



## Pengaruh Relaksasi Benson pada Nyeri Pasien Post ORIF Fraktur

Dede Yusuf Azhari<sup>1</sup>, Dyah Rivani<sup>2</sup>, Iin Nurhidayah<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Profesi Ners, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

<sup>2</sup>Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

<sup>3</sup>Perawat Bangsal Penyakit Dalam RS PKU Muhammadiyah Bantul

<sup>1</sup>dedeyusufazhari@gmail.com <sup>2</sup>rivanidyah@gmail.com <sup>3</sup>zidansulistya@gmail.com

### Abstract

*Postoperative pain of Open Reduction Internal Fixation (ORIF) fracture is a common nursing problem that affects patient recovery. Non-pharmacological interventions such as Benson relaxation technique are needed to complement analgesic therapy, reduce pain intensity through activation of the parasympathetic system and gate control theory. To evaluate the effectiveness of Benson relaxation technique on reducing pain scale in post-ORIF clavicle fracture patients in Al-Fath Ward, PKU Muhammadiyah Bantul Hospital. A descriptive case study on a male patient (31 years old) with a closed fracture of the left clavicle after ORIF, conducted on February 17–20, 2026. Pain measurement using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after the 3-day intervention (10–15 minutes/session, 1 hour before analgesics) via interviews, informed consent, and independent practice. The pain scale decreased gradually: Day 1 (pre=5, post=4), Day 2 (pre=4, post=3), Day 3 (pre=3, post=2). Patients reported increased comfort after the intervention. Conclusion: The Benson relaxation technique is effective as a stand-alone non-pharmacological intervention to reduce post-ORIF fracture pain, with rapid patient adaptation*

**Keywords:** non-pharmacological interventions, post-ORIF pain, benson relaxation

### Abstrak

Nyeri pasca-operasi *Open Reduction Internal Fixation* (ORIF) fraktur merupakan masalah keperawatan umum yang memengaruhi pemulihan pasien. Intervensi non-farmakologis seperti teknik relaksasi Benson diperlukan untuk melengkapi terapi analgesik, mengurangi intensitas nyeri melalui aktivasi sistem parasimpatis dan *gate control theory*. Tujuan mengevaluasi efektivitas teknik relaksasi Benson terhadap penurunan skala nyeri pada pasien post-ORIF fraktur klavikula di Bangsal Al-Fath, RS PKU Muhammadiyah Bantul. Metode studi kasus deskriptif pada pasien laki-laki (31 tahun) dengan closed fracture os clavícula sinistra pasca-ORIF, dilakukan 17–20 Februari 2026. Pengukuran nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum-sesudah intervensi 3 hari (10–15 menit/sesi, 1 jam sebelum analgesik) via wawancara, informed consent, dan praktik mandiri. Skala nyeri menurun bertahap: Hari 1 (pre=5, post=4), Hari 2 (pre=4, post=3), Hari 3 (pre=3, post=2). Pasien melaporkan rasa lebih nyaman setelah intervensi. Teknik relaksasi Benson efektif sebagai intervensi non-farmakologis mandiri untuk menurunkan nyeri post-ORIF fraktur, dengan adaptasi pasien yang cepat.

**Kata Kunci:** intervensi non-farmakologis, nyeri post-ORIF, relaksasi Benson

© 2026 Jurnal Pustaka Keperawatan

### 1. Pendahuluan

Gangguan muskuloskeletal merupakan salah satu masalah kesehatan yang dapat memengaruhi fungsi tulang, sendi, dan otot pada tubuh manusia. Kondisi ini mencakup berbagai kelainan, seperti infeksi tulang, kekakuan sendi, kelainan struktur tulang, hingga patah tulang (fraktur). Gangguan muskuloskeletal dapat terjadi akibat berbagai faktor, antara lain cedera, penyakit, maupun proses

degeneratif seiring bertambahnya usia. Salah satu gangguan pada sistem muskuloskeletal yang paling sering dijumpai adalah fraktur. Fraktur merupakan kondisi terputusnya kontinuitas tulang, baik secara sebagian maupun keseluruhan [1]. Fraktur menjadi salah satu penyebab utama morbiditas dan disabilitas, terutama akibat trauma, sehingga memerlukan penanganan yang tepat dan komprehensif.

