

## Penerapan Terapi Relaksasi *Benson* Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Pasien POST Operasi Laparotomy Di Ruang HCU Cempaka Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) DR. Moewardi Surakarta

<sup>1</sup> Annisa' Nur Rahmawati , <sup>2</sup> Eska Dwi Prajayanti , <sup>3</sup> Isti Wulandari ,  
<sup>1,2</sup> Universitas 'Aisyiyah Surakarta , <sup>3</sup> RSUD Dr. Moewardi Surakarta

Alamat Kampus: Jl. Kapulogo No.3, Pajang, Laweyan, Surakarta, Jawa Tengah, 57146

Korespondensi penulis: [annisa'nurrahmawati.students@aiska-university.ac.id](mailto:annisa'nurrahmawati.students@aiska-university.ac.id)

**Abstract.** Surgery is an invasive treatment that involves opening a part of the body through an incision which ends with closing or suturing the wound. Molecular mechanisms for treating pain have led to the development of multimodal analgesia, combining pharmacological and non-pharmacological interventions. *Benson* Relaksasi is a development of the deep breathing relaxation method by involving the patient's key factors which can create a calm environment. To find out the results of applying *Benson* relaxation therapy to reduce pain intensity in post laparotomy patients at HCU Cempaka Regional General Hospital (RSUD) Dr. Moewardi Surakarta. This type of research is descriptive research in the form of a case study. Involving 2 post-operative patients. The research instrument used the Numeric Rating Scale (NRS) questionnaire. The results of the study showed that before applying *Benson* relaxation therapy to Mr. M, an NRS score of 7 (severe pain) was obtained, while for Mrs. Trn.M obtained an NRS score of 3, indicating both patients experienced mild pain after the intervention. After applying *Benson* relaxation for 3 consecutive days on Mr. M and Mrs. H, it can be concluded that there was a decrease in the level of pain in both patients.

**Keywords:** *Benson* Relaxation, Pain, Post-Operative

**Abstrak.** Pembedahan merupakan tindakan pengobatan invasif dengan membuka bagian tubuh melalui sayatan yang diakhiri dengan penutupan atau penjahitan luka. Untuk menangani nyeri telah melakukan pengembangan menggabungkan intervensi farmakologi dan non farmakologi. Relaksasi *Benson* merupakan pengembangan metode relaksasi nafas dalam dengan melibatkan faktor keyakinan pasien yang menciptakan lingkungan yang tenang. Mengetahui hasil penerapan terapi relaksasi *Benson* untuk menurunkan intensitas nyeri pada pasien post operasi laparotomi di HCU Cempaka Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Dr. Moewardi Surakarta Jenis penelitian adalah penelitian deskriptif dalam bentuk *case study* (studi kasus). Dengan melibatkan 2 pasien pasca operasi. Instrument penelitian menggunakan kuesioner *Numeric Rating Scale* (NRS). Hasil penelitian menunjukkan Sebelum dilakukan penerapan terapi relaksasi *Benson* pada Tn.M didapatkan skor NRS sebesar 7 (nyeri berat) sedangkan pada Ny.H didapatkan skor NRS sebesar 6 (nyeri sedang), Sesudah dilakukan penerapan terapi relaksasi *Benson* selama 3 hari pada Tn.M didapatkan skor NRS sebesar 3, demikian pula untuk Ny.H setelah dilakukan penerapan didapatkan skor NRS sebesar 3, sehingga dapat disimpulkan setelah diberikan intervensi dalam kategori nyeri ringan. Setelah dilakukan penerapan terapi relaksasi *Benson* selama 3 hari berturut turut pada Tn.M dan Ny.H dapat disimpulkan terjadi penurunan tingkat nyeri pada kedua pasien.

