetahui efektifitas teknik relaksasi Benson dan nafas dalam terhadap penurunan skala nyeri

pasien perawatan luka ulkus diabetik di ruang rawat inap RSUD Tugurejo Semarang.

TEKNIK RELAKSASI BENSON

Teknik relaksasi Benson adalah untuk menghilangkan nyeri, insomnia, dan kecemasan. Relaksasi Benson merupakan teknik relaksasi yang digabung dengan keyakinan yang dianut oleh klien, dan akan menghambat aktifitas saraf simpatis yang dapat menurunkan konsumsi oksigen oleh tubuh dan selanjutnya otot-otot tubuh menjadi relaks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. Teknik ini merupakan upaya untuk memusatkan perhatian pada suatu focus dengan menyebut berulang-ulang kalimat ritual (Kushariyadi, 2011, hlm.46).

Langkah-langkah teknik relaksasi Benson menurut Djauzi (2008, hlm.611) antara lain:

- (1) Pilihlah kalimat spiritual yang akan digunakan.
- (2) Duduk atau berbaring dengan santai.
- (3) Kemudian tutuplah mata Anda.
- (4) Kendurkan atau lemaskan otot-otot.
- (5) Bernafas secara alamiah dan mulai mengucapkan kalimat spiritual yang dibaca secara berulang-ulang.
- (6) Bila ada pikiran yang mengganggu, kembalilah fokuskan pikiran.
- (7) Lakukan selama 10-20 menit.
- (8) Jika sudah selesai beristirahatlah dan buka pikiran kembali, kemudian lakukan aktifitas seperti biasa.

Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Supriyono (2012) dengan judul “Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Terapi Relaksasi Benson Pada Pasien Hipertensi (Studi Kasus Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangayu Semarang)” bahwa terapi relaksasi Benson menunjukkan ada beda pada

pasien hipertensi, ditunjukkan dengan hasil yang signifikan $p\text{-value } 0,0001 < 0,05$.

TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM

Teknik Relaksasi nafas dalam yaitu usaha menarik nafas dalam, yang merupakan salah satu hal yang terbaik untuk meringankan rasa stress, insomnia, mengurangi rasa nyeri (Hakim, 2010, hlm.19). Teknik relaksasi nafas dalam membantu mengurangi rasa nyeri, tubuh secara alami akan mengeluarkan hormon endorphin. Hormon ini dapat memberikan rasa nyaman, rileks, dan dapat menurunkan rasa nyeri (Tambunan, 2009, hlm.76)

Prosedur teknik relaksasi nafas dalam menurut Tambunan (2009, hlm.76) dan Potter dan Perry (2005, hlm.315) yaitu :

- (1) Atur klien pada posisi yang nyaman.
- (2) Minta klien untuk menempatkan tangannya ke bagian dada dan perut.
- (3) Minta klien untuk menarik nafas melalui hidung secara pelan, dalam dan merasakan kembang kempisnya perut.
- (4) Minta klien untuk menahan nafas selama beberapa detik kemudian keluarkan nafas secara perlahan melalui mulut.
- (5) Beritahukan klien pada saat mengeluarkan nafas, mulut pada posisi mecucu (*pursed lip*).
- (6) Minta klien untuk mengeluarkan nafas sampai perut mengempis.
- (7) Lakukan latihan nafas dalam selama 10-15 menit hingga 2-4 kali.

Penelitian terkait yang mendukung adalah penelitian yang dilakukan Pratomo (2011) dengan judul Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Pasien *Post* Operasi di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Islam Surabaya yang menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dengan hasil hitung sebesar 4,830 dengan nilai $p < 0,000$

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *Quasi Experiment*, yaitu suatu rancangan penelitian yang digunakan untuk mencari hubungan sebab-akibat dengan adanya keterlibatan penelitian dalam melakukan manipulasi terhadap variabel bebas. Rancangan penelitian ini adalah *Two Group PreTest-Posttest*, rancangan penelitian ini tidak memakai kelompok kontrol, dilakukan dengan cara melakukan observasi pertama (*pre test*) terhadap responden, kemudian responden diberikan intervensi, setelah diberikan intervensi dilakukan observasi kedua (*post test*) (Notoatmodjo, 2012, hlm.57).

Dalam penelitian ini populasinya adalah semua pasien diabetes mellitus dengan komplikasi ulkus di RSUD Tugurejo Semarang. Populasi klien DM dengan ulkus diabetik di RSUD Tugurejo Semarang tahun 2015 sebanyak 373 orang, sehingga rata-rata tiap bulan adalah 30 orang.

