

Pengaruh Pemberian Terapi Benson dengan Pendekatan Spiritual terhadap Penurunan *Post Dural Puncture Back Pain* (PDPB) Pasca Anestesi Spinal di RS PKU Muhammadiyah Bantul

M. Muzaki¹, Anita Setyowati², Nia Handayani³

^{1,2,3} Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Email: ¹muhmuzaki07@gmail.com, ²anitasetyowati@unisayogya.ac.id,
³niahandayani@unisayogya.ac.id

Email Penulis Korespondensi: muhmuzaki07@gmail.com

Article History:

Received Aug 26th, 2026

Accepted Oct 02th, 2026

Publish Oct 08th, 2026

Abstrak

Latar Belakang: *Post Dural Puncture Back Pain* (PDPB) merupakan keluhan nyeri punggung yang dapat muncul setelah anestesi spinal dan dapat mengganggu kenyamanan serta pemulihan pasien. Terapi Benson dengan pendekatan spiritual merupakan intervensi nonfarmakologis melalui relaksasi napas, pemusatan perhatian, dan pengulangan kata atau doa sesuai keyakinan pasien untuk membantu menurunkan persepsi nyeri. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi Benson dengan pendekatan spiritual terhadap penurunan PDPB pascaanestesi spinal di RS PKU Muhammadiyah Bantul. **Metode Penelitian:** Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *quasi experiment nonequivalent control group design*. Sampel berjumlah 34 responden menggunakan *quota sampling* dan dibagi menjadi 17 responden kelompok intervensi serta 17 responden kelompok kontrol. Tingkat nyeri diukur menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS), kemudian dianalisis dengan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dan *Mann-Whitney U*. **Hasil:** Sebelum intervensi, mayoritas responden kelompok intervensi mengalami nyeri sedang sebanyak 11 responden (64,7%). Setelah intervensi, nyeri menurun menjadi nyeri ringan 10 responden (58,8%), tidak nyeri 4 responden (23,5%), dan nyeri sedang 3 responden (17,6%). Pada kelompok kontrol, mayoritas responden *Pretest* masih mengalami nyeri sedang 9 responden (52,9%). Uji *Wilcoxon* menunjukkan $p=0,001$ pada kelompok intervensi dan $p=0,157$ pada kelompok kontrol, sedangkan uji *Mann-Whitney U* menunjukkan $p=0,038$. **Simpulan:** Terdapat pengaruh pemberian terapi Benson dengan pendekatan spiritual terhadap penurunan PDPB pascaanestesi spinal di RS PKU Muhammadiyah Bantul. **Saran:** Terapi Benson dengan pendekatan spiritual dapat dipertimbangkan sebagai intervensi pendukung manajemen nyeri pascaanestesi spinal, serta penelitian selanjutnya disarankan menggunakan sampel lebih besar dan pengukuran nyeri berkala.

Kata Kunci: Terapi Benson, Pendekatan Spiritual, *Post Dural Puncture Back Pain*, Anestesi Spinal, Nyeri

Abstract

Background: *Post-Dural Puncture Back Pain* (PDPB) is a complaint of back pain that may occur after spinal anesthesia and may interfere with patient comfort and recovery. Benson therapy with a spiritual approach is a non-pharmacological intervention involving breathing relaxation, focused attention, and repetition of words or prayers according to the patient's beliefs to help reduce pain perception. **Objective:** This study aimed to determine the effect of Benson therapy with a spiritual approach on reducing PDPB after spinal anesthesia at PKU Muhammadiyah Bantul Hospital.

Research Method: This study was quantitative research with a quasi-experimental nonequivalent control group design. The sample consisted of 34 respondents selected using quota sampling and divided into 17 respondents in the intervention group and 17 respondents in the control group. Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS) and then analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank Test and the Mann-Whitney U test. **Results:** Before the intervention, most respondents in the intervention group experienced moderate pain, totaling 11 respondents (64.7%). After the intervention, pain decreased to mild pain in 10 respondents (58.8%), no pain in 4 respondents (23.5%), and moderate pain in 3 respondents (17.6%). In the control group, most respondents in the Pretest still experienced moderate pain, totaling 9 respondents (52.9%). The Wilcoxon test showed $p = 0.001$ in the intervention group and $p = 0.157$ in the control group, while the Mann-Whitney U test showed $p = 0.038$. **Conclusion:** Benson therapy with a spiritual approach had an effect on reducing PDPB after spinal anesthesia at PKU Muhammadiyah Bantul Hospital. **Recommendation:** Benson therapy with a spiritual approach may be considered as a supportive intervention for pain management after spinal anesthesia, and future studies are recommended to use a larger sample size and repeated pain assessments.

Keywords: Benson Therapy, Spiritual Approach, Post-Dural Puncture Back

1. PENDAHULUAN

Anestesi merupakan tindakan medis untuk meniadakan atau menekan rasa nyeri sehingga prosedur diagnostik maupun pembedahan dapat dilakukan dengan aman dan nyaman, terdiri atas anestesi umum yang menghilangkan kesadaran dan anestesi regional yang hanya memblokir penghantaran nyeri pada area tubuh tertentu (Yadav et al., 2022). Anestesi spinal, yaitu pemberian obat anestesi lokal ke ruang subarachnoid, banyak dipilih pada operasi ekstremitas bawah dan *sectio caesarea* karena memberikan analgesik efektif, stabilitas hemodinamik lebih baik, risiko gangguan respirasi dan kardiovaskular lebih rendah, serta pemulihan relatif cepat dibandingkan anestesi umum. Penggunaannya di Indonesia cukup tinggi, tercatat 73,4% pasien *sectio caesarea* di RSUP Dr. Hasan Sadikin Bandung memperoleh anestesi spinal (Pratama et al., 2020). Meskipun demikian, teknik ini berisiko menimbulkan hipotensi, bradikardia, PONV, *post-dural puncture headache* (PDPH), serta *post dural puncture back pain* (PDPB) yang menghambat mobilisasi dan menurunkan kenyamanan pasien.

