

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN POST OPERASI FRAKTUR FEMUR DENGAN MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT DENGAN INTERVENSI INOVASI TERAPI BENSON

Kadek Ayu Astari¹, Mochamad Heri², G. Nur Widya Putra³, Desak Ketut Sugiartini⁴.
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Buleleng^{1,2,3,4}
kadekastari25@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meringankan atau mengurangi rasa nyeri sampai tingkat kenyamanan yang dirasakan oleh pasien post operasi fraktur femur. Metode yang digunakan adalah metode Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif analisis dengan studi kasus dan jumlah sampel adalah 1 pasien, instrumennya adalah menggunakan format asuhan keperawatan Medikel bedah sesuai dengan peraturan yang berlaku di institusi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa yang diperoleh dari analisa salah satu pasien yang mendapatkan terapi relaksasi Benson yaitu pasien mengatakan setelah dilakukan terapi relaksasi benson pasien mengatakan lebih merasa tenang, nyeri berkurang. Ini menunjukkan bahwa relaksasi bensin efektif setelah operasi. Simpulan, berdasarkan penelitian pemberian relaksasi benson sangat efektif untuk menurunkan nyeri pada pasien post operasi fraktur femur.

Kata Kunci: Akut, Benson, Fraktur Femur, Nyeri, Relaksasi.

ABSTRAK

This study aims to relieve or reduce pain to a level of comfort felt by postoperative femur fracture patients. The method used is descriptive analysis research design with case studies and the number of samples is 1 patient, the instrument is a format Medical surgical nursing care in accordance with the regulations in force at the institution. The results showed that the results obtained from the analysis of one of the patients who received Benson relaxation therapy, namely the patient said that after the Benson relaxation therapy was done, the patient said he felt more calm, less pain. This shows that gasoline relaxation is effective after surgery. Conclusion, based on research giving benson relaxation is very effective for reducing pain in postoperative femoral fracture patients.

Keywords: Acute, Benson, Femur Fracture, Pain, Relaxation.

PENDAHULUAN

Fraktur atau patah tulang yaitu terputusnya kontinuitas jaringan tulang karena tekanan eksternal lebih besar dari itu diserap oleh tulang. Dan dapat menyebabkan patah tulang

dengan serangan langsung, kekuatan yang meremukkan, gerakan memutar tiba-tiba bahkan karena kontraksi otot yang ekstrim. (Lidya et al., 2022)

World Health Organization (WHO) melaporkan pada tahun 2020, lebih dari 8 juta orang meninggal akibat kecelakaan dan sekitar 1,3 juta orang luka-luka. Kepolisian Negara Republik Indonesia melaporkan 93.578 insiden lalu lintas pada tahun 2013, turun 20,66 persen dari tahun sebelumnya sebanyak 117.949 kejadian, dimana 23.385 meninggal dunia, 27.054 luka berat, dan 43.139 luka ringan (Nurhayati et al., 2022).

Menurut Survei Kesehatan Dasar Indonesia (RIKESDAS) 2013, mayoritas cedera disebabkan oleh jatuh (40,9%) dan kecelakaan sepeda motor (40,6%), diikuti oleh benda tumpul/tajam (7,3%) dan transportasi darat lainnya. (7,1%) dan jatuh (2,5%). Dari cedera tersebut, 70,9% adalah abrasi/memar, 27,5% keseleo, 23,2% laserasi, dan fraktur di urutan keempat sebesar 5,8% (Risnah et al., 2019).

Patah tulang bisa mengakibatkan banyak permasalahan apabila tidak segera ditangani, contohnya kerusakan saraf, , kerusakan pada arteri, komplikasi pada tulang, stress paska traumatik, dan dapat timbul emboli tulang. Masalah lainnya yang ditimbulkan dalam waktu lama adalah mal union, delayed union, non union, atau bahkan perdarahan penyumbatan pada tulang. Sementara masalah akan timbul termasuk merasakan sakit sehingga dapat mengganggu dan juga bisa terjadi pendarahan. Penanganan patah tulang dapat berupa pembedahan maupun non pembedahan, antara lain: imobilisasi, reduksi, proteksi saja, reposisi, traksi dan rehabilitasi (Permatasari & Sari, 2022).

