

Manajemen Nyeri Post Operasi Menggunakan Metode Benson di RSI Banjarnegara

Egi Hilmi Ramdani¹, Roro Lintang Suryani², Asmat Burhan³

¹²³Universitas Harapan Bangsa, Program Studi Keperawatan Anestesiologi Program Sarjana Terapan

Email : egihilmi05@gmail.com, rorolintang@uhb.ac.id, asmatburhan1@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Nyeri pasca operasi disebabkan oleh rangsangan luka yang memicu tubuh menghasilkan mediator kimia penyebab nyeri. Perawat dapat mendeteksinya melalui keluhan dan respons fisiologis pasien. Sekitar 50% pasien pasca operasi elektif mengalami nyeri, yang berisiko meningkatkan nyeri kronis dan menurunkan kepuasan terhadap layanan kesehatan. Salah satu pendekatan nonfarmakologis untuk mengatasi nyeri ini adalah teknik relaksasi Benson, yang merupakan pengembangan dari pernapasan dalam dan melibatkan keyakinan pasien, membantu mengurangi nyeri dengan menciptakan lingkungan tenang dan tubuh yang rileks. **Tujuan:** Program penerapan manajemen nyeri post operasi menggunakan metode relaksasi benson di RSI Banjarnegara ini bertujuan untuk memberikan demonstrasi kepada pasien post operasi dengan peserta sebanyak 30 responden untuk menggunakan metode relaksasi benson guna mengurangi nyeri post operasi. Selain itu kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan pasien post operasi jika terjadi nyeri, pasien dapat mengatasinya dengan terapi non-farmakologi secara mandiri. **Metode:** Metode PKM ini menerapkan teknik relaksasi benson sebagai pendekatan asuhan keperawatan pada pasien post operasi yang mengalami nyeri. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan mengimplementasikan langsung dengan menerapkan teknik Relaksasi Benson. Sasaran PKM ini adalah pasien yang telah menjalani operasi di RSI Banjarnegara. **Hasil:** Hasil yang didapat dari pengabdian di RSI Banjarnegara dari sebanyak 30 responden yang ikut serta dalam kegiatan ini menunjukkan tingkat nyeri sebelum diberikan terapi relaksasi benson : nyeri ringan (40%), nyeri sedang (50%), dan nyeri berat (10%), dengan mayoritas pada kategori nyeri sedang sebanyak (50%). Kemudian setelah dilakukan pemberian terapi relaksasi benson, nyeri ringan meningkat menjadi 80%, nyeri sedang turun ke 20%, dan nyeri berat menjadi 0%. Terapi Benson secara signifikan menurunkan tingkat nyeri, dari rata-rata nyeri sedang (50%) ke nyeri ringan sebanyak (80%). Dan bagi para peserta kegiatan PKM ini juga mendapatkan pengetahuan tentang tata cara menurunkan nyeri dengan terapi non farmakologi yaitu teknik relaksasi benson. **Luaran:** Luaran dari kegiatan PKM ini berupa leaflet dan artikel publikasi yang dapat digunakan untuk menambah wawasan dan pembelajaran di Universitas Harapan Bangsa tentang cara untuk menurunkan intensitas nyeri post operasi dengan pemberian terapi non farmakologi relaksasi benson. **Kata Kunci:** Nyeri, Operasi, Benson.