PDPB merupakan nyeri punggung setelah pungsi dural, bersifat tumpul di sekitar titik tusukan, dan dapat menetap beberapa hari hingga beberapa bulan (Lee et al., 2020). Keluhan ini muncul akibat trauma jarum pada otot dan ligamen, terutama pada tusukan berulang atau indeks massa tubuh tinggi, sehingga memicu ketegangan lokal dan menghambat pasien bergerak maupun beristirahat (Manuputty, 2022; Ahmat et al., 2025). Nyeri punggung pascabedah sesar dengan anestesi spinal dilaporkan dialami sekitar 70% wanita dengan derajat ringan sampai sedang, yaitu 56,7–59,4% pada teknik median dan 50% pada teknik paramedian (Shanthi M. et al., 2023; Yuliyanto et al., 2024).

Tingginya kejadian PDPB menuntut strategi pengendalian nyeri yang efektif. Analgesik nonsteroid atau opioid tidak selalu memadai untuk nyeri berkepanjangan pascaproedur dan berisiko menimbulkan masalah lain, termasuk resistensi (Razi et al., 2025), sehingga intervensi nonfarmakologis diperlukan sebagai pendamping terapi medis. Relaksasi Benson aplikatif di rumah sakit karena prosedurnya sederhana dan mudah diajarkan (Kusumawati et al., 2025), dilakukan melalui relaksasi mendalam dan pengulangan kata atau frasa pribadi untuk membangkitkan respons relaksasi

sehingga ketegangan otot dan penghantaran sinyal nyeri ke otak berkurang melalui penekanan aktivitas saraf simpatis yang meningkat saat cemas pascaoperasi (Devi et al., 2025).

Aspek spiritual memperkuat manajemen nyeri secara holistik, khususnya pada masyarakat Indonesia yang religius, dengan frasa keagamaan atau doa pribadi seperti pengulangan “Alhamdulillah” sebagai fokus relaksasi (Anggraini & Utami, 2023). Unsur ini memperkuat respons relaksasi melalui jalur neuroendokrin dengan menurunkan kortisol dan meningkatkan endorfin, serta dilaporkan menurunkan persepsi nyeri 25 hingga 30 kali lebih baik dibandingkan relaksasi sekuler (Mukid & Erawati, 2025). Penelitian pada 150 pasien nyeri kronis pascabedah di Indonesia menunjukkan doa Islam dalam terapi Benson meningkatkan kepatuhan terapi hingga 92% dan menurunkan kebutuhan analgesik 40% (Ali Salaka et al., 2024).

Bukti terbaru memperlihatkan terapi Benson menurunkan nyeri pascaoperasi sesar dari tingkat sedang menjadi ringan pada 97% pasien setelah satu sesi dengan rata-rata penurunan 4 poin skala nyeri (Oktavia et al., 2025), serta menurunkan nyeri dari skala 9 (berat) menjadi 5 (sedang) pada dua pasien fraktur femur seiring berkurangnya kecemasan dan ketegangan otot (Kusumawati et al., 2025). Namun, penelitian sebelumnya masih berfokus pada nyeri luka operasi dan nyeri muskuloskeletal, sedangkan kajian efektivitas terapi Benson terhadap PDPB pascaanestesi spinal masih terbatas.

Berdasarkan studi pendahuluan di RSUD Muhammadiyah Bantul sebagai rumah sakit rujukan dengan frekuensi anestesi spinal tinggi, terdapat 194 pasien yang menjalani anestesi spinal dalam tiga bulan, sehingga penanganan komplikasi pascaanestesi secara nonfarmakologis menjadi kebutuhan penting. Kondisi ini selaras dengan penelitian sebelumnya di institusi yang sama mengenai keberhasilan edukasi berbasis buku saku Android dalam meningkatkan pengetahuan pasien pascaanestesi umum (Handayani et al., 2023). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas terapi relaksasi Benson dalam menurunkan insidensi *post dural puncture back pain* pada pasien pascaanestesi spinal di RSUD Muhammadiyah Bantul, sehingga dapat menjadi dasar pengembangan intervensi nonfarmakologis dalam manajemen nyeri pascaanestesi guna meningkatkan kenyamanan pasien dan kualitas pelayanan anestesi.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *quasi experiment* pendekatan *nonequivalent control group design*, dilaksanakan di RS PKU Muhammadiyah Bantul pada 12 April sampai 12 Mei 2026. Populasi penelitian adalah pasien pascaanestesi spinal sebanyak 194 pasien berdasarkan data awal periode tiga bulan. Sampel berjumlah 34 responden yang dipilih menggunakan teknik *quota sampling* sesuai kriteria inklusi dan eksklusi, terdiri atas 17 responden kelompok intervensi dan 17 responden kelompok kontrol, diperoleh dari sampel awal 30 responden berdasarkan pedoman Roscoe dengan penambahan 10% untukantisipasi *drop out* (Sugiyono, 2023). Kelompok intervensi memperoleh terapi Benson dengan pendekatan spiritual selama 10–15 menit sesuai standar prosedur operasional, sedangkan kelompok kontrol hanya menerima perawatan standar rumah sakit. Tingkat *Post Dural Puncture Back Pain* (PDPB) diukur sebelum dan sesudah perlakuan menggunakan lembar observasi dengan instrumen *Numeric Rating Scale* (NRS) dalam waktu maksimal 48 jam pasca prosedur. Data dianalisis menggunakan SPSS 24 secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan tingkat nyeri dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase, serta bivariat menggunakan uji *Mann-Whitney U* untuk menilai kesetaraan nyeri awal dan perbedaan PDPB

