

PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON DENGAN PERUBAHAN
SATURASI OKSIGEN PADA PASIEN TB PARU DI RUANG
ISOLASI RSUD PROF. DR.ALOEI SABOE
KOTA GORONTALO

Nikmawati Puluhulawa¹, Fadli Syamsuddin², Mohamad Taufan Ibrahim³,
Alfandi Usman^{4*}

¹⁻⁴Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah
Gorontalo

Email Korespondensi: alfandiusman2000@gmail.com

Disubmit: 21 Juni 2024

Diterima: 25 September 2024

Diterbitkan: 01 Oktober 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i10.15719>

ABSTRACT

Patients with Pulmonary Tuberculosis are often diagnosed with gas exchange abnormalities, leading to shortness of breath. An intervention that can be done to reduce shortness of breath in pulmonary TB patients is Benson relaxation focused on certain words or sentences repeatedly in a regular pattern. In this study, to determine the effect of Benson relaxation therapy on changes in oxygen saturation in pulmonary TB patients in the isolation room at Aloe Saboe Regional Hospital, Gorontalo City. Used in this research was pre-experimental with a one-group pre-post test design approach, with a sample of 15 pulmonary TB patients who experienced shortness of breath in the Isolation Room at Aloe Saboe Regional Hospital, Gorontalo City. Based on the results of statistical tests using the Wilcoxon test, a significant value or PV value was obtained, namely 0.000, which means $0.000 < 0.05$, so it can be concluded that H_a is accepted, which means that there is an effect of Benson relaxation therapy with changes in oxygen saturation in pulmonary TB patients in the Isolation Room at Aloe Saboe City Hospital Gorontalo. It is hoped that this will provide additional information to health workers at the Aloe Saboe Regional Hospital, Gorontalo City regarding the provision of Benson relaxation therapy to pulmonary TB patients who experience changes in oxygen saturation.

Keywords: Benson Relaxation Therapy, Pulmonary TB, Oxygen Saturation

ABSTRAK

Pasien dengan Tuberkulosis Paru sering didiagnosis dengan kelainan pertukaran gas, yang menyebabkan sesak napas. Intervensi yang bisa dilakukan untuk mengurangi sesak pada pasien TB paru adalah relaksasi benson difokuskan pada kata atau kalimat tertentu yang berkali-kali dengan pola yang teratur. Pada penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi Benson dengan perubahan saturasi oksigen pada pasien TB Paru di Ruang Isolasi RSUD Aloe Saboe Kota Gorontalo. Yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pra-eksperimental* dengan pendekatan *one-group pre-post test design*, dengan sampel sebanyak 15 pasien TB Paru yang mengalami sesak nafas di Ruang Isolasi RSUD Aloe Saboe Kota Gorontalo. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon*

didapatkan nilai signifikan atau nilai PValue yaitu 0,000 yang berarti $0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima yang artinya terdapat pengaruh terapi relaksasi Benson dengan perubahan saturasi oksigen pada pasien TB Paru di Ruang Isolasi RSUD Aloe Saboe Kota Gorontalo. Diharapkan dapat menambah informasi kepada tenaga kesehatan yang berada di RSUD Aloe Saboe Kota Gorontalo tentang pemberian terapi relaksasi Benson pada pasien TB Paru yang mengalami perubahan saturasi oksigen.

Kata Kunci: TB Paru, Terapi Relaksasi Benson, Saturasi Oksigen

PENDAHULUAN

Tuberkulosis adalah penyakit infeksi paru yang disebabkan oleh *Mycobacterium tuberculosis* yang menyebabkan pembentukan jaringan parut permanen di alveolus yang meningkatkan jarak untuk difusi oksigen dan karbon dioksida sehingga pertukaran gas menurun yang berakibat pada kurangnya suplai oksigen dalam darah. Tuberkulosis masih menjadi masalah kesehatan utama di dunia (Rachmawati, 2023).

Menurut data dari World Health Organization (WHO) pada tahun 2022 terdapat 10,4 juta kasus TB secara global, setara dengan 120 kasus per 100.000 penduduk. Lima negara dengan kasus tertinggi adalah India, Indonesia, China, Filipina dan Pakistan. Sebagian besar perkiraan kejadian TB pada tahun 2019 terjadi di Kawasan Asia Tenggara (45%), diantaranya Indonesia merupakan salah satu di dalamnya dan 25% di kawasan Afrika (WHO, 2022).