**Kata Kunci:** Relaksasi *Benson*, Nyeri, Post Operasi

### 1. LATAR BELAKANG

Menurut WHO (2018) jumlah klien yang menjalani tindakan operasi mencapai angka peningkatan yang sangat signifikan setiap tahunnya. Diperkirakan setiap tahun ada 165 juta tindakan bedah dilakukan di seluruh dunia. Tercatat di tahun 2020 ada 234 juta jiwa klien di semua rumah sakit di dunia. Tindakan operasi/pembedahan di Indonesia tahun 2020 mencapai hingga 1,2 juta jiwa (WHO, 2020). Tindakan pembedahan mengalami peningkatan 8 juta jiwa pertahun di seluruh rumah sakit di dunia. Berdasarkan data Kemenkes RI (2021) tindakan operasi/pembedahan menempati urutan posisi ke-11 dari 50 penanganan penyakit yang ada di Indonesia, 32% diantaranya tindakan pembedahan elektif. Pola penyakit di Indonesia

Received: May 10, 2024; Revised: June 15, 2024; Accepted: July 15, 2024; Online Available: July 18, 2024;

\* Annisa Annisa , [annisa'nurrahmawati.students@aiska-university.ac.id](mailto:annisa'nurrahmawati.students@aiska-university.ac.id)

diperkirakan 32% bedah mayor, 25,1% mengalami kondisi gangguan jiwa dan 7% mengalami ansietas. Data yang didapat di RSUD Moewardi setelah tindakan operasi yang dirawat di ruang HCU Cempaka di bulan Desember 2023 sebanyak 432 pasien.

Kondisi post operasi atau sesudah tindakan pembedahan biasanya dapat menimbulkan ketidaknyamanan fisik pada klien, diantaranya adalah timbul nyeri. Manajemen nyeri bersifat farmakologi dan non farmakologi. Intervensi farmakologi (analgesik) telah banyak digunakan namun pasien tidak bebas dari samping efek. Menejemen nyeri non farmakologi berupa perawatan yang menggabungkan berbagai pendekatan, seperti terapi psikologis, spiritual dan alternatif sering dianggap tambahan yang berhasil dalam mengobati dan mengelola nyeri akut hingga kronis. Salah satunya adalah menejemen nyeri non farmakologi psikologis dan spiritual (Muzaenah, Budiati dan Hidayati, 2021).

Relaksasi *Benson* merupakan pengembangan dari metode relaksasi nafas dalam dengan melibatkan faktor keyakinan pasien yang dapat menciptakan suatu lingkungan yang tenang. Relaksasi *Benson* dapat mengurangi tingkat stress, kecemasan, rasa tidak nyaman, dan juga dapat menurunkan metabolisme, kontraksi jantung, serta melepas hormon yang berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri. Reaksi emosional akan meningkatkan respon simpatik yaitu meningkatnya kadar katekolamin, noradrenalin, dan norepinefrin yang akan memperparah intensitas nyeri (Muzaenah, Budiati dan Hidayati, 2021).

Teknik relaksasi *Benson* dilakukan setelah pemberian analgesik dengan durasi 15 menit setiap hari selama tiga hari. Sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi *Benson* dilakukan pengukuran skala nyeri dengan *Numeric Rating Scale*. (Rasubala dan Kumaat, 2018). Penerapan yang dilakukan pada (Putri, Ayubbana dan Nurhayati, 2024) terapi relaksasi *Benson* dapat mempengaruhi penurunan pada pasien post operasi dengan hasil Pada pasien 1 sebelum dilakukan terapi relaksasi *Benson* skala nyeri 5, setelah dilakukan relaksasi *Benson* skala nyeri 3. Pada pasien 2 sebelum dilakukan terapi relaksasi *Benson* skala nyeri 5, setelah dilakukan relaksasi *Benson* skala nyeri 2.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang sudah dilakukan pada tanggal 29 Januari 2024, diperoleh data pasien pada HCU Cempaka Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Dr. Moewardi Surakarta sejumlah 8 pasien post operasi, 1 diantaranya melakukan operasi fraktur, 4 lainnya melakukan operasi laparotomi dan 2 pasien melakukan operasi *thyroidektomi*, 1 melakukan pasien operasi *carniotomy*. Pengukuran skala nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) dari hasil wawancara dan pengukuran nyeri yang peneliti lakukan pada pasien post operasi fraktur didapatkan hasil NRS pada interval 7-8 (nyeri berat) pada pasien post operasi laparotomi didapatkan hasil NRS pada interval 4-6 (nyeri sedang) dan pada pasien post operasi