Abstract

Background: Postoperative pain is caused by wound stimulation that triggers the body to produce chemical mediators that cause pain. Nurses can detect it through patient complaints and physiological responses. Approximately 50% of elective postoperative patients experience pain, which is at risk of increasing chronic pain and reducing satisfaction with health services. One non-pharmacological approach to dealing with this pain is the Benson relaxation technique, which is a development of deep breathing and involves patient beliefs, helping to reduce pain by creating a calm environment and a relaxed body. **Objective:** The program for implementing postoperative pain management using the Benson relaxation method at RSI Banjarnegara aims to provide a demonstration to postoperative patients with 30 respondents to use the Benson relaxation method to reduce postoperative pain. In addition, this activity aims to increase the knowledge of postoperative patients if pain occurs, patients can overcome it with non-pharmacological therapy independently. **Method:** This PKM method applies the Benson relaxation technique as an approach to nursing care for postoperative patients who experience pain. Community service activities are carried out by implementing directly by applying the Benson Relaxation technique. The target of this PKM is patients who have undergone surgery at RSI Banjarnegara. **Results:** The results obtained from the community service at RSI Banjarnegara from 30 respondents who participated in this activity showed the level of pain before being given Benson relaxation therapy: mild pain (40%), moderate pain (50%), and severe pain (10%), with the majority in the moderate pain category (50%). Then after Benson relaxation therapy was given, mild pain increased to 80%, moderate pain decreased to 20%, and severe pain became 0%. Benson therapy significantly reduced the level of pain, from an average of moderate pain (50%) to mild pain (80%). And for the participants of this PKM activity, they also gained knowledge about how to reduce pain with non-pharmacological therapy, namely the Benson relaxation technique. **Output:** The output of this PKM

activity is in the form of leaflets and publication articles that can be used to increase insight and learning at Harapan Bangsa University about how to reduce the intensity of post-operative pain by providing non-pharmacological Benson relaxation therapy.

Keywords: Pain, Surgery, Benson.

Article Info

Received date: 20 February 2025

Revised date: 27 February 2025

Accepted date: 03 March 2025

PENDAHULUAN

Nyeri setelah operasi disebabkan oleh rangsangan mekanik luka yang menyebabkan tubuh menghasilkan mediator-mediator kimia nyeri. Perawat dapat mengetahui adanya nyeri dari keluhan pasien dan tanda umum atau respon fisiologis tubuh pasien terhadap nyeri (Sugiyanto, 2020). Hampir 50% dari pasien yang selesai operasi selektif mengalami nyeri dan akan berujung kepada peningkatan angka nyeri kronik dan penurunan dari kepuasan pasien kepada pelayanan kesehatan (Prabandari *et al.*, 2018).

Di seluruh dunia, sekitar 235 juta pasien menjalani operasi setiap tahun, dan ini berarti jutaan pasien menderita dari konsekuensi nyeri post operasi yang persisten. Insiden nyeri post operasi persisten yang dilaporkan bervariasi; setelah beberapa operasi umum seperti torakotomi, mastektomi, bypass arteri koroner dan perbaikan hernia, insidennya bisa 30 sampai 50%. Setelah amputasi anggota badan, risikonya bahkan lebih tinggi. (Cachemaille *et al.*, 2020).

Sebuah penelitian dilakukan pada 52 pasien post operasi di Ruang Rawat Inap Bedah RSUD Achmad Mochtar Bukittinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 46.2% pasien merasa kurang puas terhadap perilaku caring perawat. 38.5% pasien merasa kurang puas terhadap manajemen nyeri yang diberikan oleh perawat. Perawat dengan menggunakan pengetahuannya dapat mengatasi masalah nyeri baik secara mandiri maupun kolaboratif dengan menggunakan dua pendekatan yaitu pendekatan farmakologi dan pendekatan non farmakologi (Kartika *et al.*, 2023).

Pendekatan non farmakologi yang dapat mengatasi masalah nyeri post operasi salah satunya adalah dengan menggunakan metode benson. Teknik relaksasi Benson merupakan pengembangan dari teknik nafas dalam dengan faktor keyakinan pasien. Teknik relaksasi benson merupakan pengalihan rasa nyeri pasien dengan lingkungan yang tenang dan badan yang rileks (Morita *et al.*, 2020). Fokus dari relaksasi ini pada ungkapan tertentu yang diucapkan berulang ulang dengan menggunakan ritme yang teratur disertai sikap yang pasrah. Ungkapan yang digunakan dapat berupa nama-nama Tuhan atau kata-kata yang memiliki makna menenangkan bagi pasien itu sendiri. Terapi relaksasi benson pada dasarnya diyakini oleh banyak orang bahwa sang maha penciptalah yang akan memberikan kesembuhan dan Kesehatan (Noviariska *et al.*, 2022). Kelebihan dari teknik relaksasi benson tidak menimbulkan efek samping, sederhana, mudah pelaksanaannya, dan tidak memerlukan banyak biaya (Ndruru *et al.*, 2022).