Sedangkan di Indonesia, TBC merupakan penyebab kematian ke dua setelah stroke, dengan insidens 275.000 penduduk/tahun. Selain infeksi TBC yang juga menjadi perhatian adalah ISPA dengan prevalensi 25.5%. Serta pneumonia dengan prevalensi 2.13%. Sedangkan untuk penyakit paru kronis, PPOK dengan prevalensi 5.6% dan Asma sekitar 13.6 bervariasi dari 2.1% hingga 22.2% (Tryanni et al., 2022). Kasus TB di Provinsi Gorontalo pada tahun 2022 termasuk dalam kategori

tinggi yaitu mencapai angka 94%, angka ini lebih tinggi jika di bandingkan dengan daerah lain (Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo, 2022).

Berdasarkan dengan data yang di peroleh dari RSUD PROF. Dr. Aloe Saboe Kota Gorontalo jumlah pasien tuberkulosis pada tahun 2023 yaitu sebanyak 756 kasus TB dan pada tahun 2024 sejak bulan Januari hingga Maret yaitu sebanyak 248 kasus. Data TB dari RSUD Hasri Ainun Habibi pada tahun 2023 yaitu sebanyak 342 kasus dan pada tahun 2024 sejak bulan Januari hingga Maret yaitu sebanyak 116 kasus. Data TB dari RSUD Toto Kabila pada tahun 2023 yaitu sebanyak 240 kasus dan pada tahun 2024 sejak bulan Januari hingga Februari yaitu sebanyak 41 kasus. Sedangkan data TB dari RSUD M.M Dunda Limboto pada tahun 2023 yaitu sebanyak 405 kasus dan pada tahun 2024 sejak bulan Januari hingga Maret yaitu sebanyak 131 kasus.

Pasien tuberkulosis paru biasanya akan mengalami sesak nafas. Pada klien dengan TB paru minimal dan tanpa komplikasi, biasanya gerakan pernapasan tidak mengalami perubahan. Meskipun demikian, jika terdapat komplikasi yang memperlihatkan kerusakan luas pada parenkim paru biasanya klien akan terlihat mengalami sesak nafas, peningkatan frekuensi pernafasan dan penggunaan alat bantu nafas. Apabila ada penyulit dari TB paru

seperti adanya efusi pleura yang masif maka terlihat adanya ketidaksimetrisan rongga dada, pelebaran intercostal space (ICS) pada sisi yang sakit (Fitriawanda, 2022).

Intervensi yang bisa dilakukan untuk mengurangi sesak pada pasien TB paru adalah relaksasi benson, *pursed lips breathing* dan posisi semi fowler. Terapi relaksasi benson merupakan perawatan yang memadukan teknik nafas dalam dengan relaksasi agama atau kepercayaan untuk memberikan manfaat double dalam menghasilkan kedamaian pada manusia. Teknik relaksasi benson dapat digunakan untuk menurunkan nyeri dengan memalingkan perhatian ke relaksasi sehingga menurunkan rasa sakit klien terhadap nyeri. Terapi ini menggabungkan relaksasi yang diberikan dengan keyakinan klien (Ramayanti, 2021).

Teknik relaksasi Benson difokuskan pada kata atau kalimat tertentu yang berkali-kali dengan pola yang teratur, disertai penyerahan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa dan nafas dalam. Perhatian sensorik, banyak indikasi fisik dan psikologis, gejala pra-stres, kecemasan (Nduru, 2022), keputusan, suasana hati, dan kepercayaan diri, semuanya dapat memperoleh manfaat dari metode relaksasi benson. Perawatan benson menawarkan beberapa keuntungan, salah satunya adalah memungkinkan pasien untuk lebih fokus pada masalah mereka saat ini daripada menyalahkan diri sendiri, orang lain, atau lingkungan, sehingga mereka merasa lebih nyaman dan rileks (Rohmawati & Helmi, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Elen, dkk (2022) pengaruh terapi relaksasi benson dengan perubahan saturasi oksigen pada pasien TB Paru. Hasil penelitian ini menunjukkan antara variabel saturasi

sebelum (Pretest) dan sesudah (Posttest) dilakukan terapi relaksasi Benson didapatkan nilai Z yaitu 3.946. Hal ini menunjukkan bahwa adanya perbedaan saturasi oksigen sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi Benson.