Pembedahan atau operasi adalah tindakan pemulihan yang akan menggunakan prosedur invasif untuk mencitrakan sel-sel tubuh yang akan dirawat. Tujuan dari operasi adalah untuk mengembalikan kapasitas fungsional dengan menormalkan gerakan, stabilitas dan mengurangi tingkat maupun keparahan nyeri pasca operasi. Setiap operasi menyebabkan keluhan yang berbeda. Salah satu keluhan yang paling umum adalah nyeri (Ismansyah et al., 2021; Mukid, 2023; Nurhayati et al., 2022).

Nyeri merupakan keadaan yang sangat tidak menyenangkan bagi seseorang serta dapat merasakan sakit dan perasaan tidak nyaman. Penatalaksanaan nyeri meliputi terapi obat dan non obat. Perawatan obat melibatkan pemberian obat penghilang rasa sakit. Penatalaksanaan nyeri non medis Penanganan non farmakologi meliputi penggunaan teknik distraksi, teknik relaksasi, hipnosis, stimulasi saraf listrik transkutan (TENS), pijat, akupunktur, aromaterapi dan kompres panas dan dingin (Hermanto et al., 2020). Nyeri yang sering terjadi adalah terkait pada kerusakan tubuh, yang akan menjadi peringatan mengenai ancaman nyata atau potensial. Pereda nyeri dapat dilakukan melalui berbagai tindakan. Bahwa salah satu inovasi yang akan diberikan yaitu tindakan terapi relaksasi benson. Relaksasi benson merupakan gabungan dari respon relaksasi nafas dalam dan sistem kepercayaan yang dianut individu yang dapat merileksasikan pikiran dan tubuh (Dewiyanti, 2022; Indrawan & Hikmawati, 2021).

Terapi relaksasi benson teknik yang bisa membuat tubuh dan pikiran rileks melalui sebuah proses Secara bertahap akan melepaskan ketegangan otot di setiap tubuh dapat menurunkan intensitas nyeri pada pasien post operasi fraktur femur, sehingga pemberian relaksasi benson sangat efektif untuk dilakukan dan dapat juga mengalihkan pasien dari rasa nyeri yang dirasakan, selain tindakan kolaborasi yang diberikan sehingga dapat mewujudkan pikiran dan tubuh pasien menjadi rileks (Mustaqim & Purwaningsih, 2022; Nurhayati et al., 2022).

Berdasarkan permasalahan tersebut maka peneliti dapat membuat suatu rumusan permasalahan terkait usaha dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien post operasi

fraktur femur dengan teknik terapi relaksasi benson Menurut kajian (Nurhayati et al., 2022). Terkait dengan peran terapi relaksasi benson pada pasien post operasi fraktur femur di RSUD Meuraxa Banda Aceh tersebut bahwa adanya penurunan intensitas skala nyeri sesuai intervensi yang diberikan berupa terapi relaksasi benson .

Beberapa penelitian terdahulu yang melakukan penelitian terhadap efektivitas terapi benson terhadap penurunan intensitas nyeri menunjukkan hasil jika terjadi penurunan skala nyeri seperti penelitian yang dilakukan oleh Dewiyanti (2021) yang meneliti penerapan intervensi terapi relaksasi benson menunjukkan terdapat Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap Nyeri Pasien Post Operasi Kanker Payudara , penelitian lainnya dilakukan oleh Heriyanda et al.m (2023) yang meneliti tentang perbandingan teknik relaksasi genggam jari dengan teknik relaksasi benson terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi apendiktomi menunjukkan hasil jika kedua intervensi memiliki perbedaan skor nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Teknik relaksasi benson efektif menurunkan nyeri pasien post operasi apendiktomi.