Kejadian fraktur menunjukkan angka yang cukup tinggi dalam beberapa tahun terakhir. World Health Organization (WHO) pada tahun 2022 melaporkan bahwa prevalensi fraktur di dunia mencapai sekitar 440 juta kasus. Di Indonesia, berdasarkan data Riskesdas (2018), fraktur paling banyak terjadi pada ekstremitas bawah akibat kecelakaan, dengan proporsi sebesar 67,9% dari total 92.976 kasus. Sementara itu, prevalensi cedera fraktur di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan Riskesdas 2018 tercatat sebesar 64,5% [1].

Penatalaksanaan fraktur bertujuan untuk mengembalikan posisi tulang ke bentuk anatomis normal, mengurangi nyeri melalui imobilisasi, mendukung proses penyembuhan tulang, serta pemulihan fungsi anggota gerak. Salah satu metode operatif yang paling umum adalah reduksi terbuka diikuti fiksasi internal, atau dikenal sebagai *Open Reduction Internal Fixation* (ORIF). Prosedur ORIF ini melibatkan pembedahan untuk menstabilkan fragmen tulang menggunakan implan seperti pin, sekrup, plate, intramedullary nail, atau kombinasi alat tersebut. Metode ini sering dipilih karena menawarkan waktu rawat inap lebih singkat dan meminimalkan risiko komplikasi dibandingkan penanganan nonoperatif. Selain itu, perawatan yang lebih cepat juga mengurangi beban psikologis serta sosial, terutama pada pasien anak dan remaja [2]. Meskipun metode ini efektif dalam mempercepat penyembuhan dan mengurangi risiko komplikasi, tindakan pembedahan fraktur tetap dapat menimbulkan nyeri pascaoperasi akibat kerusakan jaringan dan proses inflamasi.

Nyeri pasca operasi merupakan masalah keperawatan yang paling sering dialami pasien fraktur, terutama pada pasien post ORIF. Nyeri yang tidak terkontrol dapat berdampak pada gangguan mobilisasi, keterlambatan penyembuhan, peningkatan rama rawat inap, serta penurunan kualitas hidup pasien. Selain itu, nyeri juga dapat memicu respon stres fisiologis seperti peningkatan denyut jantung, tekanan darah, dan hormon stres [4]. Pentingnya peran perawat sangat krusial dalam melakukan intervensi untuk menurunkan intensitas nyeri. Intervensi ini mencakup dua pendekatan utama yaitu farmakologis dan non farmakologis

Pendekatan farmakologis dilakukan secara kolaboratif dengan dokter melalui pemberian obat pereda nyeri (analgesik), seperti opioid atau non-opioid/NSAID, namun penggunaan jangka panjang dapat menimbulkan efek samping seperti mual, konstipasi, hingga risiko ketergantungan, oleh karena itu, intervensi non-farmakologis menjadi alternatif yang penting dan dapat dilakukan secara mandiri oleh perawat. Beberapa metode non-farmakologis yang dapat digunakan antara lain teknik relaksasi, distraksi, kompres dingin, dan terapi komplementer lainnya[3].

Teknik non-farmakologis sangat membantu pasien karena mudah dan dapat diterapkan dimana saja.

Salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan adalah teknik relaksasi Benson. Teknik ini merupakan metode relaksasi yang mengombinasikan pernapasan dalam dengan pengulangan kata atau kalimat tertentu yang memiliki makna spiritual atau menenangkan. Teknik relaksasi Benson bekerja dengan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol, serta meningkatkan pelepasan endorfin yang berperan dalam menurunkan persepsi nyeri. Selain itu teknik ini juga dapat menghambat transmisi impuls nyeri melalui mekanisme *gate control theory* sehingga mampu menurunkan intensitas nyeri yang dirasakan pasien.