Salah satu penyebab gangguan pernapasan adalah infeksi saluran pernapasan sehingga terjadi penurunan saturasi oksigen di bawah tingkat normal. Saturasi oksigen dapat diartikan sebagai gangguan pada sistem pernapasan, seperti hipoksia, obstruksi jalan napas, atau pneumonia. Ada banyak cara untuk mengatasi saturasi oksigen, salah satunya adalah relaksasi benson. Terapi relaksasi ini mempunyai berbagai manfaat salah satunya dapat meningkatkan kesehatan seseorang dimana teknik ini menurunkan aktifitas saraf simpatis yang dapat memberikan rileks dan nyaman pengaruh relaksasi benson terhadap tekanan darah penderita. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti merasa tertarik melakukan penelitian untuk mengkaji "pengaruh terapi relaksasi benson dengan perubahan saturasi oksigen pada pasien TB Paru di Ruang Isolasi RSUD Aloe Saboe Kota Gorontalo".

TINJAUAN PUSTAKA

Menurut Benson, H. and Proctor (2000) tehnik Relaksasi Benson merupakan teknik relaksasi yang digabung dengan keyakinan yang dianut oleh pasien, relaksasi benson 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. Relaksasi benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan

internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi (Wahyudi, 2023); (Weri, 2023).

Manfaat dari relaksasi benson terbukti memodulasi stres terkait kondisi seperti marah, cemas, disritmia jantung, nyeri kronik, depresi, hipertensi dan insomnia serta menimbulkan perasaan menjadi lebih tenang (Purwanti, 2023). Menurut Benson, H. and Proctor, (2000) Pendukung dalam Terapi Benson meliputi :

1. Perangkat Mental Untuk memindahkan pikiran yang berada di luar diri, harus ada rangsangan yang konstan. Rangsangan tersebut dapat berupa kata atau frase yang singkat yang diulang dalam hati sesuai dengan keyakinan. Kata atau frase yang singkat adalah fokus dalam melakukan relaksasi benson. Fokus pada kata atau frase tertentu akan meningkatkan kekuatan dasar respon relaksasi dengan memberi kesempatan faktor keyakinan untuk mempengaruhi penurunan aktifitas saraf simpatik.
2. Suasana tenang Suasana yang tenang membantu efektifitas pengulangan kata atau frase dengan demikian akan mudah menghilangkan pikiran yang yang mengganggu.
3. Sikap pasif Sikap ini sangat penting karena berguna untuk mengabaikan pikiran-pikiran yang mengganggu sehingga dapat berfokus pada pengulangan kata atau frase (Wulandari, 2022).

Saturasi oksigen adalah kemampuan hemoglobin mengikat oksigen. Ditunjukkan sebagai derajat kejenuhan atau saturasi (SaO₂). Saturasi yang paling tinggi (jenuh) adalah 100% Artinya seluruh hemoglobin mengikat

oksigen. Sebaliknya saturasi yang paling rendah adalah 0% artinya tidak ada oksigen sedikitpun terikat oleh hemoglobin. Normal saturasi oksigen yakni diatas 95% (Susanti, 2021).

METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan penelitian *pra-eksperimental* dengan *one group pre post test design*, Observasi dilakukan sebelum dan setelah subjek diberikan intervensi. Dalam penelitian ini pasien TB Paru di observasi awal (*pre test*) saturasi oksigen, kemudian diberikan intervensi terapi relaksasi Benson. Setelah intervensi dilakukan, observasi kembali perubahan saturasi oksigen yang dialami (*post test*). Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh pasien TB Paru yang mengalami sesak nafas di Ruang Isolasi RSUD Aloe Saboe Kota Gorontalo yaitu sebanyak 15 orang, sehingga jumlah sampel pada penelitian ini sama dengan jumlah populasi yaitu 15 responden.

