



Perbedaan Efektifitas Relaksasi Benson Dan *Massage Effleurage* Terhadap Intensitas Nyeri Pinggang Pada Pasien Dewasa Dengan Riwayat *Low Back Pain*

The Differences in the effectiveness of Benson Relaxation and Effleurage Massage on the Intensity of Low Back Pain in Adult Patients with a History of Low Back Pain

Satria Eureka Nurseskasatmata¹, Kun Ika Nur Rahayu²

^{1,2}*Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kediri*

e-mail: satria.en@unik-kediri.ac.id

ABSTRAK

Low back pain adalah nyeri punggung bawah dan merupakan gangguan muskuloskeletal yang disebabkan oleh aktivitas tubuh yang kurang baik dan dapat pula disebabkan oleh berbagai penyakit. Dari survey yang telah dilakukan kepada 20 orang dewasa yang mengalami nyeri pinggang sedang dan 50 % (10 orang dewasa) mengalami nyeri pinggang ringan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Perbedaan Efektifitas Teknik Relaksasi benson dan *massage effleurage* terhadap Intensitas Nyeri pinggang pada orang dewasa dengan riwayat *low back pain*. Desain penelitian menggunakan pre-eksperiment dengan menggunakan two group *pretest-posttest*. Populasi yang diteliti adalah orang dewasa (25-55 Tahun) yang mengalami nyeri pinggang dengan riwayat *low back pain* yang berjumlah 20 orang dengan teknik accidental sampling. Hasil penelitian kemudian dianalisa dengan menggunakan *wilcoxon* dan *mann-whitney*. Analisa data yang digunakan adalah *Wilcoxon Signed Rank Test* berupa pretest – post test relaksasi benson 0,026 sedangkan pretest- posttest *massage effleurage* adalah 0,006. Hasil uji perbedaan pada kedua intervensi menggunakan mann-whitney didapatkan nilai p value $0,001 < \alpha (0,05)$ maka H0 ditolak dan H1 diterima menunjukkan ada perbedaan efektifitas teknik relaksasi benson dan *massage effleurage* terhadap intensitas nyeri pinggang pada orang dewasa dengan riwayat *low back pain*. Jika klien dewasa mengalami nyeri pinggang ringan dan sedang maka dilakukan teknik relaksasi benson atau *massage effleurage* yang mana dapat menurunkan intensitas nyeri sehingga dapat menjaga kualitas hidupnya.

Kata kunci : *low back pain*, Teknik relaksasi benson, *Massage efflurage*

ABSTRACT

Low back pain is low back pain and musculoskeletal disorder caused by inadequate body activity and can also cause various diseases. A survey conducted on 20 adults who experienced moderate back pain, and 50% (10 adults) experienced mild back pain. The purpose of this study was to determine the difference in the effectiveness of the Benson relaxation technique and effleurage massage on the intensity of back pain in adults with a history of low back pain. The research design used a pre-experiment using two groups pretest-posttest. The population studied was 20 adults (25-55 years) who experienced



low back pain with a history of low back pain with the accidental sampling technique. The results of the research were analyzed using Wilcoxon and Mann-Whitney. The data analysis used was the Wilcoxon Signed Rank Test in the form of a Benson relaxation pretest-posttest 0.026, while the pretest-posttest massage effleurage was 0.006. The different test results in the two interventions using Mann-Whitney obtained a p-value of 0.001 <math>< a (0.05)</math>, indicating a difference in the effectiveness of Benson relaxation techniques effleurage massage on the intensity of low back. Suppose an adult client experiences mild and moderate low back pain. A Benson relaxation technique or effleurage massage does carry out, which can reduce the intensity of pain to maintain the quality of life..

Keywords: low back pain, Benson relaxation techniques, effleurage massage

PENDAHULUAN

Low Back Pain atau nyeri punggung bawah merupakan salah satu gangguan muskuloskeletal yang disebabkan oleh aktivitas tubuh yang kurang baik (Mahel, Salmond & Pellino, 2002). *Low back pain* juga dapat disebabkan oleh berbagai penyakit muskuloskeletal, gangguan psikologis dan mobilisasi yang salah (Menurut Raket 2002), *low back pain* adalah penyakit nyeri punggung bawah yang berasal dari tulang belakang, otot saraf atau struktur lain pada daerah tersebut. Dengan demikian *low back pain* adalah gangguan muskuloskeletal yang terjadi pada daerah punggung bawah yang disebabkan oleh berbagai penyakit dan aktivitas tubuh yang kurang baik (Samara, 2004) atau dengan kata lain karena posisi tubuh yang tidak ergonomis.