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus deskriptif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan teknik relaksasi Benson terhadap skala nyeri pasien pasca ORIF fraktur. Penelitian dilakukan pada tanggal 17 Februari hingga 20 Februari 2026 di bangsal Al-Fath di RS PKU Muhammadiyah Bantul. Cara pengumpulan data pada penelitian ini dengan menggunakan teknik wawancara langsung pada pasien. Subjek penelitian pada penelitian ini memiliki kriteria inklusi yaitu 1 pasien yang kooperatif, berkomunikasi dengan baik, mengalami nyeri dan diberikan intervensi, serta telah menjalani prosedur *Open Reduction Internal Fixation* (ORIF). Instrument penelitian ini menggunakan *Numeric rating Scale of Pain* (NRS) untuk mengukur tingkat nyeri sebelum maupun sesudah intervensi dilakukan. Tahap-tahap pelaksanaan penelitian dimulai dengan pasien menyetujui *informed consent*, selanjutnya peneliti melakukan pengkajian kepada pasien berupa identitas diri, riwayat kesehatan dan tingkat nyeri. Tahap berikutnya, teknik implementasi relaksasi Benson dilakukan selama 3x pertemuan, dengan memposisikan pasien dengan posisi nyaman, lalu memberikan intervensi relaksasi Benson selama 10-15 menit setiap harinya. Prosedur tindakan dilakukan 1jam sebelum pasien mendapatkan terapi farmakologis (analgesik) kemudian diawali dengan pasien diberikan contoh relaksasi Benson kemudian pasien mempraktekkan secara mandiri.

## 3. Hasil dan Pembahasan

### Hasil

Hasil pengkajian pada kasus di bangsal Al-Fath RS PKU Bantul menunjukkan bahwa terdapat seorang pasien laki-laki berinisial Tn. A, usia 31 tahun, masuk IGD dengan keluhan utama nyeri pada bahu kiri setelah mengalami kecelakaan lalu lintas saat mengendarai sepeda motor. Berdasarkan hasil pemeriksaan medis dan radiologi, pasien didagnosis mengalami *closed fracture os clavícula sinistra*.

Selanjutnya pasien menjalani tindakan operasi *Open Reduction Internal Fixation* (ORIF) dengan pemasangan plate pada klavikula kiri. Pada pengkajian awal, kondisi umum pasien tampak baik dengan kesadaran compos mentis. Tanda-tanda vital berada dalam batas normal, yaitu tekanan darah 117/81 mmHg, nadi 76 kali/menit, frekuensi napas 20 kali/menit, suhu tubuh 36,8°C, dan saturasi oksigen 98% tanpa bantuan oksigen. Selama masa perawatan pasca operasi, pasien mengeluhkan nyeri pada luka operasi di bahu kiri dengan karakteristik nyeri seperti tertusuk-tusuk, hilang timbul dengan skala nyeri 5. Luka operasi tertutup balutan bersih serta terpasang *elastic bandage* dan arm sling pada lengan kiri. Berdasarkan hasil pengkajian, pasien juga menyatakan belum pernah mendapatkan informasi maupun edukasi terkait teknik relaksasi Benson sebagai salah satu metode nonfarmakologis dalam manajemen nyeri. Hal ini menunjukkan bahwa pasien belum memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam menerapkan teknik relaksasi tersebut sebagai upaya mandiri untuk mengontrol nyeri yang dirasakan selama masa perawatan.