Pada penelitian sebelumnya, di Rumah Sakit Bathesda Yogyakarta setelah dilakukan intervensi terhadap pasien didapatkan hasil terdapat penurunan skala nyeri dengan Teknik Relaksasi Benson pada pasien fraktur femur dari nyeri skala 5 menjadi nyeri skala 4 (Permatasari & Sari, 2022). Berdasarkan penelitian Septiana *et al* (2021) di Wilayah Kelurahan Mulyojati Kota Metro pada pasien post operasi appendiktomi, hasil penerapan menunjukkan, setelah pemberian relaksasi benson 2 kali sehari selama 3 hari intensitas nyeri pasien post operasi appendiktomi yang menjadi subyek mengalami penurunan sesuai yang diharapkan dimana sebelum pemberian relaksasi benson skor nyeri pasien adalah 6 dan setelah diberikan menurun menjadi 2 (Septiana *et al.*, 2021).

Berdasarkan survey yang telah dilakukan pada tanggal 05 April 2024 di dapatkan bahwa di RSI Banjarnegara beberapa pasien mengeluhkan nyeri post operasi walaupun sudah diberikan obat analgetik. Dari uraian tersebut bisa di simpulkan bahwa pelatihan relaksasi benson perlu dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri pada pasien post operasi. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan pelatihan manajemen nyeri menggunakan metode benson di Rumah Sakit Islam Banjarnegara.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan secara langsung dengan menerapkan teknik penurunan nyeri menggunakan teknik relaksasi benson, kegiatan ini di implementasikan langsung untuk mengurangi nyeri pada pasien post operasi di RSI Banjarnegara.

HASIL

Berikut adalah sajian data dari pengabdian kepada masyarakat manajemen nyeri menggunakan teknik relaksasi benson pada pasien post operasi yang dilaksanakan pada tanggal 29 Agustus 2024 bertempat di ruangan bangsal bedah RSI Banjarnegara sebanyak 30 responden yang telah melakukan operasi.

1. Karakteristik peserta

Tabel 1 Karakteristik Peserta Melalui Umur, Pendidikan, Dan Riwayat Operasi

Karakteristik	<i>f</i>	%
Umur		
20- 35 Tahun	8	26.67
36 – 45 Tahun	7	23.33
46 – 63 Tahun	15	50.00
Total	30	100.00
Pendidikan Terakhir		
SD	3	10.00
SMA	20	66.70
SMP	7	23.30
Total	30	100.00
Riwayat Operasi		
Pernah	11	36.70
Tidak Pernah	19	63.30
Total	30	100.00

Berdasarkan tabel 1 karakteristik peserta didominasi oleh usia 46-63 tahun (50.00%), dari tingkat pendidikan didominasi yang paling banyak adalah SMA (66,70%), sebagian besar peserta belum pernah ada riwayat operasi sebelumnya (63.30%).

2. Tingkatan nyeri relaksasi benson

Tabel 2 Penilaian Nyeri Sebelum Relaksasi Benson

Sebelum Terapi Benson		
Tingkat Nyeri	<i>f</i>	%
Ringan (1 - 3)	12	40.00
Sedang (4 - 6)	15	50.00
Berat (7 - 10)	3	10.00
Total	30	100.00

Berdasarkan tabel 4.2, tingkat nyeri peserta pre pemberian relaksasi benson kategori tingkat nyeri ringan (1-3) sebelum implementasi sebesar 40%, kategori tingkat nyeri sedang (4-6) sebesar 50%, dan kategori tingkat nyeri berat (7–10) sebanyak 10%.

Tabel 3 Penilaian Nyeri Setelah Relaksasi Benson

Setelah Terapi Benson		
Tingkat Nyeri	<i>f</i>	%
Ringan (1 - 3)	24	80.00
Sedang (4 - 6)	6	20.00
Berat (7 - 10)	0	0.00
Total	30	100.00

Berdasarkan tabel 3, tingkat nyeri peserta post pemberian relaksasi benson kategori tingkat nyeri ringan (1-3) setelah implementasi sebesar 80%, kategori tingkat nyeri sedang (4-6) sebesar 20%, dan kategori tingkat nyeri berat (7-10) sebanyak 0%.