Pada penelitian ini pemilihan sampel dilakukan dengan cara *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah salah satu tehnik sampling non random sampling dimana peneliti menentukan pengambilan sampel dengan cara menentukan kriteria inklusi yaitu pasien penderita TB Paru, pasien yang mengalami sesak nafas, pasien dengan hipoksia sedang, sedangkan kriteria eksklusi yaitu pasien yang tidak kooperatif dan menderita penyakit lain seperti asma. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini yaitu data primer dalam penelitian ini adalah hasil observasi peneliti atau wawancara dengan pasien TB Paru di RSUD Aloe Saboe Kota Gorontalo, adapun menjadi sumber data sekunder dalam

penelitian ini adalah data dari RSUD Aloi Saboe Kota Gorontalo.

Jenis instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu, lembar observasi untuk mengobservasi hasil perubahan saturasi oksigen pada pasien TB Paru dan lembar SOP untuk terapi relaksasi benson serta lembar demografi untuk mengetahui identitas responden.

Teknik analisa data pada penelitian ini yaitu analisa univariat terkait distribusi saturasi oksigen pada pasien TB Paru sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi Benson dan analisa bivariat menggunakan uji parametrik yaitu menggunakan uji non-parametrik *Wilcoxon* dengan batas nilai keputusan yaitu $< \alpha 0,05$.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Saturasi Oksigen Pada Pasien TB Paru *Pretest*

Saturasi Oksigen <i>Pretest</i>	Frekuensi	Persentase
Normal	0	0
Ringan	0	0
Sedang	15	100
Berat	0	0
Total	15	100

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa saturasi oksigen pada pasien TB Paru sebelum diberikan terapi relaksasi benson

rata-rata berada pada kategori hipoksia sedang sebanyak 15 orang dengan presentase 100%.

Tabel 2. Saturasi Oksigen Pada Pasien TB Paru *Posttest*

Saturasi Oksigen <i>Posttest</i>	Frekuensi	Persentase
Normal	11	73,3
Ringan	4	26,7
Sedang	0	0
Berat	0	0
Total	15	100

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa saturasi oksigen pada pasien TB Paru sesudah diberikan terapi relaksasi benson sebagian pasien berada pada

kategori normal yaitu sebanyak 11 orang dengan presentasi 73,3% dan pasien dengan hipoksia ringan sebanyak 4 orang dengan presentasi 26,7%.

Tabel 3. Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Dengan Perubahan Saturasi Oksigen Pada Pasien TB Paru

Kelompok Responden	N	Mean	St. Devitiation	<i>P-value</i>
Pretest	15	3.00	0.458	0.000
Posttest	15	1.27	0.458	

Sumber: Data Primer 2024

Hasil uji statistik diatas diketahui bahwa nilai N merupakan jumlah subjek atau sampel yaitu 15 responden yang menderita penyakit TB Paru perubahan saturasi oksigen, nilai mean atau rata-rata sebelum yaitu 3,00 dan sesudah 1,27, nilai standar deviasi atau sebaran data sebelum dan sesudah yaitu 0,516. Berdasarkan hasil uji statistik

PEMBAHASAN

Saturasi Oksigen Pada Pasien TB Paru Sebelum Diberikan Terapi Relaksasi Benson

Hasil penelitian menunjukkan saturasi oksigen pada pasien TB Paru sebelum diberikan terapi relaksasi benson rata-rata berada pada kategori hipoksia sedang sebanyak 15 orang dengan presentase 100%. Sebelum diberikan intervensi rata-rata pasien mengalami hipoksia sedang sedang hingga berat, dengan nilai SpO₂ berkisar antara 85% sampai 89%. Sebelum pemberian terapi relaksasi benson peneliti melakukan observasi terlebih dahulu dengan menggunakan lembar observasi yang kemudia fokus dari observasi peneliti yaitu nilai SpO₂ pada pasien, sebagian pasien mempunyai nilai SpO₂ <90%. Pasien dengan Tuberkulosis Paru sering didiagnosis dengan kelainan pertukaran gas, yang menyebabkan sesak napas. Sesak napas pasien tampaknya disebabkan oleh cacat pembentukan paru-paru, di mana paru-paru yang rusak tidak menahan udara, sehingga terjadi penurunan saturasi oksigen di bawah tingkat normal. Penurunan saturasi oksigen dapat diartikan sebagai gangguan pada sistem pernapasan, seperti hipoksia, obstruksi jalan napas, atau pneumonia (Fadlilah, 2020).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Elen (2022) dengan judul pengaruh terapi relaksasi benson dengan perubahan