Tabel 1. Tabel Perbandingan Pelatihan dan Pengujian

	Hari 1	Hari 2	Hari 3
Pre	5	4	3
Post	4	3	2

Pada tabel, dipertemuan hari pertama, sebelum pemberian analgesik, dan sebelum intervensi, pasien melaporkan skala nyeri berada pada angka 5. Peneliti menganjurkan pasien dalam posisi yang nyaman, menutup mata, rileks dan fokus serta melakukan pernapasan dalam secara perlahan melalui hidung dan menghembuskannya melalui mulut secara teratur. Kemudian dalam keadaan rileks dan fokus, pasien dianjurkan untuk mengulang kata atau kalimat tertentu secara terus-menerus dalam hati setiap kali menghembuskan napas. Kata yang digunakan dapat berupa kata sederhana yang memiliki makna menenangkan atau bersifat spiritual sesuai dengan keyakinan pasien, seperti “tenang”, “rileks”, atau lafadz tertentu. Pengulangan kata bertujuan untuk membantu memfokuskan pikiran dan menimbulkan respon relaksasi. Setelah waktu yang ditentukan selesai, pasien diarahkan untuk tetap duduk atau berbaring dengan tenang selama beberapa saat sebelum membuka mata secara perlahan. Ini bertujuan untuk membantu tubuh beradaptasi kembali. Pada pertemuan pertama ini, pasien mampu mengulang kembali intervensi yang sudah diajarkan dan melakukan intervensi selama 10-15 menit, setelah dilakukan intervensi teknik relaksasi Benson sesuai prosedur terjadi penurunan skala nyeri menjadi 4.

Pada pertemuan hari kedua, sebelum pemberian analgesik dan pelaksanaan intervensi, pasien melaporkan skala nyeri sebesar 4, yang menunjukkan adanya penurunan ringan dari sesi sebelumnya. Peneliti kembali mengarahkan pasien untuk

melakukan Teknik Relaksasi Benson dengan prosedur yang sama: mengambil posisi nyaman, menutup mata, rileks sambil fokus pada pernapasan dalam melalui hidung dan hembusan perlahan melalui mulut, serta mengulang kata menenangkan seperti “tenang” atau lafadz spiritual sesuai keyakinan pasien setiap kali menghembuskan napas. Sesi ini dilakukan selama 10-15 menit, diikuti dengan periode adaptasi singkat di mana pasien tetap berbaring atau duduk tenang sebelum membuka mata secara perlahan. Hasilnya, setelah intervensi selesai, skala nyeri pasien turun menjadi 3 dan setelah dilakukan intervensi pasien menyampaikan merasa lebih nyaman dengan kurangnya rasa nyeri yang dirasakan.

Pada pertemuan hari ketiga, sebelum pemberian analgesik dan pelaksanaan intervensi, peneliti mengevaluasi skala nyeri pasien yang dilaporkan sebesar 3. Teknik Relaksasi Benson diterapkan kembali dengan prosedur. Tidak ada kendala atau kesulitan yang dilaporkan pasien bahkan menyebutkan kemudahan mengingat teknik dari sesi sebelumnya, tanpa gangguan seperti kelelahan, distraksi lingkungan, atau kesulitan bernapas, yang menunjukkan adaptasi baik. Setelah intervensi, skala nyeri turun menjadi 2. Penurunan ini mengonfirmasi bahwa Teknik Relaksasi Benson menghasilkan efek yang semakin optimal seiring pengulangan, didukung oleh umpan balik pasien yang positif. Secara keseluruhan, hasil implementasi menunjukkan adanya penurunan bertahap dan konsisten pada skala nyeri pasien dari hari pertama hingga hari ketiga, di mana pasien menyatakan merasa lebih nyaman setelah melakukan relaksasi Benson. Hal ini mengindikasikan bahwa teknik relaksasi Benson efektif sebagai intervensi nonfarmakologis dalam membantu menurunkan intensitas nyeri pada pasien fraktur selama masa perawatan.

### Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian teknik relaksasi Benson dapat memberikan efek terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien post operasi fraktur di ruang Al-Fath RS PKU Muhammadiyah Bantul. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, pasien mengalami penurunan intensitas nyeri setelah diberikan intervensi selama 10-15 menit. Saat wawancara, pasien menyatakan mengalami penurunan intensitas nyeri setelah melakukan relaksasi Benson. Pada awal intervensi, nyeri berada pada skala 5, kemudian setelah dilakukan intervensi secara rutin selama 10-15 menit setiap hari selama 3 hari, nyeri menurun menjadi skala 2 pada hari ketiga. Hasil ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson efektif membantu pasien mengendalikan respon nyeri yang muncul akibat tindakan pembedahan dan trauma jaringan, serta mempercepat adaptasi tubuh terhadap proses penyembuhan.