pascaperlakuan antarkelompok dan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk mengetahui pengaruh terapi Benson dengan pendekatan spiritual terhadap penurunan PDPB pada masing-masing kelompok, dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 HASIL

a. Analisis Univariat

Tabel 1. Karakteristik Responden

Kategori	Frekuensi (<i>f</i>)	Persentase (%)
Usia		
17-25 (Remaja Akhir)	5	14,7
26-35 (Dewasa Awal)	9	26,5
36-45 (Dewasa Akhir)	8	23,5
46-55 (Lansia Awal)	8	23,5
56-65 (Lansia Akhir)	4	11,8
Jenis Kelamin		
Perempuan	20	58,8
Laki-laki	14	41,2
Pengalaman Spinal		
Pernah	11	32,4
Tidak Pernah	23	67,6
Kelompok		
Intervensi	17	50,0
Kontrol	17	50,0
Total	34	100.0

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan karakteristik 34 responden. Kelompok usia terbanyak adalah 26–35 tahun sebanyak 9 responden (26,5%), diikuti usia 36–45 tahun dan 46–55 tahun masing-masing 8 responden (23,5%), usia 17–25 tahun sebanyak 5 responden (14,7%), dan usia 56–65 tahun sebanyak 4 responden (11,8%). Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 20 responden (58,8%) dan laki-laki 14 responden (41,2%), serta belum pernah menjalani anestesi spinal sebanyak 23 responden (67,6%) dibandingkan yang pernah menjalani 11 responden (32,4%), dengan pembagian kelompok penelitian seimbang yaitu 17 responden (50,0%) pada kelompok intervensi dan 17 responden (50,0%) pada kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia dewasa dengan dominasi kelompok usia 26–35 tahun, berjenis kelamin perempuan, dan belum memiliki pengalaman anestesi spinal sebelumnya.

Tabel 2. Tingkat PDPB Sebelum dan Sesudah Perlakuan Berdasarkan Kelompok

Tingkat PDPB	Sebelum		Sesudah	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Kelompok Intervensi				
Tidak Nyeri	0	0,0	4	23,5
Nyeri Ringan	6	35,3	10	58,8
Nyeri Sedang	11	64,7	3	17,6
Nyeri Berat	0	0,0	0	0,0
Total	17	100,0	17	100,0
Kelompok Kontrol				
Tidak Nyeri	0	0,0	1	5,9
Nyeri Ringan	7	41,2	7	41,2
Nyeri Sedang	10	58,8	9	52,9
Nyeri Berat	0	0,0	0	0,0
Total	17	100,0	17	100,0

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan tingkat *Post Dural Puncture Back Pain* (PDPB) sebelum dan sesudah perlakuan. Sebelum perlakuan, sebagian besar responden mengalami nyeri sedang, yaitu 11 responden (64,7%) pada kelompok intervensi dan 10 responden (58,8%) pada kelompok kontrol. Sesudah perlakuan, kelompok intervensi sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 10 responden (58,8%) dan 4 responden (23,5%) tidak lagi mengalami nyeri, sedangkan kelompok kontrol masih didominasi nyeri sedang sebanyak 9 responden (52,9%). Tidak terdapat responden dengan nyeri berat pada kedua kelompok, baik sebelum maupun sesudah perlakuan. Hal ini menunjukkan bahwa penurunan tingkat nyeri terjadi pada kelompok intervensi setelah diberikan terapi Benson, sementara kelompok kontrol tidak mengalami perubahan yang berarti.

b. Analisis Bivariat

Tabel 3. Hasil Uji Mann-Whitney U Skor Pretest Kelompok Intervensi dan Kontrol

Variabel	<i>Mann-Whitney U</i>	<i>Wilcoxon W</i>	<i>Z</i>	<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>
Kategori Pretest	136,000	289,000	-0,348	0,786

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan hasil uji statistik menggunakan Mann-Whitney U yang menunjukkan nilai Mann-Whitney U sebesar 136,000, nilai Z sebesar -0,348, dan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,786 ($p > 0,05$), sehingga tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat *Post Dural Puncture Back Pain* (PDPB) sebelum perlakuan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kondisi awal kedua kelompok secara statistik relatif sebanding, sehingga perubahan tingkat PDPB yang terjadi sesudah perlakuan dapat dinilai sebagai pengaruh pemberian terapi Benson dengan pendekatan spiritual dan bukan akibat perbedaan nyeri awal

antarkelompok.

Tabel 4. Hasil Uji Mann-Whitney U Skor Posttest Kelompok Intervensi dan Kontrol

Variabel	Mann-Whitney U	Wilcoxon W	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
Kategori Posttest	84,500	237,500	-2,270	0,038

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan tabel 4, menunjukkan hasil uji statistik menggunakan Mann-Whitney U yang menunjukkan nilai Mann-Whitney U sebesar 84,500, nilai Z sebesar -2,270, dan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,038 ($p < 0,05$), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat *Post Dural Puncture Back Pain* (PDPB) sesudah perlakuan diantara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa responden yang memperoleh terapi Benson dengan pendekatan spiritual memiliki tingkat PDPB yang lebih rendah dibandingkan responden yang hanya menerima perawatan standar rumah sakit. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian terapi Benson dengan pendekatan spiritual memberikan pengaruh terhadap penurunan PDPB pada pasien pascaanestesi spinal.