Nyeri pinggang di Indonesia merupakan masalah kesehatan yang nyata. Ia merupakan penyakit nomor dua pada manusia setelah influenza (Rahajeng Tunjung, 2005). Kira-kira 80% dari penduduk seumur hidup pernah sekali merasakan nyeri punggung bawah. Pada setiap saat lebih dari 10% penduduk menderita nyeri pinggang. Insidensi nyeri pinggang di beberapa negara berkembang lebih kurang 15-20% dari total populasi, yang sebagian besar merupakan nyeri pinggang akut maupun kronik. Solusi ataupun upaya untuk menurunkan nyeri ada berbagai cara antara lain dengan teknik relaksasi dan massage. Salah satu teknik relaksasi yang dapat menurunkan nyeri yaitu teknik relaksasi benson dan salah satu teknik massage yang bisa mengurangi nyeri yaitu dengan menggunakan *massage effleurage*.

Relaksasi Benson dilakukan dengan cara menggabungkan relaksasi yang diberikan dengan kepercayaan yang dimiliki klien. relaksasi Benson pada penelitian ini penatalaksanaannya menggunakan kepercayaan orang-orang muslim, dimana klien akan diminta menyebutkan Nama Allah secara berulang-ulang dengan sikap yang khusyu' (Datak, 2008). Sedangkan *massage effleurage* adalah melakukan massage pada pasien dalam posisi tidur atau setengah duduk, lalu letakkan kedua telapak tangan pada punggung, lakukan pijatan dengan teknik melingkar dimana kulit dan struktur yang mendasarinya dipindahkan dalam gerakan berputar melingkar pada struktur yang mendasari (misal otot, tendon, ligamen, tulang). Jaringan diangkat dan berguling menjauh dari tulang, dan kemudian kembali ketulang dengan aksi tekan meremas. Variasi lain pada teknik ini tergantung pada daerah yang sedang bekerja (Lane, 2009).

METODE PENELITIAN



Berdasarkan lingkup penelitiannya termasuk jenis penelitian *pre-experiment* dan termasuk jenis rancangan yang digunakan *cross-sectional* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Sebanyak 20 responden Puskesmas Pembantu Tamanan, Wilayah Kerja Puskesmas Campurejo Kediri di Posyandu Mekar Sari 5 dengan riwayat penyakit *low back pain* sebagai besar sampel, didapatkan secara *purposive sampling* dengan kriteria inklusi berupa nyeri ringan hingga sedang, mampu melakukan ADL, sedangkan kriteria eksklusi berupa lansia, mengalami cacat fisik. Sampel penelitian dimana dibedakan menjadi dua kelompok perlakuan dimana kelompok pertama sejumlah 10 responden diberi perlakuan teknik relaksasi Benson, sedangkan sejumlah 10 responden diberikan perlakuan *massage effleurage* selama satu minggu perlakuan target untuk penelitian. Pengukuran intensitas nyeri dilakukan saat pre-test dan post-test dengan menggunakan VAS (Visual analog scales)

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden Berdasarkan tingkatan nyeri sebelum diberikan teknik relaksasi benson dan *massage efflurage*

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkatan nyeri sebelum diberikan teknik relaksasi Benson dan *massage efflurage*

Sebelum	Frekuensi	Prosentase (%)
Nyeri ringan	10	50
Nyeri sedang	10	50
Jumlah	20	100

Sumber : Data primer, penelitian tahun 2019

Berdasarkan tabel 1 dapat diinterpretasikan bahwa setengah (50%) dari responden mempunyai tingkatan nyeri sedang dan setengah (50 %) dari responden mempunyai nyeri ringan sebelum diberikan teknik relaksasi Benson dan *massage efflurage*.

1.1 Karakteristik responden berdasarkan tingkat nyeri setelah diberikan teknik relaksasi benson disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkatan nyeri setelah diberikan Teknik relaksasi benson

Setelah	Frekuensi	Prosentase (%)
Tidak nyeri	1	10
Nyeri ringan	5	50
Nyeri sedang	4	40
Jumlah	10	100

Sumber : Data primer, penelitian tahun 2019

Berdasarkan tabel 2 dapat diinterpretasikan bahwa setengahnya (50%) dari responden menjadi nyeri ringan setelah diberikan teknik relaksasi Benson.