thyroidektomi didapatkan NRS 7-8 yang termasuk kategori (nyeri berat), pada pasien carniotomy didapatkan hasil NRS pada interval 7-8 (nyeri berat). Dari latar belakang dan teori diatas yang telah peneliti paparkan, peneliti tertarik melakukan penerapan terapi relaksasi *Benson* pada pasien post operasi laparotomy di Ruang HCU Cempaka Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Dr. Moewardi Surakarta.

## **2. KAJIAN TEORITIS**

Operasi adalah suatu penanganan medis secara invasif dengan cara menyayat bagian tubuh yang mengalami masalah kesehatan kemudian diakhiri dengan penutupan luka (Dewi dan Hakam, 2022). Nyeri merupakan pengalaman sensasi yang tidak menyenangkan, keadaan ketidaknyamanan secara subjektif atau individual, rasa sakit pada tubuh, dan nyata dirasakan (Putri, Ayubbana dan Nurhayati, 2024). Manajemen nyeri bersifat farmakologi dan non farmakologi. Manajemen nyeri non farmakologis salah satunya yaitu terapi benson. Terapi *Benson* merupakan teknik relaksasi yang digabung atau dikombinasi dengan keyakinan yang dianut oleh pasien. Terapi yang ditemukan oleh Dr. Herbert Benson ini dinilai mampu menurunkan tingkat nyeri atau tingkat kecemasan yang dialami pasien selama perawatan di rumah sakit serta dapat digunakan untuk mengatasi gangguan pola tidur (Andari dan Santri, 2021).

## **3. METODE PENELITIAN**

Rancangan penelitian yang digunakan dalam menyusun Karya Ilmiah ini adalah rancangan penelitian deskriptif dalam bentuk *case study* (studi kasus). Subjek penelitian akan melibatkan 2 pasien post operasi laparotomi di HCU Cempaka RSUD Dr. Moewardi Surakarta sesuai dengan kriteria inklusi pasien post operasi hari ke-0 sampai ke-3, bersedia menjadi responden, skala nyeri sedang – berat. Kriteria eksklusi tidak bersedia menjadi responden, skala nyeri yang ringan. Instrument penelitian menggunakan SOP terapi relaksasi *Benson* dan Numeric Rating Scale (NRS). penerapan terapi relaksasi *Benson* selama 3 hari berturut turut.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

##### 4.1. HASIL

##### 4.1.1. Hasil Skor Nyeri pada pasien post operasi sebelum diberikan Terapi Relaksasi

##### *Benson di RSUD Dr. Moewardi Surakarta.*

Tabel 1. Skor Nyeri sebelum diberikan Terapi Relaksasi *Benson*

Tanggal	Nama	Skor Nyeri	Keterangan
29 / 01 / 2024	Tn. M	7	Nyeri Berat
29 / 01 / 2024	Ny. H	6	Nyeri sedang

Sumber : *Data Primer (2024)*

Berdasarkan tabel skor nyeri pada pasien post operasi sebelum diberikan terapi relaksasi *Benson* pada kedua responden didapatkan hasil Tn. M dengan skor 7 termasuk dalam nyeri berat dan Ny. H dengan skor 6 termasuk dalam kategori nyeri sedang.