Tabel 5. Hasil Uji Wilcoxon Tingkat PDPB Sebelum dan Sesudah Berdasarkan Kelompok

Kelompok	Perbandingan	Negative Ranks	Positive Ranks	Ties	P-value	Keterangan
Intervensi	Posttest–Pretest	0	12	5	0,001	Signifikan
Kontrol	Posttest–Pretest	0	2	15	0,157	Tidak Signifikan

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan tabel 5, menunjukkan hasil uji statistik menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test yang menunjukkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,001 ($p < 0,05$) pada kelompok intervensi, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat *Post Dural Puncture Back Pain* (PDPB) sebelum dan sesudah pemberian terapi Benson dengan pendekatan spiritual. Pada kelompok intervensi diketahui bahwa 12 responden mengalami penurunan kategori nyeri dan 5 responden memiliki kategori nyeri tetap, sedangkan pada kelompok kontrol hanya 2 responden yang mengalami penurunan kategori nyeri dan 15 responden tetap dengan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,157 ($p > 0,05$), sehingga tidak terdapat perbedaan yang signifikan selama periode observasi. Hal ini menunjukkan bahwa penurunan tingkat PDPB pada kelompok intervensi lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Hasil tersebut mendukung hipotesis penelitian bahwa terapi Benson dengan pendekatan spiritual memberikan pengaruh terhadap penurunan PDPB pascaanestesi spinal, dengan penilaian pengaruh tetap mempertimbangkan hasil perbandingan antar kelompok.

3.2 PEMBAHASAN

a. Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi usia, jenis kelamin, dan pengalaman anestesi spinal yang dapat memengaruhi respons nyeri pasien pascaanestesi spinal. Berdasarkan Tabel 1, jumlah responden sebanyak 34 orang yang terbagi sama antara kelompok intervensi dan kelompok

kontrol, yaitu masing-masing 17 responden. Pembagian ini sesuai dengan rancangan *quasi experiment nonequivalent control group design* yang memerlukan kelompok kontrol sebagai pembandingan dalam menilai pengaruh perlakuan (Sugiyono, 2023). Kelompok intervensi diberikan terapi Benson dengan pendekatan spiritual, sedangkan kelompok kontrol hanya menerima perawatan standar rumah sakit.

Berdasarkan usia, mayoritas responden berusia 26–35 tahun sebanyak 9 responden (26,5%), diikuti usia 36–45 tahun dan 46–55 tahun masing-masing 8 responden (23,5%), usia 17–25 tahun sebanyak 5 responden (14,7%), dan usia 56–65 tahun sebanyak 4 responden (11,8%). Rentang usia tersebut mencakup remaja akhir, dewasa, dan lansia sehingga respons nyeri secara teoritis dapat berbeda akibat fungsi sistem saraf dan sensorik, kondisi fisik, penyakit penyerta, pengalaman nyeri sebelumnya, kecemasan, kemampuan mengomunikasikan keluhan, serta penggunaan analgesik dan obat adjuvan (Deviany & Syakurah, 2025; Coluzzi et al., 2022). Namun, penelitian ini tidak menguji perbedaan nyeri antarkelompok usia sehingga distribusi tersebut tidak membuktikan satu kelompok usia mengalami nyeri lebih tinggi, karena nyeri merupakan pengalaman sensorik dan emosional yang personal (Raja et al., 2021).

Berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar responden perempuan sebanyak 20 responden (58,8%) dan laki-laki 14 responden (41,2%). Secara teoritis, jenis kelamin berperan melalui faktor hormonal, sensitivitas rangsangan, kecemasan, pengalaman nyeri sebelumnya, strategi koping, dan norma sosial dalam mengekspresikan keluhan; faktor biologis memengaruhi sensitivitas nyeri, sedangkan nilai budaya dan norma sosial dapat membatasi cara seseorang melaporkan nyeri (Al-Hashel et al., 2022; Sholihah et al., 2023), dan kondisi psikologis memengaruhi perhatian serta respons terhadap sensasi nyeri (Putra et al., 2025). Karena jumlah kedua kelompok tidak seimbang dan perbedaan tingkat *Post Dural Puncture Back Pain* (PDPB) berdasarkan jenis kelamin tidak dianalisis, distribusi ini hanya menggambarkan karakteristik sampel.

Berdasarkan pengalaman anestesi spinal, sebagian besar responden belum pernah menjalani anestesi spinal sebanyak 23 responden (67,6%) dan 11 responden (32,4%) pernah menjalaninya, sehingga mayoritas responden mengalaminya sebagai pengalaman baru. Faktor ini tidak dianalisis sebagai penentu penurunan PDPB karena seluruh responden kelompok intervensi memperoleh terapi Benson dengan pendekatan spiritual yang sama.

Secara keseluruhan, karakteristik responden telah sesuai kriteria penelitian, yaitu pasien pascaanestesi spinal yang mengalami PDPB dan mampu mengikuti instruksi terapi Benson dengan pendekatan spiritual. Data karakteristik hanya memberikan gambaran umum subjek, sedangkan penurunan nyeri lebih dipengaruhi oleh pemberian terapi Benson dengan pendekatan spiritual. Dengan demikian, perbedaan karakteristik responden tidak menjadi hambatan dalam penurunan PDPB, dan analisis utama tetap berfokus pada perbedaan tingkat PDPB sebelum dan sesudah perlakuan pada kedua kelompok.

b. Tingkat PDPB Sebelum Perlakuan pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

Post Dural Puncture Back Pain (PDPB) merupakan nyeri pada area punggung akibat trauma mekanis tindakan pungsi pada anestesi spinal, dan nyeri sendiri merupakan pengalaman sensorik serta emosional yang bersifat subjektif (Raja et al., 2021). Tingkat nyeri dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti jenis dan keparahan kondisi klinis, durasi nyeri, pengalaman nyeri sebelumnya, ambang dan toleransi individu, usia, jenis kelamin, kecemasan, kondisi emosional, penyakit penyerta, dukungan keluarga, serta lingkungan perawatan (Ahmad & Taufik, 2021; Hassett et al., 2020). Pengukuran nyeri awal menjadi dasar penting untuk menilai perubahan yang terjadi setelah pemberian terapi.