2. Karakteristik Responden Berdasarkan tingkatan nyeri setelah diberikan *massage effleurage*.



2.1 Karakteristik responden berdasarkan tingkat nyeri setelah diberikan *massage effleurage* disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkatan nyeri setelah diberikan *massage effleurage*

Setelah	Frekuensi	Prosentase (%)
Tidak nyeri	9	90
Nyeri ringan	1	10
Nyeri sedang	0	0
Jumlah	10	100

Sumber : Data primer, penelitian tahun 2019

Berdasarkan tabel 3 dapat diinterpretasikan bahwa hampir seluruh (90%) dari responden menjadi tidak nyeri setelah diberikan *massage effleurage*. Hal itu dikarenakan efek dari *massage effleurage* itu sendiri memberikan tekanan lembut, menenangkan saraf, meningkatkan sirkulasi darah dan meningkatkan relaksasi fisik sehingga rasa nyeri dapat berkurang.

3. Perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi benson dan *massage effleurage*

Tabel 4 Distribusi frekuensi perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi benson dan *massage effleurage*

tingkat nyeri	Relaksasi Benson				<i>Massage Efflurage</i>			
	Pretes		Postes		Pretes		Postes	
	Jumlah	(%)	Jumlah	(%)	Jumlah	(%)	Jumlah	(%)
Tidak nyeri	0	0	1	10	0	0	9	90
Nyeri ringan	0	0	5	50	10	100	1	10
Nyeri sedang	10	100	4	40	0	0	0	0
Total	10	100	10	100	10	100	10	100
Analisa data	Uji tes wilcoxon Benson p= 0,026 (α= 0,05)				Uji tes wilcoxon massage p= 0,006 (α= 0,05)			

Sumber : Data Primer penelitian tahun 2019

Dari data diatas menunjukkan bahwa dari hasil uji wilcoxon dengan komputerisasi pada uji statistik kelompok Benson pada alpha 0,05 diperoleh nilai p sebesar 0,026. Menunjukkan bahwa $p < 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_1 Diterima disimpulkan ada perbedaan intensitas nyeri pinggang antara sebelum dan sesudah diberikan relaksasi Benson pada responden.

hasil uji wilcoxon Pada kelompok kedua yaitu kelompok *massage effleurage* diperoleh nilai p sebesar 0,006. Menunjukkan bahwa $p < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 Diterima disimpulkan ada perbedaan intensitas nyeri punggung antara sebelum dan sesudah diberikan *massage effleurage* pada responden.

4. Perbedaan intensitas nyeri setelah dilakukan teknik relaksasi Benson dan *massage effleurage*.



4.1 Karakteristik dari 20 responden yang ada di puskesmas pembantu batu batanggui kabupaten Lamandau tahun 2019 berdasarkan tingkat nyeri setelah diberikan teknik relaksasi benson dan setelah diberikan *massage efflurage* disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 5 Tabel komparasi antara setelah diberikan Teknik relaksasi benson dan *massage efflurage* pada orang dewasa (25- 55 tahun) yang mengalami nyeri pinggang dengan riwayat *low back pain* di puskesmas pembantu batu batanggui kabupaten Lamandau tahun 2019.

Tingkatan nyeri	Setelah Relaksasi		Setelah Massage	
	F	%	F	%
Tidak nyeri	1	10	9	90
Nyeri ringan	5	50	1	10
Nyeri sedang	4	40	0	0
Total	10	100	10	100

P= value 0,001

Sumber : Data primer, penelitian tahun 2019

Berdasarkan tabel 5 Hasil uji Mann Whitney pada kedua kelompok setelah diberikan teknik relaksasi benson dan *massage efflurage* diperoleh nilai p sebesar 0,001. Menunjukkan bahwa $p < 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_1 Diterima disimpulkan ada perbedaan intensitas nyeri punggung sesudah diberikan teknik relaksasi benson dan *massage effleurage* antara kedua kelompok

Melakukan relaksasi untuk mengendalikan nyeri yang dirasakan, maka tubuh akan meningkatkan komponen saraf parasimpatik secara stimulan, maka ini menyebabkan terjadinya penurunan kortisol dan adrenalin dalam tubuh yang mempengaruhi tingkat stress, sehingga dapat meningkatkan konsentrasi dan membuat merasa tenang untuk mengatur ritme pernafasan menjadi teratur. Hal ini akan mendorong terjadinya peningkatan kadar PaCO₂ dan akan menurunkan kadar pH sehingga terjadi peningkatan kadar oksigen (O₂) dalam darah. Teknik relaksasi yang menggabungkan dari latihan nafas dalam dan serangkaian seri kontraksi dan relaksasi otot tertentu (setyoadi & Kushariyadi, 2011).

Rasa nyaman yang dirasakan dikarenakan oleh produksi dari hormon endorfin dalam darah yang meningkat, dimana akan menghambat dari ujung-ujung saraf nyeri yang ada di uterus sehingga mencegah stimulus nyeri untuk masuk ke medula spinalis hingga akhirnya sampai ke kortek serebri dan menginterpretasikan kualitas nyeri (Lestari, 2014).