menggunakan uji Wilcoxon didapatkan nilai signifikan atau nilai PValue yaitu 0,000 yang berarti $0,000 < 0.05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa Ha diterima yang artinya terdapat pengaruh terapi relaksasi Benson dengan perubahan saturasi oksigen pada pasien TB Paru di Ruang Isolasi RSUD Aloe Saboe Kota Gorontalo.

saturasi oksigen pada pasien TB Paru. Hasil menunjukkan bahwa hasil yang diperoleh dari Tabel 2 dapat diketahui bahwa saturasi oksigen sebelum dilakukan terapi relaksasi Benson pada 24 responden, didapatkan minoritas hipoksia ringan dan sedang sebanyak 5 orang (21%) dan mayoritas hipoksia berat sebanyak 14 orang (58%).

Berdasarkan uraian diatas peneliti berasumsi bahwa saturasi oksigen pada pasien TB Paru terjadi karena disebabkan oleh cacat pembentukan paru-paru, di mana paru-paru yang rusak tidak menahan udara, sehingga terjadi penurunan saturasi oksigen di bawah tingkat normal. Pada pasien.

Saturasi Oksigen Pada Pasien TB Paru Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Benson

Hasil penelitian menunjukan bahwa saturasi oksigen pada pasien TB Paru sesudah diberikan terapi relaksasi benson sebagian pasien berada pada kategori normal yaitu sebanyak 11 orang dengan presentasi 73,3% dan pasien dengan hipoksia ringan sebanyak 4 orang dengan presentasi 26,7%. Perubahan yang terjadi pada saturasi oksigen dapat menstimulus kemoreseptor perifer dimana dengan asumsi apabila terjadinya pengaruh maka target saturasi oksigen dapat tercapai.

Setelah peneliti melakukan observasi terkait dengan saturasi

oksigen pada pasien TB Paru, kemudian peneliti memberikan terapi relaksasi benson dengan langkah pertama yaitu menjelaskan terapi relaksasi benson pada pasien serta manfaatnya, kemudian peneliti mengatur posisi pasien senyaman mungkin, peneliti memastikan ruangan dalam suasana tenang, kemudian peneliti memilih nama Tuhan yaitu Allah sebagai ungkapan singkat yang mencerminkan keyakinan seperti semoga Allah akan mengangkat penyakit anda dan segera sembuh, peneliti meminta pasien untuk pejamkan mata tetapi tidak mata terlalu kuat, peneliti menganjurkan pasien untuk bernapas lambat dan wajar sambil melemaskan otot mulai dari kaki, betis, paha, perut dan pinggang. Kemudian disusul melemaskan kepala, leher dan pundak dengan memutar kepala dan mengangkat pundak perlahan-lahan. Ulurkan kedua lengan dan tangan, kemudian kendurkan dan biarkan terkulai di atas lutut dengan tangan terbuka dalam posisi berdoa (dilakukan pada pasien dengan posisi duduk), lalu pasien dianjurkan untuk mengatur pernafasan dan menggunakan kata fokus yang berakar pada keyakinan yaitu kesembuhan pasien. Tarik nafas dari hidung, pusatkan kesadaran pada pengembangan perut, lalu keluarkan nafas melalui mulut secara perlahan sambil mengucapkan ungkapan yang telah dipilih, pasien dianjurkan untuk mempertahankan sikap positifnya, terapi ini dilakukan selama 10-20 menit, peneliti melakukan observasi kembali terkait dengan saturasi oksigen lalu mencatatnya dilembar observasi dan mencuci tangan.

Intervensi dilakukan ini diberikan selama 3x pertemuan, pada hari pertama peneliti melakukan observasi terlebih dahulu saturasi oksigen pada pasien TB Paru, setelah observasi dilakukan

kemudian peneliti langsung memberikan intervensi, pada hari kedua peneliti melakukan intervensi yang sama dengan hari pertama kemudian pada hari ketiga peneliti masih memberikan intervensi yang dilakukan selama 10-20 menit setelah itu peneliti melakukan observasi kembali terkait dengan saturasi oksigen pada pasien.