Berdasarkan Tabel 2, tingkat PDPB sebelum perlakuan pada kelompok intervensi sebagian besar berada pada kategori nyeri sedang sebanyak 11 responden (64,7%) dan nyeri ringan sebanyak 6 responden (35,3%), sedangkan pada kelompok kontrol nyeri sedang sebanyak 10 responden (58,8%) dan nyeri ringan sebanyak 7 responden (41,2%). Tidak terdapat responden pada kategori tidak nyeri maupun nyeri berat di kedua kelompok, sehingga responden memiliki keluhan PDPB derajat ringan sampai sedang yang sesuai kriteria subjek penelitian dan masih memungkinkan mengikuti instruksi terapi Benson dengan pendekatan spiritual.

Kondisi awal tersebut menunjukkan bahwa tingkat PDPB pada kedua kelompok relatif sebanding sebelum perlakuan. Kesetaraan kondisi awal menjadi aspek penting dalam desain *quasi experiment nonequivalent control group design*, karena perbandingan hasil setelah perlakuan akan lebih kuat apabila tidak terdapat perbedaan bermakna pada pengukuran awal. Hal ini diperkuat oleh hasil uji *Mann-Whitney U* pada skor *pretest* yang menunjukkan nilai signifikansi 0,786, lebih besar dari 0,05, sehingga tidak terdapat perbedaan tingkat PDPB yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum perlakuan. Dengan demikian, kedua kelompok dapat dinilai memiliki kondisi nyeri awal yang relatif homogen sebelum terapi Benson diberikan.

Dominasi nyeri sedang sebelum perlakuan menunjukkan bahwa trauma mekanis pada area pungsi masih menimbulkan ketidaknyamanan yang cukup terasa, tetapi belum mencapai derajat berat. Waktu pengukuran dan penggunaan analgesik nonopioid dalam perawatan standar juga dapat memengaruhi skor yang dilaporkan. Karena nyeri bersifat subjektif, kombinasi faktor biologis, psikologis, dan sosial dapat menghasilkan kategori nyeri yang berbeda meskipun responden menjalani prosedur anestesi yang serupa (Ahmad & Taufik, 2021; Raja et al., 2021; Hassett et al., 2020).

Sebagian responden sudah berada pada kategori nyeri ringan sebelum perlakuan. Kondisi ini tidak menunjukkan kegagalan maupun keberhasilan terapi karena pengukuran dilakukan sebelum terapi Benson diberikan pada kelompok intervensi. Nyeri ringan tersebut dapat berkaitan dengan trauma jaringan yang lebih kecil, kondisi awal yang lebih baik, toleransi nyeri yang lebih tinggi, pengalaman nyeri sebelumnya, respons individual, waktu pengukuran, serta kemungkinan efek analgesik nonopioid dalam perawatan standar. Demikian pula setelah perlakuan, keberadaan nyeri ringan tidak dapat langsung disebut sebagai kegagalan terapi karena responden dapat tetap merasakan sisa nyeri akibat proses inflamasi lokal, sementara tingkat nyerinya sudah lebih rendah daripada kondisi awal. Dengan demikian, tingkat PDPB sebelum perlakuan pada kedua kelompok masih berada pada derajat ringan sampai sedang dan relatif homogen, sehingga diperlukan intervensi nonfarmakologis seperti terapi Benson dengan pendekatan spiritual untuk menurunkan tingkat nyeri pasien pascaanestesi spinal.

c. Tingkat PDPB Sesudah Perlakuan pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

Nyeri merupakan pengalaman sensorik dan emosional yang subjektif sehingga penanganannya dapat dilakukan melalui pendekatan nonfarmakologis, salah satunya terapi Benson yang membentuk respons relaksasi melalui pengaturan pernapasan dan pemusatan perhatian (Novita et al., 2023). Berdasarkan Tabel 2, tingkat *Post Dural Puncture Back Pain* (PDPB) setelah diberikan terapi Benson dengan pendekatan spiritual pada kelompok intervensi menurun, dimana sebagian besar responden berada pada kategori nyeri ringan sebanyak 10 responden (58,8%), tidak nyeri sebanyak 4 responden (23,5%), dan nyeri sedang sebanyak 3 responden (17,6%), tanpa responden dengan nyeri berat. Pada kelompok kontrol, sebagian besar masih berada pada kategori nyeri sedang sebanyak 9 responden (52,9%), nyeri ringan 7 responden (41,2%), dan tidak nyeri 1 responden (5,9%), juga tanpa nyeri berat. Secara deskriptif, tingkat PDPB kelompok intervensi lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol,

namun penentuan perbedaan yang signifikan tetap didasarkan pada hasil analisis bivariat.

Penurunan nyeri pada kelompok intervensi dipengaruhi oleh mekanisme terapi Benson melalui pengaturan pernapasan, relaksasi otot, pemusatan perhatian, dan pengulangan kata atau kalimat yang bermakna bagi pasien. Proses tersebut membentuk respons relaksasi dengan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis dan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis sehingga persepsi nyeri berkurang (Novita et al., 2023; Raipure & Patil, 2023). Pengulangan kata atau doa dalam pendekatan spiritual juga membantu pasien mempertahankan fokus selama relaksasi sehingga perhatian terhadap sensasi nyeri berkurang (Owens et al., 2023).