Nyeri adalah pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan yang aktual maupun potensial. Nyeri dapat bersifat protektif yaitu dengan menyebabkan individu menjauhi suatu rangsangan yang berbahaya atau tidak memiliki fungsi seperti nyeri kronik, nyeri dirasakan apabila reseptor–reseptor nyeri spesifik teraktivasi (Smeltzer & Bare, 2017). Nyeri dijelaskan secara subyektif dan obyektif berdasarkan lama (durasi) kecepatan sensasi dan letak secara umum dapat didefinisikan sebagai suatu rasa yang tidak nyaman baik ringan maupun berat. Nyeri mempunyai arti yang berbeda untuk orang berbeda, orang yang sama pada waktu yang berbeda (Engram, 1999)

Tekanan lembut pada *effleurage massage* akan mengakibatkan pembuluh darah melebar dan menyebabkan pelepasan endorfin sehingga



memblok transmisi stimulus nyeri. Selain itu, dengan adanya tekanan lembut pada *effleurage massage* pasien merasa lebih nyaman dan lebih rileks. Rasa nyaman dan rileks akan mengalihkan perhatian responden dari rasa nyeri sehingga responden akan mengalami penurunan intensitas nyeri.

Teknik relaksasi Benson mempengaruhi sistem saraf simpatis dan para simpatis sehingga menyebabkan otot-otot menjadi rileks dan nyeri akan berkurang

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian dapat disimpulkan ada perbedaan intensitas nyeri pinggang antara sebelum dan sesudah diberikan relaksasi Benson pada responden. Pada kelompok *message effleurage*, adaperbedaan intensitas nyeri punggung antara sebelum dan sesudah diberikan *massage effleurage* pada responden. Pada uji analisis antara kelompok dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan intensitas nyeri punggung sesudah diberikan teknik relaksasi Benson dan *massage effleurage* antara kedua kelompok.

Disarankan setelah mengetahui adanya perbedaan efektifitas teknik relaksasi Benson dan *massage effleurage* dari tenaga kesehatan dapat dijadikan sebagai cara untuk mengatasi nyeri sehingga dapat mengurangi kejadian nyeri pinggang dengan riwayat *low back pain* (lbp) dengan tingkat nyeri ringan dan sedang. Dan untuk peneliti selanjutnya dapat menentukan kelompok perlakuan baik kelompok Benson maupun kelompok *effleurage* berada pada intensitas nyeri yang sama.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada anggota peneliti, instansi dan Lembaga, serta seluruh pihak yang telah membantu penyelesaian laporan penelitian ini

DAFTAR PUSTAKA

- Akmal A, dkk.(2010).*Ensiklopedi Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Aslani, Marlyn. 2009. Teknik Pijat Untuk Pemula. Jakarta : Erlangga
- Benson, Hebert. (2009). *Timeless Healing*. Jakarta: Interaksara
- Cahyono & Suhardjo. (2011). *Meraih Kekuatan Diri Yang Tak Terbatas*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Datak, Gad. (2008). *Efektifitas Teknik Relaksasi Benson Terhadap Nyeri Pasca Bedah Pada Pasien Transurethral Resection Of The Prostate*: Ph.D.thesis, Universitas Indonesia
- Engram, B. (1999). *Rencana Asuhan Keperawatan Bedah* (M. Ester (ed.)). EGC.
- Lestari & Yuswianti. (2014). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada pasien Pre Operasi di Ruang Wijaya Kusuma RSUD DD*. *Soeprapto cepu*. Jurnal Keperawatan Maternitas, Vol 2/1 page. 7-14.
- Low back pain .2010 Available from : <http://www.ekahospital.com/en/low-back-pain>
- Nursalam, (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Riset Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Referensi : lower low back pain Symptom, Diagnosis and Treatment 1999-2015 Available from : <http://www.spine-health.com/conditions/lower-back-pain>



- Setyoady & Kushariyadi. (2011). *Terapi Modalis Keperawatan Pada Klien Psikogeriatrik*. Jakarta : Selemba medika
- Smeltzer, & Bare. (2017). *Textbook of medical-surgical nursing / edited by Maureen Farrell; original US edition by Suzanne C. Smeltzer, Brenda G. Bare*. (4th editio). Lippincott Williams & Wilkins/Wolters Kluwer Health.
- Sukmono, Joko Rizki, SH. (2011). *Mendongkrak Kecerdasan Otak dengan Meditasi*. Jakarta : Visimedita.
- Vita, (2007). *Infertil*. Jakara: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Wasis, (2008). *Pedoman Riset Praktis Untuk Profesi Perawat*. Jakarta: EGC