Penurunan tingkat nyeri pada responden menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson efektif dalam memunculkan *relaxation response*, yaitu kondisi fisiologis yang berlawanan dengan respon stres. Ketika pasien melakukan teknik ini dalam keadaan rileks, dan fokus pada pernapasan yang disertai afirmasi positif, aktivitas sistem saraf simpatis akan menurun, sementara sistem saraf parasimpatis akan meningkat. Perubahan tersebut berdampak pada denyut jantung, tekanan darah serta produksi hormon stres seperti adrenalin dan kortisol. Akibatnya, tubuh menjadi lebih rileks, ketegangan otot berkurang, dan persepsi terhadap nyeri pun menurun. Hal ini sejalan dengan teori Benson yang menyatakan bahwa kondisi relaksasi mampu menekan reaktivitas fisiologis terhadap stres sekaligus menghambat transmisi impuls nyeri menuju otak. Dalam kondisi relaksasi, tubuh mengalami penurunan ketegangan otot, frekuensi napas, dan konsumsi oksigen sehingga pasien merasa lebih nyaman dan tenang. Kondisi tersebut juga dapat merangsang pelepasan hormon endorfin yang berperan sebagai analgesik alami tubuh dalam menurunkan persepsi nyeri. Pernyataan ini didukung oleh penelitian Zefrianto dkk. (2024) yang menunjukkan bahwa penerapan relaksasi Benson efektif menurunkan skala nyeri pada pasien post operasi fraktur karena mampu menciptakan rasa rileks serta membantu mengurangi respons nyeri secara fisiologis maupun psikologis [4].

Selain memberikan efek fisiologis, teknik relaksasi Benson juga memiliki pengaruh psikologis yang cukup besar. Pasien pasca operasi fraktur seringkali mengalami kecemasan dan ketegangan emosional, terutama karena kekhawatiran terhadap nyeri serta lamanya proses pemulihan. Melalui latihan relaksasi yang dilakukan secara rutin, pasien diajarkan untuk memusatkan perhatian pada pola pernapasan dan mengalihkan fokus dari rasa nyeri menuju pikiran yang lebih positif. Proses pengalihan ini berperan sebagai bentuk distraksi alami yang dapat menurunkan persepsi nyeri sekaligus meningkatkan kontrol pasien terhadap kondisi tubuhnya. Temuan ini sejalan dengan penelitian Fastiwi (2021) yang menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson efektif dalam menurunkan tingkat nyeri dan kecemasan pada lansia dengan rheumatoid arthritis, di mana sebagian besar responden mengalami penurunan nyeri dari kategori sedang menjadi ringan setelah intervensi diberikan [5].

Efek fisiologis tersebut telah terbukti secara konsisten melalui berbagai penelitian yang secara khusus meneliti aplikasi teknik relaksasi Benson pada kasus serupa. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa teknik relaksasi Benson efektif dalam menurunkan skala nyeri pada pasien fraktur pasca operasi. Penelitian oleh Scintya dan Sulastini (2023) menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri pada

pasien fraktur pasca ORIF setelah diberikan teknik relaksasi Benson. Hal serupa juga ditemukan oleh Wardani dan Bahar (2024) yang menyatakan bahwa terapi Benson mampu menurunkan nyeri pada pasien fraktur femur dalam beberapa hari perawatan. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Nofadillah dan Mugianti (2024) menunjukkan bahwa teknik relaksasi Benson, baik secara mandiri maupun dikombinasikan dengan terapi lain, dapat memberikan efek signifikan dalam menurunkan nyeri pada pasien post operasi fraktur.