Perbedaan penelitian ini dibandingkan penelitian sebelumnya yaitu pada subjek penelitian yang digunakan, pada penelitian ini subjek yang digunakan adalah pasien post op fraktur femur, selain itu perbedaan selanjutnya, yaitu pada metode penelitian, pada penelitian ini menggunakan studi kasus pada satu pasien, pada kedua penelitian sebelumnya menggunakan metode quasi eksperiment dengan desain penelitian *pre-test and post-test to group without control research, dengan jumlah sample bervariasi*. Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian terkait penerapan teknik relaksasi Benson yang bertujuan untuk menurunkan intensitas skala nyeri dan memberikan perasaan nyaman serta rileks pada pasien post operasi fraktur femur di Ruang IBS RSUD Sanjiwani Gianyar.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini digunakan metode analisis kasus dengan sampel 1 pasien instrumen berupa format keperawatan medikal bedah sesuai rekomendasi institusi sesuai dengan pasien yang dirawat. Metode yang digunakan adalah menganalisis pekerjaan, keperawatan yang diberikan kepada pasien untuk mengetahui hasil perawatan. Pengobatannya adalah terapi relaksasi Benson pada pasien fraktur femur pasca operasi, dan nyeri akut merupakan masalah umum pada pasien fraktur pasca operasi. Di antara kriteria yang ditemukan pada pasien fraktur femr pasca operasi yang mengalami masalah manajemen nyeri akut yang diperoleh satu pasien, yaitu Ny. S berusia 49 tahun didiagnosis dengan nyeri akut setelah asesmen keperawatan pada 10 oktober 2022 menggunakan instrumen format medikal bedah, masalah yang paling terlihat ditemukan pada seorang wanita Ny.S nyeri akut yang dialami Ny. S mengganggu rasa aman dan nyaman pasien yang ditandai dengan nyeri saat bergerak. Nyeri yang dialami Ny. S yaitu dibagian Operasi di ekstermitas bawah kanan dari paha sampai betis dengan skala 7 ,seperti disayat-sayat, nyeri hilang timbul dan memberat saat digerakkan.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan asuhan keperawatan yang dilakukan pada pasien fraktur femur di ruang operasi RSUD Sanjiwani Gianyar tanggal 10 Oktober 2022 prosedur yang dilakukan dalam asuhan keperawatan.

Pengkajian dilakukan dengan cara wawancara dan observasi dengan pasien yaitu yang berisikan identitas pasien, keterangan serta data-data pasien supaya bisa mengetahui permasalahan pasien, kebutuhan pasien secara itu fisik mental, sosial serta lingkungan pasien, serta catatan kesehatan pasien yang diperoleh dari laporan laboratorium. Diagnosa keperawatan Adapun pengkajian yang dilakukan sebelumnya didapatkan masalah keperawatan atau diagnosa keperawatan yaitu: Nyeri Akut berhubungan dengan agen cedera fisik ditandai dengan pasien mengeluh nyeri post operasi dibagian paha kanan sebetis dengan skala nyeri 7.

Intervensi dari diagnosa atau masalah yang didapatkan akan dilakukan perencanaan atau intervensi keperawatan yaitu: observasi dimana dilakukan identifikasi karakteristik nyeri (mis. Pencetus, pereda, kualitas, lokasi, intensitas, frekuensi, durasi nyeri), berikan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri seperti penggunaan TENSI (*Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation*) hipnosis, akupresure, terapi musik, *biofeedback*, terapi pijat, aromaterapi, teknik imajinasi terbimbing, kompres hangat atau dingin, terapi bermain serta terapi benson), ajarkan pasien teknik nonfarmakologis dapat menurunkan rasa nyeri, kolaborasi dengan dokter dalam pemberian analgetik.

Implementasi atau tindakan yang akan dilakukan yaitu mengidentifikasi karakteristik nyeri (misalnya Pencetus, pereda, kualitas, lokasi, intensitas, frekuensi, durasi nyeri), memberikan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri (mis TENSI (*Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation*) hipnosis, akupresure, terapi musik, *biofeedback*, terapi pijat, aromaterapi, teknik imajinasi terbimbing, kompres hangat atau dingin, terapi bermain serta terapi benson), mengedukasi atau mengajarkan pasien teknik nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri, mengkolaborasikan dengan dokter dan tim medis lainnya dalam pemberian obat analgetik (Heriyanda et al., 2023; Sari & Sensussiana, 2022).