##### 4.1.2. Hasil Skor Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sesudah Diberikan Terapi Relaksai

##### *Benson Di RSUD Dr. Moewardi Surakarta.*

Tabel 2. Skor Nyeri sesudah diberikan terapi relaksasi *Benson*

Tanggal	Jam	Nama	Skor Nyeri	Keterangan
01 / 02 / 2024	10.00	Tn. M	3	Nyeri ringan
01 / 02 / 2024	09.00	Ny. H	3	Nyeri ringan

Sumber : *Data Primer (2024)*

Berdasarkan tabel skor nyeri pada pasien post operasi sesudah diberikan terapi relaksasi *Benson* pada kedua responden didapatkan hasil Tn. M dengan skor 3 termasuk dalam nyeri ringan dan Ny. H dengan skor 3 termasuk dalam kategori nyeri ringan

##### 4.1.3. Perbandingan Perkembangan Skor Nyeri Tn. M Dan Ny.H Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi *Benson* Pada Pasien Post Operasi Di RSUD Dr. Moewardi Surakarta.

Tabel 3. Hasil perkembangan skor nyeri pada pasien post operasi

Responden	Tn.M		Keterangan	Ny.H		Keterangan
	Sb	Ss		Sb	Ss	
Intervensi						
Hari ke-						
1	7	6	Penurunan 1 skor	6	5	Penurunan 1 skor
2	6	4	Penurunan 2 skor	5	4	Penurunan 1 skor
3	4	3	Penurunan 1 skor	4	3	Penurunan 1 skor

Sumber : *Data Primer (2024)*

Berdasarkan tabel Didapatkan hasil relaksasi *Benson* yang dilakukan pada 2 responden dengan diagnosa keperawatan nyeri akut pada hari ke 1 setelah dilakukan operasi dalam waktu 15 menit didapat hasil terdapat penurunan intensitas nyeri pada kedua responden. Penurunan intensitas nyeri pada kedua responden didapatkan hasil penurunan dengan tingkat yang berbeda.

## 4.2. PEMBAHASAN

### 4.2.1. Hasil Skor Nyeri Pada Pasien Post Operasi Laparotomy Sebelum Diberikan Terapi Relaksasi *Benson* Di Ruang Cempaka RSUD Dr. Moewardi Surakarta.

Berdasarkan data hasil observasi sebelum dilakukan penerapan relaksasi *Benson* pada Tn.M dan Ny. H di Ruang HCU Cempaka RSUD Dr. Moewardi Surakarta. Tingkat nyeri pasien sebelum dilakukan penerapan pada Tn.M dengan skor 7 yaitu berada pada kategori nyeri berat dan Ny. H dengan skor 6 yaitu berada pada kategori nyeri sedang. Berdasarkan data yang ada kedua responden dikatakan memiliki tingkat nyeri dengan kategori sedang dan kategori berat. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ramadhani dan Inayati, 2022) yang menunjukkan pertama sebelum penerapan nyeri berada di nyeri berat dan sedang. Hasil penerapan ini sejalan teori yang menjelaskan bahwa diantara masalah yang muncul pasca bedah pada pasien adalah gangguan rasa nyaman nyeri. Tindakan keperawatan untuk membantu mengatasi nyeri pasca operasi diantaranya dapat dilakukan melalui terapi komplementer, diantaranya adalah teknik relaksasi . Teknik relaksasi yang bisa berupa relaksasi *Benson* dipercaya dapat menurunkan intensitas nyeri.

Faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri teknik pembedahan, nyeri pasca operasi hebat dirasakan pada pembedahan intratoraksi, intra-abdomen, dan pembedahan orthopedik mayor. Nyeri juga dapat terjadi akibat stimulasi ujung saraf oleh zat-zat kimia yang dikeluarkan saat pembedahan atau iskemia jaringan karena terganggunya suplai darah. Suplai darah terganggu karena ada penekanan, spase otot, atau edema. Respon perilaku nyeri pada klien adalah mengaduh, menangis, sesak nafas, mendengkur, meringis, mengernyitkan dahi, menghindari percakapan, mengernyitkan dahi dan menggigit bibir (Utami, 2020)

Menurut pendapat peneliti dari hasil dari tabel sebelum dilakukan terapi relaksasi *Benson* skala nyeri pada responden yaitu skala sedang, hal ini karena setelah dilakukan pembedahan terjadi iritasi atau terputusnya jaringan sehingga menyebabkan nyeri tersebut timbul. Salah satu cara untuk menurunkan nyeri tersebut yaitu memberika terapi relaksasi *Benson* kepada psien dimana terpai *Benson* merupakan cara non farmakologi dalam pain management dan merupakan tindakan yang dapat dilakukan perawat untuk menyelesaikan permasalahan biologis pasien.