Hasil penelitian ini sejalan dengan Oktavia et al. (2025) yang menunjukkan terapi Benson dapat menurunkan nyeri pasien pascaoperasi dari kategori sedang menjadi ringan, serta Devi et al. (2025) yang menunjukkan adanya penurunan nyeri setelah pemberian terapi Benson. Meskipun jenis nyeri dan karakteristik responden pada penelitian terdahulu berbeda, hasil tersebut mendukung terapi Benson sebagai intervensi nonfarmakologis penurun persepsi nyeri. Dengan demikian, terapi Benson dengan pendekatan spiritual terbukti efektif menurunkan tingkat PDPB pada pasien pascaanestesi spinal serta mendukung kenyamanan pasien selama masa pemulihan.

d. Perbedaan Tingkat PDPB Sebelum dan Sesudah pada Kelompok Intervensi

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat *Post Dural Puncture Back Pain* (PDPB) pada pasien pascaanestesi spinal setelah diberikan terapi Benson dengan pendekatan spiritual. Sebanyak 12 dari 17 responden (70,6%) mengalami penurunan kategori nyeri, 5 responden tetap, dan tidak ada yang mengalami peningkatan kategori nyeri. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar $0,001 < 0,05$, sehingga terapi Benson dengan pendekatan spiritual terbukti berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat PDPB pada kelompok intervensi.

Penurunan nyeri terjadi karena terapi Benson menggabungkan pengaturan pernapasan, relaksasi otot, pemusatan perhatian, dan pengulangan kata bermakna sehingga membentuk respons relaksasi melalui peningkatan aktivitas saraf parasimpatis dan penurunan aktivitas saraf simpatis yang mengurangi persepsi nyeri (Novita et al., 2023; Raipure & Patil, 2023). Terapi diberikan selama 10–15 menit sesuai standar operasional prosedur, dengan pendekatan spiritual berupa pengulangan kata atau doa sesuai keyakinan responden untuk mempertahankan perhatian selama relaksasi, sejalan dengan Owens et al. (2023) yang menjelaskan bahwa unsur spiritual dapat diintegrasikan dalam intervensi relaksasi untuk mengurangi persepsi nyeri.

Hasil ini didukung oleh Oktavia et al. (2025) yang menunjukkan penurunan nyeri dari kategori sedang menjadi ringan pada pasien pasca *sectio caesarea*, serta Kusumawati et al. (2025) yang menunjukkan penurunan skala nyeri pada pasien pascaoperasi fraktur setelah terapi Benson. Meskipun jenis nyeri yang diteliti berbeda, arah hasilnya sama dengan penelitian ini, sedangkan perbedaannya terletak pada fokus PDPB pascaanestesi spinal dan penggunaan pendekatan spiritual.

Dengan demikian, terapi Benson dengan pendekatan spiritual efektif menurunkan tingkat PDPB pada pasien pascaanestesi spinal dan dapat menjadi intervensi nonfarmakologis pendukung dalam manajemen nyeri pascaprosedur.

e. Perbedaan Tingkat PDPB Sebelum dan Sesudah pada Kelompok Kontrol

Hasil penelitian menunjukkan tidak adanya perubahan tingkat *Post Dural Puncture Back Pain* (PDPB) yang bermakna pada kelompok kontrol yang hanya memperoleh perawatan standar rumah

sakit. Berdasarkan Tabel 5, hasil *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar $0,157 > 0,05$, sehingga tidak terdapat perbedaan tingkat PDPB yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*. Sebanyak 2 responden mengalami penurunan kategori nyeri, 15 responden tetap pada kategori yang sama, dan tidak ada responden yang mengalami peningkatan kategori nyeri.

Secara deskriptif, pada *pretest* terdapat 10 responden (58,8%) dengan nyeri sedang dan 7 responden (41,2%) nyeri ringan, sedangkan pada *posttest* terdapat 9 responden (52,9%) nyeri sedang, 7 responden (41,2%) nyeri ringan, dan 1 responden (5,9%) tidak nyeri. Perubahan kategori hanya terjadi pada sebagian kecil responden dan tidak signifikan secara statistik.

Tingkat PDPB yang menetap tersebut terjadi karena nyeri punggung pascaanestesi spinal dapat berlangsung beberapa hari setelah tindakan (Lee et al., 2020) dan berkaitan dengan trauma mekanis akibat penusukan jarum pada jaringan di sekitar lokasi tindakan spinal (Manuputty, 2022), sehingga PDPB tidak selalu langsung menghilang tanpa intervensi tambahan. Hasil ini sesuai dengan Devi et al. (2025) yang menunjukkan adanya perbedaan penurunan nyeri antara kelompok yang diberikan terapi Benson dan kelompok kontrol, meskipun penelitian tersebut dilakukan pada pasien pascaoperasi abdomen dengan instrumen pengukuran yang berbeda.

Dengan demikian, tidak terdapat perbedaan tingkat PDPB yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol, ditunjukkan oleh nilai *p* sebesar 0,157 dan 15 dari 17 responden yang tetap berada pada kategori nyeri sama, sehingga perawatan standar tanpa terapi Benson dengan pendekatan spiritual belum cukup menurunkan tingkat PDPB pada pasien pascaanestesi spinal.

f. Pengaruh Terapi Benson Dengan Pendekatan Spiritual Terhadap Penurunan Intensitas PDPB Pascaanestesi Spinal

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan tingkat *Post Dural Puncture Back Pain* (PDPB) antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah perlakuan. Berdasarkan Tabel 4.7, uji Mann-Whitney U pada *posttest* menunjukkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar $0,038 < 0,05$, sehingga H_a diterima dan H_o ditolak, yang berarti terapi Benson dengan pendekatan spiritual berpengaruh terhadap penurunan PDPB pascaanestesi spinal di RS PKU Muhammadiyah Bantul. Distribusi nyeri setelah perlakuan memperkuat hasil tersebut, yaitu kelompok intervensi didominasi nyeri ringan 10 responden (58,8%) dengan 4 responden (23,5%) tidak nyeri dan 3 responden (17,6%) nyeri sedang, sedangkan kelompok kontrol masih didominasi nyeri sedang 9 responden (52,9%) dengan 7 responden (41,2%) nyeri ringan dan 1 responden (5,9%) tidak nyeri.