Evaluasi yaitu mengevaluasi tindakan yang sebelumnya diberikan kepada pasien adalah S: pasien mengatakan nyeri pada paha kanan ekstermitas bawah post operasi sudah mulai berkurang, P: post operasi fraktur, Q: seperti tersayat-sayat, R: pada paha kanan dibagian ekstermitas bawah, S: 3 (0-10), T: hilang timbul, O: dilihat dari ekspresi wajah pasien tenang dan terkadang gelisah ketika nyeri tiba-tiba kembali dirasakan, TTV: TD, 120/80 mmhg, S: 36,5C, R: 20x/menit, N: 75 x/menit, SPO2: 98%. A: masalah pasien dapat teratasi sebagian. P: Lanjutkan intervensi berikan posisi yang nyaman kepada pasien dan anjurkan menggunakan terapi relaksasi benson untuk memberikan perasaan tenang dan menurunkan nyeri serta kolaborasi dengan dokter untuk pemberian obat anti nyeri atau analgetik.

PEMBAHASAN

Pasien post fraktur biasanya mengeluhkan nyeri pada daerah ekstermitas yang mengalami fraktur disebabkan oleh trauma, tekanan fisik, gaya, sudut, kondisi tulang dan jaringan lunak yang mengelilingi tulang, tergantung apakah patah tulang itu disebut lengkap atau tidak lengkap. Salah satu upaya untuk mengurangi nyeri adalah dengan menggunakan teknik farmakologi dan non farmakologi. Teknik farmakologi yaitu memberikan obat analgetik, sedangkan salah satu teknik non farmakologi yang diberikan adalah relaksasi Benson. Resiko penanganan nyeri nonfarmakologis, seperti teknik terapi relaksasi Benson sangat rendah Sehingga teknik terapi relaksasi benson sangat efektif

digunakan pada pasien post operasi fraktur (Ismansyah et al., 2021; Permatasari & Sari, 2022; Wildan et al., 2021)

Penanganan nyeri dengan teknik terapi relaksasi Benson merupakan tindakan prosedur terapi yang dapat ditunjukkan untuk menurunkan skala nyeri pada pasien pasca operasi (Latifah, 2021; Oktavia, 2022). Teknik terapi relaksasi Benson ini merupakan pengembangan lebih lanjut dari teknik terapi nafas dalam dengan faktor kepercayaan pasien, prosedur ini dilakukan selama kurang lebih 10 menit dalam lingkungan yang tenang dan dalam posisi yang nyaman. Beberapa peneliti menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson sangat bagus dan efektif untuk menurunkan rasa nyeri setelah operasi, dan juga dapat diatasi dengan manajemen nyeri bertujuan untuk meredakan atau mengurangi rasa nyeri sampai ke tingkat kenyamanan pasien (Kurniawati, 2021; Widiyanti, 2022; Wulandari et al., 2022).

Temuan intervensi inovasi setelah diberikan tindakan terapi relaksasi benson ada perubahan dalam skala nyeri pasien dari skala nyeri berat menjadi skala nyeri sedang atau ringan, Adapun hasil penelitian yang didapatkan oleh (mediartil) ialah adanya perbedaan yang signifikan intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukannya terapi relaksasi benson pada pasien post operasi fraktur femur di RSUD Meuraxa Banda Aceh didapatkan hasil penelitian dengan menggunakan uji statistik paired t-test, Adapun penelitian yang dilaksanakan oleh (Permatasari & Sari, 2022) yaitu dengan menggunakan alat ukur skala nyeri visual analog ue scale, dan sebelum dilakukannya tindakan terapi relaksasi benson pada pasien fraktur femur dari skala nyeri 10 yaitu nyeri berat dan setelah dilakukannya intervensi terapi relaksasi benson didapatkan perubahan yaitu dengan skala nyeri 4 yang dimana adanya perubahan signifikan pada pasien post operasi fraktur femur (Esra Friska, 2022; Novitasari & Pangestu, 2023; Nurhayati et al., 2022).