#### **4.2.2. Hasil Skor Nyeri Pada Pasien Post Operasi Laparotomy Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Benson Di Ruang Cempaka RSUD Dr. Moewardi Surakarta.**

Diketahui bahwa sesudah dilakukan terapi relaksasi *Benson* pada kedua responden selama 3 hari berturut turut didapatkan bahwa skor NRS pada Tn. M adalah 3 kategori nyeri ringan sedangkan pada Ny. H didapatkan hasil yang serupa dengan skor NRS 3 yang berarti termasuk kategori nyeri ringan. Adanya perubahan penurunan skor tingkat nyeri sesudah di berikan terapi relaksasi *Benson* pada Tn. M dan Ny. H. Terapi relaksasi *Benson* dilakukan selama 15 menit didapatkan hasil skala nyeri turun.

Penerapan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Renaldi, Doli dan Donsu, 2020) penelitian menunjukkan tingkat persepsi nyeri responden setelah diberikan terapi Relaksasi *Benson* banyak yang mengalami penurunan tingkat persepsi nyeri. Mayoritas responden mengalami nyeri ringan setelah mendapatkan terapi Relaksasi *Benson* yang sebelumnya mengalami tingkat persepsi nyeri sedang.

Hal ini menunjukkan bahwa pemberian terapi Relaksasi *Benson* dapat digunakan sebagai salah satu teknik untuk mengatasi nyeri pada pasien post laparotomy. Sesuai dengan pernyataan Novitasari & Aryana, (2019) menjelaskan bahwa teknik relaksasi benson ini adalah berfokus pada kata atau kalimat tertentu yang diucapkan berkali-kali dengan ritme teratur. Relaksasi diperlukan pengendoran fisik secara sengaja, dalam relaksasi *Benson* akan digabungkan dengan sikap pasrah, sikap pasrah ini merupakan respon relaksasi yang tidak hanya terjadi pada tataran fisik saja tetapi juga psikis yang lebih mendalam. Sikap pasif dalam konsep religius dapat diidentikkan dengan sikap pasrah kepada Tuhan dan diharapkan dapat menurunkan nyeri post laparotomy. Penerapan ini juga sejalan dengan (Ramadhani dan Inayati, 2022) yang menyatakan bahwa diantara masalah yang muncul pasca bedah pada pasien apendisitis adalah gangguan rasa nyaman nyeri. Tindakan keperawatan untuk membantu mengatasi nyeri pasca operasi diantaranya dapat dilakukan melalui terapi komplementer, diantaranya adalah teknik relaksasi. Teknik relaksasi yang bisa berupa relaksasi *Benson* dipercaya dapat menurunkan intensitas nyeri. Pada pasien 1 dan pasien 2 didapatkan hasil data bahwa pasien mengalami nyeri, yang terasa seperti di iris – iris dengan skala nyeri pada pasien pertama yaitu 4 dan pasien kedua yaitu 3, nyeri hilang timbul, nyeri bila dipegang dan untuk bergerak, nyeri berkurang saat tidur dan dilakukan terapi relaksasi *Benson*. Hal ini sejalan dengan penelitian (Morita, Amelia dan Putri, 2020) yang menyebabkan terjadi penurunan nyeri di ruang kebidanan RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi setelah melakukan teknik relaksasi *Benson* disebabkan pengalihan fokus nyeri yang membuat individu merasakan

nyaman dan rileks dan juga akibat dari penggunaan kalimat “istighfar” yang membuat individu semakin dekat dengan Allah SWT karena mengingat Allah SWT hati menjadi tenang. Hal ini terlihat dari respon dan ekspresi klien yang mengatakan setelah melakukan relaksasi *Benson* merasakan tenang dan rileks.