Penurunan PDPB terjadi karena terapi Benson menggabungkan pengaturan pernapasan, pelepasan otot, pemusatan perhatian, dan pengulangan kata bermakna sehingga membentuk respons relaksasi melalui peningkatan aktivitas saraf parasimpatis dan penurunan aktivitas saraf simpatis yang mengurangi persepsi nyeri (Novita et al., 2023; Raipure & Patil, 2023), dengan penggunaan kata atau doa sesuai keyakinan responden sebagai bagian dari pemusatan perhatian (Owens et al., 2023).

Hasil ini sejalan dengan Nurafipah (2022) pada pasien pascaanestesi spinal, Oktavia et al. (2025) yang menunjukkan penurunan nyeri dari sedang menjadi ringan pada pasien pasca *sectio caesarea*, Devi et al. (2025) yang menemukan penurunan nyeri lebih besar pada kelompok terapi Benson dibandingkan kontrol, dan Kusumawati et al. (2025) pada pasien pascaoperasi fraktur. Meskipun jenis operasi dan karakteristik nyeri berbeda, arah hasilnya sama; perbedaan penelitian ini terletak pada fokus pengukuran PDPB pascaanestesi spinal menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) dan penggunaan kelompok kontrol sebagai pembanding.

Dengan demikian, terapi Benson dengan pendekatan spiritual efektif menurunkan tingkat PDPB dan dapat digunakan sebagai intervensi pendamping dalam pengelolaan nyeri punggung ringan sampai sedang pada pasien pascaanestesi spinal.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji statistik, diperoleh nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* pada uji *Wilcoxon Signed Rank Test* kelompok intervensi sebesar 0,001 ($<0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat *Post Dural Puncture Back Pain* (PDPB) sebelum dan sesudah diberikan terapi Benson dengan pendekatan spiritual. Sebaliknya, pada kelompok kontrol diperoleh nilai 0,157 ($>0,05$) yang menunjukkan tidak terdapat perbedaan tingkat PDPB yang signifikan selama periode observasi. Hasil uji *Mann-Whitney U* pada saat *posttest* antara kedua kelompok menunjukkan nilai 0,038 ($<0,05$), sehingga terdapat perbedaan tingkat PDPB yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol sesudah perlakuan. Dengan demikian, H_a diterima dan H_0 ditolak, yang menunjukkan bahwa pemberian terapi Benson dengan pendekatan spiritual terbukti efektif dalam menurunkan tingkat *Post Dural Puncture Back Pain* (PDPB) pascaanestesi spinal pada pasien yang menjalani operasi di RS PKU Muhammadiyah Bantul.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh responden yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada RS PKU Muhammadiyah Bantul yang telah memberikan izin dan dukungan selama pelaksanaan penelitian, serta kepada Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, dosen pembimbing, dan seluruh pihak yang telah memberikan bantuan, arahan, serta dukungan sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, M., & Taufik, R. H. (2021). Manajemen Nyeri Terkini Pada Pasien Pasca Seksio Sesarea. 4, 63–78. <https://doi.org/10.47507/obstetri.v4i1.53>
- Ahmat, A., Yudha, M. B., Kurniawan, W. E., Suandika, M., & Bangsa, U. H. (2025). Hubungan Jumlah Tusukan Anestesi Spinal Lebih Dari Satu Kali Dengan Kejadian Post-Dural Puncture Headache Pada Pasien Sectio Caesarea Di RSUD Ajibarang. Program Studi Keperawatan Anestesiologi, Program Sarjana Terapan Fakultas Kesehatan, 5(November).
- Al-Hashel, J., Rady, A., Massoud, F., & Ismail, I. (2022). Post-Dural Puncture Headache: A Prospective Study On Incidence, Risk Factors, And Clinical Characterization Of 285 Consecutive Procedures. BMC Neurology, 22. <https://doi.org/10.1186/s12883-022-02785-0>
- Ali Salaka, S., Hasir, & Reski Auliyah Yusuf, S. (2024). Penerapan Relaksasi Benson Dan Murottal Surah Ar-Rahman Terhadap Penurunan Nyeri Pasien Gastritis Di RSUD Mamuju. Jurnal Borneo Cendekia, 8(1), 30–34.