Kriteria Inklusi pada penelitian ini adalah klien DM rawat inap dengan komplikasi ulkus diabetik, klien komplikasi ulkus diabetik dengan skala ringan (1-3), klien komplikasi ulkus diabetik dengan kadar gula darah sewaktu kurang dari 240 mg/dl, klien kooperatif dan sadar. Sedangkan kriteria eksklusi yang digunakan yaitu pada klien yang mengundurkan diri saat dilakukan intervensi.

Peneliti memberi *coding* dengan memberi kode huruf "A" untuk terapi teknik relaksasi Benson dan "B" untuk teknik relaksasi nafas dalam. Kemudian *coding* huruf diberikan kepada klien yang akan dilakukan intervensi. Misal pada klien yang pertama yang diberikan intervensi teknik relaksasi Benson diberi kode huruf "A1", kemudian yang kedua diberi kode huruf "A2"

dan seterusnya. Sedangkan klien pertama yang diberikan intervensi teknik nafas dalam diberi kode huruf "B1", kemudian klien yang kedua diberi kode huruf "B2" dan seterusnya. Setelah diberi kode, satu hari sebelum diobservasi skala nyeri klien, terlebih dahulu klien dengan kode A diajarkan teknik relaksasi Benson dan klien dengan kode B diajarkan teknik relaksasi nafas dalam sehingga klien memahami intervensi yang akan diberikan saat dilakukan perawatan ulkus diabetik. Kemudian saat dilakukan perawatan ulkus diabetik klien sudah bisa melakukan intervensi yang diajarkan.

Pada penelitian ini menggunakan uji normalitas *saphirowilk* karena responden <50 responden. Hasil uji normalitas pada data teknik relaksasi Benson didapatkan *p value pre test* sebesar 0,037 dan nilai *post test* 0,001, dan teknik relaksasi nafas dalam didapatkan *p value pre test* sebesar 0,029 dan nilai *post test* 0,002, hasil uji normalitas data <0,05 sehingga data tersebut berdistribusi tidak normal. Maka uji bivariat yang digunakan adalah *Wilcoxon*. Untuk mengetahui perbedaan nilai skala nyeri setelah dilakukan teknik relaksasi Benson dan nafas dalam, uji statistik dalam penelitian ini menggunakan uji *Mannwhitney Test*.

HASIL PENELITIAN

1. Jenis Kelamin

Tabel 5.1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan
Jenis Kelamin pada Klien Ulkus Diabetik
di RSUD Tugurejo Semarang (n=30)

Jenis Kelamin	Teknik Relaksasi Benson		Teknik Relaksasi Nafas Dalam	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	10	66,7	11	73,3
Perempuan	5	33,3	4	26,7
Jumlah	15	100,0	15	100,0

Hasil penelitian menunjukkan bahwa jenis kelamin laki-laki lebih banyak mengalami ulkus diabetik daripada perempuan, hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian yaitu 73,3%. Hasil penelitian didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Tio (2011) yang menyatakan bahwa laki-laki lebih banyak mengalami ulkus diabetik karena faktor pola hidup dan merokok dengan prevalensi 56,07%. Jenis kelamin laki-laki memiliki risiko diabetes meningkat lebih cepat. Para ilmuwan dari University of Glasgow, Skotlandia mengungkapkan hal itu setelah mengamati 51.920 laki-laki dan

43.137 perempuan. Seluruhnya merupakan pengidap diabetes tipe II dan umumnya memiliki indeks massa tubuh (IMT) di atas batas kegemukan atau overweight. Laki-laki terkena diabetes pada IMT rata-rata 31,83 kg/m² sedangkan perempuan baru mengalaminya pada IMT 33,69 kg/m². Perbedaan risiko ini dipengaruhi oleh distribusi lemak tubuh. Pada laki-laki, penumpukan lemak terkonsentrasi di sekitar perut sehingga memicu obesitas sentral yang lebih berisiko memicu gangguan metabolisme (Pramudiarja, 2011).

2. Pendidikan

Tabel 5.2
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan pada Klien Ulkus Diabetik di RSUD
Tugurejo Semarang (n=30)

Pendidikan	Teknik Relaksasi Benson		Teknik Relaksasi Nafas Dalam	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Sekolah	4	26,7	2	13,3
SD	7	46,6	8	53,3
SMP	3	20,0	4	26,7
SMA	1	6,7	1	6,7
Jumlah	15	100,0	15	100,0

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan pendidikan SD paling banyak dengan frekuensi 46,6%. Hasil penelitian yang sama juga dilakukan oleh Laili dan Dewi (2011) pada responden dengan pendidikan SD lebih banyak yaitu 56,3%.

