ABSTRAK

Introducion: Nyeri pada pasien fraktur merupakan masalah utama yang sering terjadi dan dapat mengganggu kondisi fisik maupun psikologis pasien. Penatalaksanaan nyeri umumnya menggunakan terapi farmakologis, namun dapat menimbulkan efek samping jika digunakan dalam jangka panjang. Oleh karena itu, diperlukan intervensi nonfarmakologis seperti aromaterapi lavender dan relaksasi Benson yang dinilai aman, mudah diterapkan, serta efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dan meningkatkan kenyamanan pasien selama perawatan. **Methods:** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre-eksperimental melalui pendekatan pretest-posttest. Sampel berjumlah 30 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Responden dibagi menjadi dua kelompok intervensi yaitu aromaterapi lavender dan relaksasi Benson. Pengukuran skala nyeri dilakukan menggunakan Numeric Rating Scale (NRS). Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah intervensi. **Results:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebagian besar responden mengalami nyeri berat. Setelah diberikan intervensi, terjadi penurunan skala nyeri menjadi nyeri sedang pada kedua kelompok. Nilai signifikansi pada kelompok aromaterapi lavender sebesar p = 0,001 dan pada kelompok relaksasi Benson sebesar p = 0,000, yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan terhaSdap penurunan nyeri. Rata-rata penurunan nyeri pada kelompok aromaterapi lavender sebesar 2,67, sedangkan pada kelompok relaksasi Benson sebesar 2,80. **Discussion:** Aromaterapi lavender dan relaksasi Benson terbukti efektif dalam menurunkan skala nyeri pasien fraktur. Relaksasi Benson menunjukkan hasil yang sedikit lebih unggul karena mampu memberikan efek relaksasi yang lebih mendalam melalui pengaturan pernapasan dan respon fisiologis tubuh. Kedua intervensi ini dapat menjadi alternatif dalam manajemen nyeri nonfarmakologis serta mendukung peningkatan kualitas asuhan keperawatan.

Kata Kunci: Aromaterapi lavender, Relaksasi Benson, Nyeri, Fraktur, Keperawatan

Abstract

Introduction: *Pain in fracture patients is a common problem that can disrupt both their physical and psychological well-being. Pain management generally utilizes pharmacological therapy, but long-term use can cause side effects. Therefore, non-pharmacological interventions such as lavender aromatherapy and Benson relaxation are needed, which are considered safe, easy to implement, and effective in reducing pain intensity and improving patient comfort during treatment.* ***Methods****: This study used a quantitative method with a pre-experimental design using a pretest-posttest approach. A sample of 30 respondents was selected using a purposive sampling technique. Respondents were divided into two intervention groups: lavender aromatherapy and Benson relaxation. Pain was measured using the Numeric Rating Scale (NRS). Data analysis used the Wilcoxon Signed Rank Test to determine differences before and after the intervention.* ***Results****: The results showed that before the intervention, most respondents experienced severe pain. After the intervention, the pain scale decreased to moderate in both groups. The significance value for the lavender aromatherapy group was p = 0.001 and for the Benson relaxation group p = 0.000, indicating a significant effect on pain reduction. The average pain reduction in the lavender aromatherapy group was 2.67, while in the Benson relaxation group it was 2.80.* ***Discussion****: Lavender aromatherapy and Benson relaxation have been shown to be effective in reducing pain scales in fracture patients. Benson relaxation showed slightly superior results because it was able to provide a deeper relaxation effect through breathing regulation and the body's physiological responses. These two interventions can be alternatives in non-pharmacological pain management and support improving the quality of nursing care.*

Keywords: *Lavender aromatherapy, Benson Relaxation, Pain, Fracture, Nursing*

Dipindai dengan CamScanner