PEMBAHASAN

Tabel 1 diperoleh data peserta pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di RSI Banjarnegara paling banyak pada usia 46-63 tahun yaitu usia dewasa sebanyak 15 peserta (50%) dalam artian disini banyak responden yang dilakukan tindakan operasi direntan umur dewasa menengah atau paruh baya, karakteristik pendidikan sebagian besar peserta tamat SMA sebanyak 20 peserta (66,7%), sedangkan dilihat dari karakteristik riwayat operasi sebagian besar tidak ada riwayat operasi sebanyak 19 peserta (63,3%). Hasil penelitian ini didukung oleh Bakti (2024) berdasarkan hasil di atas, usia dapat memengaruhi tingkat nyeri karena setiap kelompok usia memiliki tahap perkembangan yang berbeda, yang memengaruhi persepsi dan perilaku terhadap nyeri. Pada orang dewasa hingga lanjut usia, pengkajian nyeri perlu dilakukan dengan lebih rinci, karena pasien lansia seringkali memiliki lebih dari satu sumber nyeri. Usia reproduktif, yaitu rentang usia 21-45 tahun, termasuk kelompok yang lebih rentan mengalami nyeri.

Berdasarkan tabel 1 juga diperoleh tingkat pendidikan didapatkan bahwa status pendidikan responden terbanyak adalah tamat SMA sebanyak 20 peserta (66,7) hasil penelitian ini didukung oleh Marianthi et al. (2022) tentang pemberian relaksasi benson terhadap penurunan nyeri pasien post operasi fraktur femur, dalam penelitiannya menyatakan bahwa pendidikan responden paling banyak pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sama yaitu pendidikan SMA sebesar 57,1% masing masing 4 responden. Thomten, Soares & Sumdin (2012) mengatakan level pendidikan berhubungan dengan meningkatnya skala nyeri yang diakibatkan dari kurangnya strategi koping sehingga seseorang dengan level pendidikan rendah kurang mampu beradaptasi dengan nyeri (Marianthi et al., 2022). Menurut Smith dalam Marianthi et al. (2022) mengatakan bahwa pendidikan formal mempengaruhi persepsi seseorang terhadap nyeri. Seseorang dengan level pendidikan formal yang rendah mengalami kesulitan dalam mengakses sumber belajar khususnya pengetahuan tentang nyeri. Dalam jurnal tersebut juga disebutkan bahwa seseorang dengan pendidikan tinggi akan berwawasan lebih luas, dan memiliki ketrampilan bahasa yang bagus sehingga dapat mempelajari literatur dalam bahasa lain.

Berdasarkan Tabel 1 diperoleh juga riwayat operasi sebelumnya didapatkan bahwa riwayat operasi paling banyak adalah yang tidak ada riwayat operasi sebelumnya yaitu sebesar 19 peserta (63,3%). Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat di RSI Banjarnegara, sebagian besar pasien tidak memiliki riwayat pembedahan sebelumnya. Hasil ini menunjukkan bahwa riwayat operasi dapat memengaruhi persepsi nyeri. Menurut peneliti, selain riwayat operasi, peserta juga memiliki pengalaman trauma terhadap rasa nyeri yang pernah dialami sebelumnya. Sebanyak 19 orang (63,3%) tanpa riwayat operasi melaporkan bayangan akan nyeri dengan skala 4-6. Hasil analisis data menunjukkan bahwa mayoritas peserta yang merasakan nyeri lebih intens adalah mereka yang tidak memiliki riwayat operasi. Hasil analisis data sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa individu dengan pengalaman nyeri yang berulang cenderung lebih toleran terhadap nyeri. Oleh karena itu, seseorang yang telah terbiasa merasakan nyeri akan lebih siap dan mampu mengantisipasi nyeri dengan lebih baik (Carolin & Novelia, 2021)