Menurut Effendy (2008) faktor yang memengaruhi kesehatan masyarakat yaitu

pendidikan, lingkungan, kebudayaan, ekonomi. Pendidikan berperan penting dalam pengetahuan karena semakin tinggi pendidikan semakin luas wawasan, termasuk kesehatan. Pengetahuan masyarakat mempengaruhi kesehatan masing-masing individu karena semakin luas pengetahuan individu maka semakin tahu akan bahaya penyakit.

3. Pekerjaan

Tabel 5.3
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan pada Klien Ulkus Diabetik di RSUD Tugurejo Semarang (n=30)

Pekerjaan	Teknik Relaksasi Benson		Teknik Relaksasi Nafas Dalam	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
Buruh	8	53,2	10	66,7
Ibu Rumah Tangga	1	6,7	0	0,0
Petani	4	26,7	0	0,0
Tidak Bekerja	1	6,7	3	20,0
Wiraswasta	1	6,7	2	13,3
Jumlah	15	100,0	15	100,0

Hasil penelitian berdasarkan kriteria pekerjaan responden, menunjukkan bahwa pada semua jenis pekerjaan responden mengalami nyeri hanya jumlah paling banyak pada pekerjaan sebagai buruh 53,2%. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Tana dan Rif'ati juga menunjukkan prevalensi pada buruh tinggi

dengan hasil 62,3%. Teori Potter dan Perry (2006, hlm.483) yang menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri antara lain: usia, jenis kelamin, budaya, makna nyeri, perhatian, ansietas, pengalaman masa lalu, pola coping, dukungan sosial keluarga, pengetahuan nyeri dan kelelahan akibat kerja.

4. Skala Nyeri pada Klien Luka Ulkus Diabetik sebelum dan sesudah diberikan Teknik Relaksasi Benson

Tabel 5.5
Distribusi Frekuensi Skala Nyeri pada Klien Luka Ulkus Diabetik sebelum dan sesudah diberikan Teknik Relaksasi Benson di RSUD Tugurejo Semarang (n=30)

Skala Nyeri	Sebelum		Sesudah	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak nyeri	0	0,0	6	40,0
Nyeri ringan	13	86,7	9	60,0
Nyeri sedang	2	13,3	0	0,0
Jumlah	15	100,0	15	100,0

Tabel 5.5 menunjukkan bahwa skala nyeri sebelum diberi perlakuan teknik relaksasi Benson sebagian besar nyeri ringan sebanyak 13 responden (86,7%) sedangkan sesudah diberikan perlakuan teknik relaksasi Benson ditemukan 40% responden tidak merasa nyeri. Hasil analisis pada penelitian ini diperoleh *p value* sebesar 0,005 (<0,05) yang berarti ada beda pada pemberian teknik relaksasi Benson. Hasil penelitian didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sunaryo dan Lestari (2014) yang menyatakan bahwa kombinasi terapi Analgetik dan Relaksasi Benson berpengaruh

terhadap penurunan skala nyeri pada responden dengan Acute Myocardial Infarc dengan nilai *p* = 0,000. Sesuai dengan teori bahwa jaringan yang mengalami gangguan arteri perifer dan tekanan oksigen transkutan pada pembuluh darah mengakibatkan nyeri saat dilakukan tindakan debridemen. Teknik relaksasi Benson adalah salah satu cara untuk mengurangi nyeri dengan mengalihkan perhatian kepada relaksasi sehingga kesadaran klien terhadap nyeri-nya berkurang, relaksasi ini dilakukan dengan cara menggabungkan relaksasi yang diberikan dengan kepercayaan yang dimiliki klien.