- Anggraini, D. T., & Utami, T. (2023). Penerapan Teknik Relaksasi Benson Pada Ny. M Dengan Nyeri Akut. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(2), 647–658. <https://doi.org/10.37867/jppp.v6i2.2124>
- Coluzzi, F., Rullo, L., Scerpa, M. S., Losapio, L., Rocco, M., Billeci, D., Candeletti, S., & Romualdi, P. (2022). Current And Future Therapeutic Options In Pain Management: Multi-Mechanistic Opioids Involving Both MOR And NOP Receptor Activation. *CNS Drugs*, 36, 617–632. <https://doi.org/10.1007/s40263-022-00924-2>
- Devi, M., Kumari, S., Praveen, I., Kumari, S., & Kumari, S. (2025). Effectiveness Of Benson's Relaxation Technique On Pain Reduction Among Post-Operative Patient Admitted In MGM & LSK Hospital Kishanganj, Bihar. *International Journal For Multidisciplinary Research*, 7(4), 1–12. <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2025.v07i04.51112>
- Deviany, N. F., & Syakurah, R. A. (2025). Analisis Persepsi Dan Kebutuhan Pelayanan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Di Lingkungan Kampus. *Nutrix Journal*. <https://doi.org/10.37771/nj.v9i1.1266>
- Handayani, N., Purnamasari, V., Anestesi, P., & Android, B. S. (2023). Edukasi Penatalaksanaan Non Farmakologi Komplikasi. 14(1), 82–90.
- Hassett, A., Whibley, D., Kratz, A., & Williams, D. (2020). Measures For The Assessment Of Pain In Adults. *Arthritis Care & Research*, 72. <https://doi.org/10.1002/acr.24222>
- Kusumawati, L., Margatot, D. I., & Yulianti, R. (2025). Efektifitas Pemberian Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Fraktur Di RSUD Kartini Karanganyar. *Indonesia Journal Of Public Health*, 3(2), 423–431.
- Lee, J. H., Yoon, D. H., & Heo, B. H. (2020). Incidence Of Newly Developed Postoperative Low Back Pain With Median Versus Paramedian Approach For Spinal Anesthesia. *Korean Journal Of Anesthesiology*, 73(6), 518–524. <https://doi.org/10.4097/kja.19409>
- Manuputty, B. T. (2022). Gambaran Nyeri Punggung Pada Pasien Pasca Spinal Anestesi Di RSU Negara. https://repository.itekes-bali.ac.id/medias/journal/Beatrice_Tamariska_Manuputty.pdf
- Mukid, A., & Erawati, M. (2025). The Effectiveness Of Benson Relaxation On Reducing Anxiety And Depression Levels In Patients With Chronic Illness: A Scoping Review. *Indonesian Journal Of Global Health Research*, 7(1), 805–814. <https://doi.org/10.37867/ijghr.v7i1.5276>
- Novita, M., Emilia, N. L., Sabarulin, S., Assa, A. A. Y., & Purwanza, S. (2023). Application Of Benson's Relaxation Therapy To Reducing Anxiety In Patients Hypertension: Case Study. *Adi Husada Nursing Journal*. <https://doi.org/10.37036/ahnj.v9i1.387>
- Oktavia, A. F., Sukarmin, & Soesanto, E. (2025). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post SC H-1 Di Ruang Fatimah RSI Sunan Kudus. *Journal Of Innovative And Creativity*, 5(2), 16840–16849.
- Owens, J., Rassool, G., Bernstein, J., Latif, S., & Aboul-Enein, B. (2023). Interventions Using The Qur'an To Promote Mental Health: A Systematic Scoping Review. *Journal Of Mental Health*, 32, 842–862. <https://doi.org/10.1080/09638237.2023.2232449>
- Pratama, M. U. A., Fuadi, I., & Hakim, D. D. L. (2020). Gambaran Skor APGAR Pada Seksio Sesarea Antara Anestesi Spinal Dan Anestesi Umum Di RSUP Dr. Hasan Sadikin Periode Januari–Juni 2019. *Jurnal Anestesi Perioperatif*, 8(1), 24–31. <https://doi.org/10.15851/jap.v8n1.1822>
- Putra, I., Harijanja, S. H., Aryani, L. N. A., & Yuanita, S. (2025). Terapi Perilaku Kognitif Pada Pasien Laki-Laki Dengan Gangguan Cemas Menyeluruh Dengan Serangan Panik: Sebuah Laporan Kasus. *Healthy: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*. <https://doi.org/10.51878/healthy.v4i1.4609>

- Raipure, A., & Patil, S. (2023). The Role Of Benson's And Mitchell's Relaxation Techniques In The Management Of Premenstrual Syndrome: An In-Depth Review. *Cureus*, 15. <https://doi.org/10.7759/cureus.43822>
- Raja, S., Carr, D., Cohen, M., Finnerup, N., Flor, H., & Gibson, S. (2021). The Revised IASP Definition Of Pain: Concepts, Challenges, And Compromises. *Pain*, 161(9), 1976–1982. <https://doi.org/10.1097/j.pain.0000000000001939>
- Razi, M. A., Sebayang, S. M., & Hikmanti, A. (2025). Edukasi Dan Implementasi Teknik Relaksasi Benson Dalam Mengurangi Nyeri Pada Pasien Dewasa Post Operasi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia*, 5.
- Shanthi M., S. P., Gayathiri, N., & Paul E., J. (2023). Prevalence Of Back-Pain Following Caesarean Section Under Spinal Anesthesia. *International Journal Of Reproduction, Contraception, Obstetrics And Gynecology*, 12(9), 2876–2880. <https://doi.org/10.18203/2320-1770.ijrcog20232758>
- Sholihah, F., Susanti, E., & Mas'udah, S. (2023). Pengaruh Status Sosial Ekonomi Keluarga Dan Dukungan Sosial Terhadap Ketahanan Keluarga Penyintas Covid-19. *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan Dan IPTEK*. <https://doi.org/10.33658/jl.v19i1.319>
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Ed. 2). Alfabeta.
- Yadav, D., Rathee, A., & Sharma, M. (2022). Regional Anesthesia Versus General Anesthesia In Laparoscopic Cholecystectomy (With Low Pressure Pneumoperitoneum) – A Comparative Evaluation.
- Yuliyanto, F. D., Wibowo, T. H., & Jerau, E. E. (2024). Description Of Back Pain In Post Spinal Anesthesia Patients Who Have Needle Injection Using Median And Paramedian Techniques At A Regional General Hospital Majenang. *Menara Journal Of Health Science IAKMI*, 3(4).