Berdasarkan Tabel 2 hasil pengabdian kepada masyarakat yang diperoleh di RSI Banjarnegara tingkat nyeri sebelum dilakukan Relaksasi Benson didapatkan dengan kategori nyeri ringan (1-3) sebesar (40%), kategori nyeri sedang (4-6) sebesar (50%), dan kategori nyeri berat (7-10) sebesar (10%). Hasil PKM didukung oleh (Warsono et al., 2019) penelitian ini menunjukkan bahwa dari 30 responden, sebelum diberikan relaksasi Benson, sebagian besar mengalami intensitas nyeri berat yang terkontrol, yaitu sebanyak 21 responden (70,0%), sedangkan 9 responden lainnya (30,0%) mengalami nyeri sedang. Salah satu penatalaksanaan nyeri non-farmakologis, khususnya pada pasien pasca operasi, adalah teknik relaksasi. Relaksasi merupakan prosedur yang membantu individu menghadapi situasi yang penuh stres dan nyeri, mengurangi ketegangan otot, serta memperbaiki gangguan tidur. Relaksasi juga berfungsi sebagai strategi kognitif yang dapat memberikan pemulihan fisik dan mental, atau mengurangi nyeri hingga mencapai ambang batas nyeri (Warsono et al., 2019).

Berdasarkan Tabel 3 Hasil analisis setelah dilakukan pemberian terapi benson menunjukkan tingkat nyeri dengan kategori nyeri ringan (1-3) sebesar (80%), kategori nyeri sedang (4-6) sebesar (20%),

setelah dilakukan pemberian terapi relaksasi benson didapatkan hasil penurunan yang cukup signifikan dari yang sebelumnya rata - rata berada di kategori nyeri sedang sebanyak 50% dan setelah diberikan terapi relaksasi benson rata – rata mengalami penurunan nyeri menjadi kategori nyeri ringan sebanyak 80%. Ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang menyatakan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 30 responden pasca operasi sesar di Ruang Wijaya Kusuma RS PKU Muhammadiyah Cepu menunjukkan bahwa teknik relaksasi benson sangat efektif dalam menurunkan intensitas nyeri (Warsono et al., 2019).

Hasil PKM menunjukkan adanya perubahan signifikan dalam kategori nyeri setelah dilakukan teknik relaksasi benson. Dengan kata lain, terapi relaksasi benson efektif dalam mengurangi nyeri pada pasien pasca operasi. Peneliti menemukan adanya perbedaan tingkat nyeri sebelum dan setelah penerapan teknik relaksasi benson. Relaksasi ini bertujuan untuk mengatasi atau mengurangi kecemasan, ketegangan otot, dan tulang, serta dapat membantu mengurangi intensitas nyeri. Beberapa peneliti telah menyatakan bahwa relaksasi efektif dalam mengurangi nyeri pasca operasi. Salah satu metode relaksasi yang sederhana dan tidak memerlukan biaya adalah teknik relaksasi benson, yaitu teknik yang menggabungkan respon relaksasi dengan faktor keyakinan individu (*faith factor*). Fokus utama dari relaksasi ini terletak pada penggunaan ungkapan tertentu yang disertai dengan sikap pasrah. Ungkapan tersebut bisa berupa nama-nama Tuhan atau kata-kata lain yang memiliki makna menenangkan bagi individu (Haryanti, 2021). Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata intensitas nyeri sebelum dan setelah penerapan teknik relaksasi benson pada pasien pasca operasi. Oleh karena itu, terapi relaksasi benson dapat digunakan untuk mengurangi intensitas nyeri pada pasien pasca operasi.

SIMPULAN

Peserta Pengabdian kepada Masyarakat penerapan teknik relaksasi benson untuk menurunkan nyeri pada pasien post operasi di ruang bangsal RSI Banjarnegara dapat mengetahui dan menerapkan relaksasi benson untuk menurunkan nyeri sehingga dapat menurunkan tingkat nyeri post operasi.