Lebih lanjut, keberhasilan intervensi ini juga bergantung pada faktor kunci berikut. Pemahaman yang tepat mengenai teknik relaksasi Benson secara signifikan memengaruhi efektivitas intervensi. Temuan ini didukung oleh pernyataan pasien yang mengindikasikan kurangnya pengetahuan awal tentang teknik tersebut namun, pasca-edukasi, pasien menunjukkan pemahaman yang baik dan kemampuan melaksanakan intervensi secara mandiri. Edukasi pasien terhadap teknik relaksasi ini menjadi krusial karena dapat meningkatkan pemahaman terhadap kondisi patologisnya, yang pada gilirannya mendorong partisipasi aktif pasien maupun keluarga dalam proses perawatan [6].

Edukasi tentang terapi ini sangat berpengaruh pada pembentukan pengetahuan pasien sendiri. Tingkat pengetahuan sendiri menjadi dasar seseorang melakukan suatu perilaku. Pernyataan ini sesuai dengan teori dari penelitian Rahmadani (2025) yang menyebutkan bahwa intervensi nonfarmakologis berupa teknik relaksasi Benson dapat membantu menurunkan intensitas nyeri. Pemberian edukasi serta arahan yang tepat mengenai teknik pernapasan dalam yang dipadukan dengan unsur spiritual mampu menciptakan keadaan tubuh yang lebih rileks dan tenang. Melalui proses tersebut, pasien diarahkan untuk memusatkan pikiran sehingga dapat meningkatkan mekanisme analgesik alami tubuh secara bertahap. Kondisi relaksasi ini terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada sebagian besar responden karena mampu menstabilkan respons fisiologis serta mengurangi ketegangan otot setelah operasi [7]. Oleh karena itu, diharapkan dengan adanya edukasi awal dan penerapan yang sudah dilakukan dapat mendorong motivasi pasien untuk melakukan terapi relaksasi Benson kembali jika mengalami nyeri yang berulang [1].

#### 4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil studi kasus deskriptif pada pasien post-ORIF fraktur klavikula di Bangsal Al-Fath RS PKU Muhammadiyah Bantul, teknik relaksasi Benson terbukti efektif sebagai intervensi nonfarmakologis mandiri untuk menurunkan intensitas nyeri. Penurunan skala nyeri yang konsisten dari NRS 5 menjadi 2 setelah 3 sesi intervensi (10–15

menit/hari) menunjukkan aktivasi respons relaksasi yang mengurangi stres fisiologis dan menghambat transmisi nyeri melalui *gate control theory*.

Pasien menunjukkan adaptasi cepat dengan kemampuan praktik mandiri dan subjektif merasa lebih nyaman. Intervensi ini mudah diterapkan perawat, tidak memerlukan biaya tambahan, dan dapat direkomendasikan untuk manajemen nyeri akut pasca-operasi fraktur di fasilitas kesehatan.

### Ucapan Terimakasih

Penelitian "Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Skala Nyeri pada Pasien Post ORIF Fraktur di RS PKU Muhammadiyah Bantul" ini dapat diselesaikan dengan baik berkat rahmat Allah SWT dan dukungan penuh dari berbagai pihak. Saya menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan masukan berharga sepanjang proses penelitian ini.

Terima kasih juga kepada seluruh tim medis dan keperawatan di Bangsal Al-Fath RS PKU Muhammadiyah Bantul, khususnya pasien Tn. A yang dengan ikhlas bersedia menjadi subjek penelitian dan kooperatif mengikuti seluruh intervensi. Dukungan moral dan doa restu dari keluarga serta teman-teman juga sangat berarti dalam menyelesaikan karya ilmiah akhir ini.

Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu keperawatan dan praktik klinis manajemen nyeri. Mohon maaf atas segala kekurangan yang masih ada.