5. Skala Nyeri pada Klien Luka Ulkus Diabetik sebelum dan sesudah diberikan Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Tabel 5.7

Distribusi Frekuensi Skala Nyeri pada Klien Luka Ulkus Diabetik sebelum dan sesudah diberikan Teknik Relaksasi Nafas Dalam di RSUD Tugurejo Semarang (n=30)

Skala Nyeri	Sebelum		Sesudah	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak nyeri	0	80,0	2	13,3
Nyeri ringan	12	20,0	13	86,7
Nyeri sedang	3	0,0	0	0,0
Jumlah	15	100,0	15	100,0

Tabel 5.7 menunjukkan bahwa skala nyeri sebelum diberikan perlakuan teknik relaksasi Nafas Dalam sebagian besar tidak nyeri sebanyak 12 responden (80,0%) sedangkan sesudah diberikan perlakuan teknik relaksasi Nafas Dalam sebagian besar nyeri ringan yaitu sebanyak 3 responden (20%). Hasil analisis pada penelitian ini diperoleh nilai *p* 0,000 (<0,05), yang berarti ada beda terhadap skala nyeri pada klien ulkus diabetik sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam. Hal ini dikuatkan dengan penelitian sebelumnya oleh Pratomo (2011) dengan judul Pengaruh

Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Pasien *Post* Operasi di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Islam Surabaya yang menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara pemberian teknik relaksasi nafas dalam terhadap nyeri klien *post* operasi dengan nilai *p* 0,000. Menurut Tambunan (2009) teknik relaksasi nafas dalam membantu mengurangi nyeri, tubuh secara alami akan mengeluarkan hormon endorphin. Hormon ini dapat memberikan rasa nyaman, rileks dan dapat menurunkan nyeri.

6. Efektivitas Teknik Relaksasi Benson dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Klien yang Dilakukan Perawatan Luka Ulkus Diabetik

Tabel 5.10
Efektivitas Teknik Relaksasi Benson dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Klien yang Dilakukan Perawatan Luka Ulkus Diabetik di RSUD Tugurejo Semarang (n=30)

Intervensi		N	Mean Rank	Standar Deviasi	Z	<i>p value</i>
Penurunan skala nyeri	Benson	15	11,70	,592	-2,773	0,006
	Nafas Dalam	15	19,30	,509		

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan teknik relaksasi Benson dan nafas dalam terhadap penurunan skala nyeri klien yang dilakukan perawatan luka ulkus diabetik di RSUD Tugurejo Semarang dengan nilai p 0,006. Hasil penelitian didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Mardiani (2014) dengan judul “Perbedaan Efektifitas Teknik Relaksasi Benson Dan Nafas

Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Bedah Abdomen Di RSUD Kota Salatiga”, nilai p 0,000. Beberapa teknik relaksasi yang dapat menurunkan nyeri yaitu teknik relaksasi Benson dan teknik relaksasi nafas dalam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi relaksasi nafas dalam lebih efektif dalam menurunkan skala nyeri dibandingkan terapi relaksasi Benson.

SIMPULAN

1. Sebelum diberikan teknik relaksasi Benson pada klien luka ulkus diabetik di RSUD Tugurejo Semarang skala nyeri rata-rata 2,73.
2. Sesudah diberikan teknik relaksasi Benson pada klien luka ulkus diabetik di RSUD Tugurejo Semarang skala nyeri rata-rata 2,20.
3. Sebelum diberikan teknik relaksasi nafas dalam pada klien luka ulkus diabetik di RSUD Tugurejo Semarang skala nyeri rata-rata 2,53.
4. Sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam pada klien luka ulkus diabetik di RSUD Tugurejo Semarang rata-rata 1,40.
5. Ada perbedaan yang signifikan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi Benson pada klien luka ulkus diabetik di RSUD Tugurejo Semarang dengan nilai $p = 0,005$

6. Ada perbedaan yang signifikan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam pada klien luka ulkus diabetik di RSUD Tugurejo Semarang dengan nilai $p = 0,000$.
7. Ada perbedaan yang signifikan teknik relaksasi Benson dan nafas dalam terhadap penurunan skala nyeri klien yang dilakukan perawatan luka ulkus diabetik di RSUD Tugurejo Semarang nilai $p = 0,006$

SARAN

1. Bagi rumah sakit
Hasil penelitian dapat dijadikan masukan dalam menentukan kebijakan dan dasar penyusunan standar operasional prosedur (SOP) dalam penanganan pasien luka ulkus diabetik yang mengalami nyeri dan dapat diaplikasikan sebagai salah satu prosedur alternatif keperawatan mandiri terhadap penurunan skala nyeri pada klien luka ulkus diabetik.