Terapi relaksasi Benson merupakan perawatan yang memadukan teknik nafas dalam dengan relaksasi agama atau kepercayaan untuk memberikan manfaat dobel dalam menghasilkan kedamaian pada manusia (Muzaenah, 2021). Teknik relaksasi Benson dapat digunakan untuk menurunkan nyeri dengan memalingkan perhatian ke relaksasi sehingga menurunkan rasa sakit klien terhadap nyeri. Terapi ini menggabungkan relaksasi yang diberikan dengan keyakinan klien (Ramayanti, 2021).

Berdasarkan uraian diatas peneliti berasumsi bahwa setelah diberikan relaksasi benson di saturasi oksigen pasien menjadi normal dan sebagian menjadi hipoksia ringan. Terapi ini mampu meningkatkan kualitas hidup pasien dan dapat meningkatkan saturasi oksigen dengan cara melakukan latihan rutin baik di rumah atau ditempat yang membuat pasien tersebut nyaman dan relaks.

Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Dengan Perubahan Saturasi Oksigen Pada Pasien TB Paru Di Ruang Isolasi RSUD Aloe Saboe Kota Gorontalo

Hasil uji diketahui bahwa nilai N merupakan jumlah subjek atau sampel yaitu 15 responden yang menderita penyakit TB Paru perubahan saturasi oksigen, nilai mean atau rata-rata sebelum yaitu 3,00 dan sesudah 1,27, nilai standar deviasi atau sebaran data sebelum

dan sesudah yaitu 0,516. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji Wilcoxon didapatkan nilai signifikan atau nilai PValue yaitu 0,000 yang berarti $0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima yang artinya terdapat pengaruh terapi relaksasi Benson dengan perubahan saturasi oksigen pada pasien TB Paru di Ruang Isolasi RSUD Aloe Saboe Kota Gorontalo.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa saturasi oksigen pada pasien dengan TB paru sebelum diberikan intervensi terapi relaksasi benson rata-rata berada pada kategori hipoksia sedang yaitu SpO₂ 85%-89% sedangkan saturasi oksigen setelah diberikan intervensi terapi relaksasi benson telah terjadi perubahan yaitu sebanyak 11 orang mengalami saturasi oksigen normal yaitu SpO₂ 95%-100% dan 4 orang lagi dengan hipoksia ringan yaitu SpO₂ 91%-93%.

Pasien tuberkulosis paru biasanya akan mengalami sesak nafas. Pada klien dengan TB paru minimal dan tanpa komplikasi, biasanya gerakan pernapasan tidak mengalami perubahan. Meskipun demikian, jika terdapat komplikasi yang memperlihatkan kerusakan luas pada parenkim paru biasanya klien akan terlihat mengalami sesak nafas, peningkatan frekuensi pernafasan dan penggunaan alat bantu nafas. Apabila ada penyulit dari TB paru seperti adanya efusi pleura yang masif maka terlihat adanya ketidaksimetrisan rongga dada, pelebaran intercostal space (ICS) pada sisi yang sakit (Fitriawanda, 2022).

Pasien dengan Tuberkulosis Paru sering didiagnosis dengan kelainan pertukaran gas, yang menyebabkan sesak napas. Sesak napas pasien tampaknya disebabkan oleh cacat pembentukan paru-paru, di mana paru-paru yang rusak tidak menahan udara, sehingga terjadi

penurunan saturasi oksigen di bawah tingkat normal (Elen, 2022). Sedangkan menurut Rahma (2023) jika kadar oksigen dalam darah rendah, oksigen tidak mampu menembus dinding sel darah merah. Sehingga jumlah oksigen dalam sel darah merah yang dibawa hemoglobin menuju jantung kiri dan dialirkan menuju kapiler perifer sedikit. Sehingga suplai oksigen terganggu, darah dalam arteri kekurangan oksigen dan dapat menyebabkan penurunan saturasi oksigen.