SARAN

1. Bagi Rumah Sakit Islam Banjarnegara
Diharapkan Pengabdian kepada Masyarakat mengenai pemberian teknik relaksasi benson untuk menurunkan nyeri pada pasien post operasi melalui terapi non farmakologi dapat terus berjalan dan diterapkan untuk dikembangkan kembali..
2. Bagi Pasien
Diharapkan bagi peserta yang mendapatkan pemberian teknik relaksasi benson untuk menurunkan nyeri pada pasien post operasi bisa menambah wawasan secara non farmakologi karena pemberian terapi tersebut dapat mengurangi rasa nyeri dan diharapkan dapat digunakan secara mandiri kapanpun dan dimanapun serta tidak memerlukan biaya.
3. Bagi Universitas Harapan Bangsa
Diharapkan dapat menambah materi dan referensi yang membahas tentang penerapan teknik relaksasi benson untuk menurunkan nyeri pada pasien post operasi.

REFERENSI

- Agustin, R., Koeryaman, M. T., & DA, I. A. (2020). Gambaran Tingkat Cemas, Mobilisasi, Dan Nyeri Pada Ibu Post Operasi Sectio Sesearea Di Rsud Dr. Slamet Garut. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan Dan Farmasi*, 20(2), 223. <https://doi.org/10.36465/jkbth.v20i2.613>
- Atmojo, J. T., Putra, M. M., Astriani, N. M. D. Y., Dewi, P. I. S., & Bintoro, T. (2019). Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 51–60. <https://doi.org/10.37341/interest.v8i1.117>
- Bahrudin, M. (2018). Patofisiologi Nyeri (Pain). *Saintika Medika*, 13(1), 7. <https://doi.org/10.22219/sm.v13i1.5449>
- Bell, A. (2018). The neurobiology of acute pain. *Veterinary Journal*, 237, 55–62. <https://doi.org/10.1016/j.tvjl.2018.05.004>
- Benson, & Proctor. (2011). *Dasar-Dasar Respon Relaksasi: Bagaimana Menghubungkan Respon*

Relaksasi dengan Keyakinan Pribadi Anda. Kaifah.

- Carolin, T. B., & Novelia, S. (2021). Jurnal Peduli Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM) - Aphelion*, 3(September), 207–212.
- Casser, L. C. (2021). The Function of Pain. *Australasian Journal of Philosophy*, 99(2), 364–378. <https://doi.org/10.1080/00048402.2020.1735459>
- Haryanti, R. P. (2021). *MONOGRAF EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI BENSON DENGAN MASSAGE EFFLEURAGE*. Penerbit NEM.
- Larsen, D. B., Laursen, M., Edwards, R. R., Simonsen, O., Arendt-Nielsen, L., & Petersen, K. K. (2021). The Combination of Preoperative Pain, Conditioned Pain Modulation, and Pain Catastrophizing Predicts Postoperative Pain 12 Months After Total Knee Arthroplasty. *Pain Medicine (United States)*, 22(7), 1583–1590. <https://doi.org/10.1093/pm/pnaa402>
- Morita, K. M., Amelia, R., & Putri, D. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea di RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, 5(2), 106. <https://doi.org/10.34008/jurhesti.v5i2.197>
- 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. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i8.6736>
- Permatasari, C., & Sari, I. Y. (2022). Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Rasa Nyeri Pada Pasien Fraktur Femur Sinistra: Studi Kasus. *JKM : Jurnal Keperawatan Merdeka*, 2(2), 216–220. <https://doi.org/10.36086/jkm.v2i2.1420>
- Perry, & Potter. (2017). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses dan Praktik Volume I*. Elsevier Australia.
- Simandalahi, T., Sartiwi, W., & Novita Angriani L.Toruan, E. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Endurance*, 4(3), 641. <https://doi.org/10.22216/jen.v4i3.4471>
- Solehati, T., & Kokasih, C. E. (2015). *Konsep dan aplikasi relaksasi dalam keperawatan maternitas*. PT. Refika Aditama.
- Sugiyanto. (2020). Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi Melalui Teknik Relaksasi Genggam Jari di RSUD Sawerigading Palopo. *Jurnal Kesehatan Luwu Raya*, 6(2), 55–59.
- Warsono, W., Fahmi, F. Y., & Iriantono, G. (2019). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea di RS PKU Muhammadiyah Cepu. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 2(1), 44. <https://doi.org/10.32584/jikmb.v2i1.244>