2. Bagi Perawat
Hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan dan bahan informasi bagi perawat untuk meningkatkan pengetahuan tentang efektivitas teknik relaksasi Benson dan nafas dalam terhadap penurunan skala nyeri pada klien luka ulkus diabetik, serta sebagai masukan dalam pemilihan intervensi keperawatan.
3. Bagi institusi pendidikan
Hasil penelitian disarankan dapat digunakan sebagai bahan referensi di perpustakaan dan bahan informasi terutama mengenai efektivitas teknik relaksasi Benson dan nafas dalam terhadap penurunan skala nyeri pada klien luka ulkus diabetik.
4. Bagi peneliti selanjutnya
Hasil penelitian ini disarankan dapat dijadikan sebagai bahan acuan dan masukan untuk penelitian selanjutnya dengan menggunakan variabel yang berbeda, menambah jumlah sampel dan mempertimbangkan faktor yang mempengaruhi penurunan skala nyeri.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryana. (2015). *Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Stres Lansia di Unit Rehabilitas Sosial Wening Wardoyo Ungaran*. Diperoleh tanggal 10 Desember 2015
- Asmadi. (2008). *Teknik Prosedural Keperawatan Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba Medika
- Atun, M. (2010). *Diabetes Melitus Memahami, Mencegah dan Merawat Penderita Penyakit Gula*. Bantul : Kreasi Wacana
- Bilous, Rudy., dan Richard Donnelly. (2015). *Buku Pegangan Diabetes Edisi 4*. Jakarta: Bumi Medika
- Brunner & Suddarth. (2013). *Keperawatan Medikal Bedah Edisi 8*. Jakarta: EGC
- _____. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah Edisi 12*. Perpustakaan Nasional : Katalog Dalam Terbitan (KDT)
- Hakim, A. (2010). *Hipnoterapi Cara Tepat & Cepat Mengatasi Stres, Fobia, Trauma & Gangguan Mental Lainnya*. Jakarta Selatan: Transmedia Pustaka
- Hidayat, A.A. (2009). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Kushariyadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatrik*. Jakarta: Penerbit Salemba
- Muttaqin, A. (2008). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan Sistem Persarafan*. Jakarta: Salemba Medika
- Nasir, A., Muhith., Ideputri. (2011). *Buku Ajar: Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Notoatmodjo, S. (2005). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses dan Praktik. Edisi 4, Volume 2. Alih Bahasa: Renata, K, dkk*. Jakarta : EGC
- Pratomo. (2011). *Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Operasi Di Ruang Rawat Inap*

Rumah Sakit Islam Surabaya. Diperoleh tanggal 6 November 2015

Brunner&Suddarth. Volume 2 Edisi 8. Jakarta: EGC

- Prasetya, G (2011). *Perbedaan Intensitas Nyeri Pada Pasien Perawatan Luka Ulkus Diabetik Sebelum Dan Sesudah Diberikan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Di RSUD Tugurejo Semarang*. (Skripsi STIKES Telogorejo Semarang)
- Puspita. (2014). *Efektifitas Waktu Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Bedah Mayor Abdomen Di RSUD Tugurejo Semarang*. Diperoleh tanggal 4 November 2015
- Rekam Medis RSUD Tugurejo Semarang. (2015). Diperoleh tanggal 2 Desember 2015
- Riskesdas. (2013). *Situasi dan Analisis Diabetes*. www.depkes.go.id. Diperoleh tanggal 5 Desember 2015
- Sari, Y. (2015). *Perawatan Luka Diabetes: Berdasarkan Konsep Manajemen Luka Modern dan Penelitian Terkini*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Smeltzer, S. C. & Bare, B.G. (2007). *Buku Ajar Keperawatan Medical Bedah*
- Supriyono. (2012). *Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Terapi Relaksasi Benson Pada Pasien Hipertensi (Studi Kasus Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangayu Semarang)*. <http://pmb.stikestelogorejo.ac.id/ejournal/index.php/ilmukeperawatan/article/view/49>. Diperoleh tanggal 2 November 2015
- Tamsuri, A. (2007). *Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri*. Jakarta: EGC
- Suyono, S. (2013). *Penatalaksanaan Diabetes Melitus Terpadu*. Jakarta:Badan Penerbit FKUI
- Tambunan, E. (2009). *Panduan Praktik Kebutuhan DasarManusia I Berbasis Kompetensi*. Jakarta: Salemba Medika
- WHO. 2010. *Journal Diabetes Melitus Tipe 2*::www.S2-2015-302806-chapter1.pdf. Diperoleh tanggal 5 Januari 2016
- WHO. 2014. *Journal Diabetes Melitus Tipe 2*::www.S2-2015-302806-chapter1.pdf. Diperoleh tanggal 5 Januari 2016