#### **4.2.3. Hasil Perkembangan Skor Nyeri Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi *Benson* Pada Pasien Post Operasi Laparotomy Di Ruang Cempaka RSUD Dr. Moewardi Surakarta**

Terapi *Benson* dilakukan selama 3 hari berturut turut. Sebelum dilakukan terapi *Benson* Tn.M sering mengeluh nyeri yang tak kunjung mereda pasien menahan nyeri hingga meringis dan menangis. Pada hari pertama skor *Numeric Rating Scale (NRS)* didapatkan sebesar 7 yang artinya berada pada kategori nyeri berat setelah dilakukan penerapan terapi relaksasi *Benson* pasien tampak sedikit lebih rileks dengan skor menurun menjadi 6 termasuk dalam kategori nyeri sedang. Pada hari kedua setelah dilakukan terapi relaksasi *Benson* didapatkan skor 4 masih dalam kategori nyeri sedang. Pada hari ketiga Tn.M telah mengalami penurunan skor yang signifikan menjadi 3 yaitu masuk dalam kategori nyeri ringan. Perbandingan skor yang didapatkan setelah pemberian terapi relaksasi *Benson* yaitu pada Tn.M total perbandingan skor 4, pada Ny. H total perbandingan skor 3.

Sebelum dilakukan terapi relaksasi *Benson* Ny.H sering mengeluh nyeri yang tak kunjung mereda pasien menahan nyeri wajah pasien tampak sangat gelisah dengan demikian menyebabkan pasien tetap terjaga. Pada hari pertama skor *Numeric Rating Scale (NRS)* didapatkan sebesar 6 yang artinya berada pada kategori nyeri sedang setelah dilakukan penerapan terapi relaksasi *Benson* pasien tampak sedikit lebih rileks dan gelisah pada pasien sedikit berkurang dengan skor menurun menjadi 5 termasuk masih dalam kategori nyeri sedang. Pada hari kedua setelah dilakukan terapi relaksasi *Benson* didapatkan skor 4 yaitu dalam kategori nyeri sedang. Pada hari ketiga Ny.H telah mengalami penurunan skor yang signifikan menjadi 3 yaitu masuk dalam kategori nyeri ringan.

Berdasarkan uraian hasil sejalan dengan penerapan yang dilakukan (Ramadhani dan Inayati, 2022) dijelaskan bahwa pemberian relaksasi *Benson* yang telah dilakukan selama 3 hari terbukti dapat menurunkan intensitas nyeri pasien post operasi, dimana sebelum pemberian relaksasi *Benson* persepsi nyeri yang dirasakan subyek berada pada nyeri berat dan setelah diberikan terapi relaksasi *Benson* menurun menjadi nyeri ringan. Keberhasilan Teknik Relaksasi *Benson* bisa menguntukan dari pengguna keyakinan serta

pengalaman dari transendensi yang mengalami keadaan rileks yaitu pada system saraf simpatis, sehingga relaksasi dapat menekankan perasaan cemas, tegang, gangguan tidur, dan nyeri. Adapun perbedaan respon coping pada setiap individu dapat berbeda, pada penelitian ini peneliti berasumsi bahwa perbedaan terjadi dikarenakan pengalaman nyeri sebelumnya yang pernah dialami pasien, sehingga menyebabkan tingkatan respon pasien satu sama lain berbeda-beda.