Intervensi yang bisa dilakukan untuk mengurangi sesak pada pasien TB paru adalah relaksasi benson, pursed lips breathing dan posisi semi fowler. Terapi relaksasi benson merupakan perawatan yang memadukan teknik nafas dalam dengan relaksasi agama atau kepercayaan untuk memberikan manfaat dobel dalam menghasilkan kedamaian pada manusia. Teknik relaksasi benson dapat digunakan untuk menurunkan nyeri dengan memalingkan perhatian ke relaksasi sehingga menurunkan rasa sakit klien terhadap nyeri. Terapi ini menggabungkan relaksasi yang diberikan dengan keyakinan klien (Ramayanti, 2021).

Teknik relaksasi Benson difokuskan pada kata atau kalimat tertentu yang berkali-kali dengan pola yang teratur, disertai penyerahan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa dan nafas dalam. Perhatian sensorik, banyak indikasi fisik dan psikologis, gejala pra-stres, kecemasan, keputusasaan, suasana hati, dan kepercayaan diri, semuanya dapat memperoleh manfaat dari metode relaksasi benson. Perawatan benson menawarkan beberapa keuntungan, salah satunya adalah memungkinkan pasien untuk lebih fokus pada masalah mereka saat ini daripada menyalahkan diri sendiri, orang lain,

atau lingkungan, sehingga mereka merasa lebih nyaman dan rileks (Rohmawati & Helmi, 2020).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Elen, dkk (2022) pengaruh terapi relaksasi benson dengan perubahan saturasi oksigen pada pasien TB Paru. Hasil penelitian ini menunjukkan antara variabel saturasi sebelum (Pretest) dan sesudah (Posttest) dilakukan terapi relaksasi Benson didapatkan nilai Z yaitu 3.946. Hal ini menunjukkan bahwa adanya perbedaan saturasi oksigen sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi Benson.

Penelitian yang sama juga dilakukan dengan judul pengaruh terapi relaksasi benson terhadap perubahan tingkat Kecemasan Lansia di Panti Tresna Werdha Bengkulu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa analisis menggunakan Wilcoxon dengan hasil $p\text{-value } 0.000 < 0.05$ yang berarti ada perbedaan rata-rata skor kecemasan sesudah dilakukan intervensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sehingga dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada pengaruh terapi relaksasi benson terhadap perubahan tingkat kecemasan lansia di Panti Tresna Werdha (Pardosi, 2023); (Hasanah, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Ning Tyas (2017) dengan judul pengaruh relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Mojo Surabaya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ibu hamil trimester III yang diberikan relaksasi Benson mengalami penurunan kecemasan lebih signifikan daripada kelompok kontrol. Hasil penelitian menunjukkan bahwa relaksasi benson dapat digunakan pada pasien yang menderita penyakit apa saja karena

relaksasi ini mengatasi pasien dari psikologisnya yang diperbaiki.

Berdasarkan hasil penelitian peneliti menyimpulkan bahwa teknik relaksasi benson merupakan metode gabungan antara pernapasan dalam dengan kepercayaan individual yang memperkuat korteks prefrontal sehingga membawa penyesuaian cara pasien memandang diri dan mengharagai dirinya. Pengobatan ini dilakukan sebagai pengobatan korelatif bagi pasien TB Paru untuk bekerja pada kepuasan pribadi mereka dan mengendalikan efek samping dari. Terapi relaksasi ini mempunyai berbagai manfaat salah satunya dapat meningkatkan kesehatan seseorang dimana teknik ini menurunkan aktifitas saraf simpatik yang dapat memberikan rileks dan nyaman pengaruh relaksasi benson terhadap tekanan darah penderita, perubahan saturasi oksigen disebabkan oleh rendahnya kadar oksigen dalam darah, sehingga oksigen tidak dapat menerobos dinding sel darah merah. Teknik relaksasi Benson membentuk kesadaran untuk memahami keadaan dirinya tanpa menyalahkan siapapun, dengan meyakinkan diri kepada Tuhan apapun yang terjadi.