### Daftar Rujukan

- [1] N. Aini, I. S. Wahyuningsih, and M. A. Noor, "Pengaruh Kombinasi Teknik Relaksasi Benson dan Terapi Quranic Healing terhadap Tingkat Nyeri pada Pasien Kanker yang Menjalani Kemoterapi Universitas Islam Sultan Agung, Indonesia," 2025.
- [2] S. H. Alza, A. Inayati, and U. Hasanah, "Jurnal Cendikia Muda Volume 3, Nomor 4, Desember 2023 ISSN : 2807-3469 PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP SKALA NYERI PADA PASIEN POST OP APPENDIKTOMI DIRUANG BEDAH DI RSUD JEND. AHMAD YANI METRO," vol. 3, 2023.
- [3] R. Benson, "Penurunan Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea Menggunakan Terapi Teknik," pp. 31–36, 2021.
- [4] R. Benson, T. Darah, and P. R. Benson, "Jurnal Cendikia Muda Volume 3, Nomor 2, Juni 2023 ISSN : 2807-3469 Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar," vol. 3, pp. 163–171, 2023.
- [5] F. Y. Fahmi and G. Iriantono, "Pengaruh pemberian teknik relaksasi benson terhadap intensitas nyeri pasien post sectio caesarea di rs pku muhammadiyah cepu," vol. 2, no. 1, pp. 44–54, 2019.
- [6] F. Jama, "DAN POST OP FRAKTUR TIBIA FIBULA APPLICATION OF BENSON RELAXATION TECHNIQUE ON PRE AND," no. November, pp. 8505–8512, 2025.
- [7] F. Mardiantin and W. Sundussiyah, "PASIEN PERAWATAN LUKA POST DEBRIDEMENT Benson Relaxation Therapy to Reduce Pain in Post-Debridement Wound Care Patients," vol. 16, no. 01, pp. 71–81, 2025.
- [8] R. H. A. Moeloek, "No Title," vol. 7, pp. 3932–3944, 2024.
- [9] N. Pada *et al.*, "PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP SKALA," vol. 5, 2017.
- [10] P. Post *et al.*, "PENERAPAN RELAKSASI BENSON TERHADAP SKALA NYERI PASIEN POST OPERASI FRAKTUR DIRUANG BEDAH KHUSUS RSUD JEND. AHMAD YANI KOTA METRO TAHUN 2023 IMPLEMENTATION," vol. 4, 2024.
- [11] P. Post, O. Fraktur, D. I. Ruang, R. Soeradji, and T. Klaten, "EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI PADA Universitas Muhammadiyah Klaten," pp. 57–61, 2020.
- [12] J. K. Priority, "SKALA NYERI POST APPENDIXTOMY DI RSUD PORSEA," vol. 2, no. 2, pp. 61–69, 2019.
- [13] A. Rahmadani and S. Indrayana, "Pengaruh Tehnik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Post Operasi ORIF ( Open Reduction and Internal Fixation ) Pada Ekstremitas Bawah," pp. 50–58.
- [14] M. A. Razi *et al.*, "Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia Edukasi dan Implementasi Teknik Relaksasi Benson dalam Mengurangi Nyeri pada Pasien Dewasa Post Operasi," vol. 5, 2025.
- [15] W. Retnaningrum and D. Rivani, "Case Report : Pemberian Terapi Relaksasi Genggam Jari terhadap Tingkat Nyeri pada Pasien Nyeri Akut Post Apendektomi," no. 3, 2024.
- [16] J. Riset, I. Kesehatan, I. P. Sari, D. Retnaningsih, and R. Winarti, "Penerapan Terapi Benson untuk Mengurangi Nyeri pada Pasien Post Operasi Fraktur di RSUD Kajen Kabupaten Pekalongan," 2025.
- [17] S. Waisani and K. Khoiriyah, "Penurunan Intensitas Skala Nyeri Pasien Appendiks Post Appendiktomi," 2023.
- [18] K. Wina, P. Dewi, K. Y. Aryawan, L. Linda, and A. Tania, "OPERASI OSTEOARTRITIS DENGAN RELAKSASI BENSON," vol. 7, pp. 1417–1423, 2026.