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

Setelah dilakukan penerapan terapi relaksasi *Benson* selama 3 hari berturut turut pada Tn.M dan Ny.H dapat disimpulkan bahwa sebelum dilakukan pemberian terapi relaksasi *Benson* pada Tn.M yaitu 7 termasuk dalam skala nyeri berat dan pada Ny.H yaitu 6 termasuk pada skala nyeri sedang. Sesudah diberikan terapi relaksasi *Benson* pada kedua responden didapatkan hasil Tn. M dengan skor 3 termasuk dalam nyeri ringan dan Ny. H dengan skor 3 termasuk dalam kategori nyeri ringan. Bagi penelitian selanjutnya diharapkan Hasil Karya Ilmiah Ners (KIAN) ini dapat menjadi landasan yang kuat untuk penelitian selanjutnya.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Andari, F. N., & Santri, R. A. (2021). Terapi benson untuk penurunan nyeri rheumatoid arthritis lansia. *Jurnal Vokasi Keperawatan*, 4(2), 345–356.
- Andarmoyo. (2017). *Konsep Dan Keperawatan Nyeri*.
- Bahrudi, M. (2020). Patofisiologi Nyeri, 7–13.
- Dewi, R. L., & Hakam, M. (2022). Gambaran Activity of Daily Living pada Pasien Post Operasi (Description of Daily Living Activity in Post-Operative Patients). *Jurnal Pustaka Kesehatan*, 10(3), 157–161.
- Febriantri, N., & Macmudah. (2021). Penurunan Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea Menggunakan Terapi Teknik Relaksasi Benson. *Jurnal UNIMUS*, 31–36.
- Keogh, J. (2019). Medical Surgical Nursing Demystified. In.
- Lubis, K. A., & Sitepu, J. F. (2021). Angka Kejadian Nyeri Pasca Operasi Kebidanan Di Rumah Sakit Umum Delima Medan Tahun 2020. *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis*, 10(2), 110–115.
- Lutfianti, Tohri, T., & Istianah. (2023). Pengaruh Pemberian Informasi Prabedah Terhadap Kecemasan Pasien Prabedah. *Jurnal Kesehatan Rajawali*, 12(2022), 25–27.
- 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), 106–115.
- Muzaenah, T., Budiati, A., & Hidayati, S. (2021). Manajemen Nyeri Non Farmakologi Post Operasi Dengan Terapi Spritual ‘Doa Dan Dzikir’: A Literature Review. *Herb-Medicine Journal*, 4, 1–9.
- Pinzon, R. T. (2016). *Pengkajian Nyeri*.
- Putri, T. F., Ayubbana, S., & Nurhayati, S. (2024). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Di RSUD Jend. Ahmad Yani Metro, 4, 642–650.
- Ramadhani, W. R., & Inayati, A. (2022). Penerapan Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Intesitas Nyeri Pasien Post Operasi Apenditomi Di Ruang Bedah RSUD Jend. Ahmad Yani Metro. *Jurnal Cendekia Muda*, 2, 617–623.
- Rasubala, G. F., & Kumaat, L. T. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Di RSUP Prof Dr. R. D. Kandou Dan RS TK.III R. W. Mongisidi Teling Manado. *Jurnal Keperawatan*, 5.
- Renaldi, A., Doli, J., & Donsu, T. (2020). Relaksasi Benson terhadap Tingkat Persepsi Nyeri pada Pasien Post Laparatomy di RSUD Nyi Ageng Serang. *Jurnal Keperawatan*, 9(1), 50–59.
- Rufaida, Z., et al. (2018). *KOMPLEMENTER*.
- Solehati, T., & Kosasih. (2015). *Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Mternitas*.
- Utami, R. N. (2020). Penurunan Skala Nyeri Akut Post Laparatomi Menggunakan Aromaterapi. Tersedia pada: <https://doi.org/10.26714/nm.v1i1.5489>.
- Virginia. (2019). *Types of Surgery*.
- Wati, N. K., & Kesumadewi, T. (2022). Penerapan Guided Imagery (Imajinasi Terbimbing) Terhadap Skala Nyeri Pasien Thalasemia Dan Dispepsia Di RSUD Jend. Ahmad Yani Kota Metro, 2(September), 375–382.
- Wildan, A. M., Wirotomo, T. S., & Rofiqoh, S. (2021). Literature Review: Pengaruh Tekhnik Relaksasi Benson Terhadap Nyeri Pada Pasien Post Operasi. *Seminar Nasional*, 1274–1279.