KESIMPULAN

Hasil penelitian di dapatkan bahwa terdapat pengaruh terapi relaksasi Benson dengan perubahan saturasi oksigen pada pasien TB Paru di Ruang Isolasi RSUD Aloe Saboe Kota Gorontalo dengan nilai signifikan atau nilai $P\text{-Value } 0,000 < 0.05$.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia. (2020). Tingkat Kepatuhan Minum Obat Anti Tuberkulosis Pada Pasien Tb Paru Dewasa Rawat Jalan Di Puskesmas Dinoyo. Program Studi Farmasi Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Skripsi.
- Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo. (2020). Profil Kesehatan Provinsi Gorontalo. Gorontalo.
- Elen. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Dengan Perubahan Saturasi Oksigen Pada Pasien Tb Paru. *Manuju: Malahayati Nursing Journal*. Issn Online: 2655-4712, Volume 4 Nomor 8.
- Hasanah, U., Kurniawan, R., & Padila, N. H. (2022). The Effect Of Wudhu And Dzikir Therapy On The Level Of Insomnia In The Elderly. *Nursing Analysis: Journal Of Nursing Research*, 2(2), 162-173.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2011). Peta Kesehatan Indonesia. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). Peta Kesehatan Indonesia. Jakarta.
- Kemenkes Kesehatan Republik Indonesia. (2017). Strategi Nasional Pengendalian Tb Di Indonesia. Jakarta: Direktorat Jenderal Pengendalian Penyakit Dan Penyehatan Lingkungan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta.
- Manurung, M. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Post Appendixotomy Di Rsu D Porsea. *Jurnal Keperawatan Priority*, 2(2), 61-69.
- Muzaenah, T., & Hidayati, A. B. S. (2021). Manajemen Nyeri Non Farmakologi Post Operasi Dengan Terapi Spiritual "Doa Dan Dzikir": A Literature Review. *Herb-Medicine Journal: Terbitan Berkala Ilmiah Herbal, Kedokteran Dan Kesehatan*, 4(3), 1-9.
- Ndruru, E. M. H., Lase, L. N. D., Simanjuntak, N. V., Larosa, V. P. K., & Anggeria, E. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Dengan Perubahan Saturasi Oksigen Pada Pasien Tb Paru. *Malahayati Nursing Journal*, 4(8), 1972-1982.
- Purwanti, S., Indriyati, I., & Aryani, A. (2023). *Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Stres Kerja Pada Perawat Di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta* (Doctoral Dissertation, Universitas Sahid Surakarta).
- Racmawati. (2023). Pengaruh Penerapan Posisi Semi Fowler Terhadap Penurunan Sesak Napas Dalam Memenuhi Kebutuhan Oksigenasi Pada Penderita Tuberkulosis Paru. *Health Care Nursing Journal*. Vol 5 No 1.
- Rahma. (2023). Penerapan Pursed Lip Breathing Terhadap Perubahan Respiratory Rate Dan Saturasi Oksigen Pada Pasien Penyakit Paru Obstruksi Kronis. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. Volume 4, Nomor 3.
- Salfia, M., Hermansyah, H., Lestari, W., Novira, D., & Annisa, R. (2019). *Pengaruh Senam Tai Chi Dan Guided Imagery Terhadap Penurunan Depresi Pada Lansia Di Balai Pelayanan Dan Penyantunan Lanjut Usia (Bpplu) Kota Bengkulu Tahun 2019* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu).

- Susanti, N. (2021). *Efektifitas Modifikasi Positioning (Semi Fowler 45° Dengan Lateral Kanan) Terhadap Peningkatan Saturasi Oksigen Pada Pasien Chf (Congestive Heart Failure) Di Ruang Icu Rsi Siti Aisyah Madiun* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Ponorogo).
- Wahyudi, A., Prajayanti, E. D., & Prastiwi, Y. I. (2023). Penerapan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Persepsi Nyeri Pada Pasien Post Laparatomy Di Rsud Ir. Soekarno Sukoharjo. *Jurnal Osadhawedyah*, 1(3), 122-130.
- Weri, D. (2023). Analisis Asuhan Keperawatan Pada Ny. Y Dengan Post Laparatomi Atas Indikasi Kanker Ovarium Yang Diberikan Evidence Based Practiv Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Nyeri Di Ruang Kebidanan Rsup Dr. M. Djamil Padang.
- Wulandari, D. K. (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.
- World Health Organization. (2022). *Global Tuberculosis Report*. World Health Organization. (Who).