Dari penelitian yang dilakukan pada tanggal 10 Oktober 2022 Didapatkan hasil setelah 10 menit pemberian obat nyeri dan terapi relaksasi Benson di lingkungan yang tenang dalam posisi telentang atau nyaman, pasien melaporkan sudah ada penurunan nyeri yang dari skala nyeri 7 (nyeri berat) ke skala nyeri 5 (sedang) sehingga pasien tampak rileks. Hal ini menandakan bahwa nyeri yang dialami pasien sudah berubah. Kolaborasi pemberian obat anti nyeri dan terapi relaksasi benson ditemukan bahwa skala nyeri pasien menurun. Oleh karena itu, diharapkan tenaga kesehatan dapat mengembangkan teknik relaksasi Benson ini untuk mengurangi nyeri pada pasien post fraktur femur. Dapat disimpulkan bahwa relaksasi benson bisa bermanfaat dalam menurunkan nyeri pada pasien fraktur femur dengan kata lain relaksasi benson dapat menjadi alternatif sebagai non farmakologi untuk mengatasi nyeri.

SIMPULAN

Dari analisis yang didapatkan kesimpulan bahwa pasca operasi intensitas nyeri pasien fraktur femur ada perubahan yaitu sebelum diberikan terapi relaksasi benson dan setelah diberikan intervensi terapi relaksasi Benson

SARAN

Pemberian terapi relaksasi Benson pada pasien nyeri akut fraktur femur pasca operasi yang bertujuan mencapai kontrol atau relaksasi tetapi tidak menghilangkan nyeri sepenuhnya. Tentang pengobatan non farmakologis yang juga dapat meredakan nyeri yaitu

TENS- Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation) hypnosis, akupresur, terapi musik, biofeedback, terapi pijat, aromaterapi, teknik guided imagery, kompres panas atau dingin, terapi bermain. Namun seperti yang sudah dijelaskan, pengobatan ini tidak bisa menghilangkan rasa sakit secara total, melainkan bisa mengurangi rasa sakitnya. Oleh karena itu, kolaborasi lebih lanjut dengan profesional medis lainnya diperlukan untuk mengatasi masalah nyeri akut pada pasien fraktur femur pasca operasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Mukid (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap Tingkat Stress dan Pola Tidur Pasien Pre Operasi Ureterskopi (URS), *Doctoral dissertation*, Universitas Islam Sultan Agung Semarang). <http://repository.unissula.ac.id/30198/>
- Dewiyanti, P. A. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap Nyeri Pasien Post Operasi Kanker Payudara, *Doctoral Dissertation*, Universitas Islam Sultan Agung Semarang). <http://repository.unissula.ac.id/26763/>
- Esra Friska. (2022). Teknik Relaksasi Nafas Dalam Disertai Musik Religi dapat Mengurangi Intensitas Nyeri pada Pasien Post-Operasi Fraktur. *Indonesian Scholar Journal of Nursing and Midwifery Science (ISJNMS)*, 1(11), 417–424. <https://dohara.or.id/index.php/isjnm/article/view/166>
- Hendayani, W. L., & Amalia, R. F. (2022). Asuhan Keperawatan pada Tn. Y Post Op Orif 1/3 Distal Fraktur Femur Terbuka. *Jurnal Pustaka Keperawatan (Pusat Akses kajian Keperawatan)*, 1(1), 20-26. <https://doi.org/10.55382/jurnalpustakakeperawatan.v1i1.169>
- Heriyanda, Mardhatillah, & Saputra, M. (2023). Perbandingan Teknik Relaksasi Genggam Jari dengan Teknik Relaksasi Benson terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Post Operasi Apendektomi. *Journal Getsempena Health Science Journal*, 2(2), 83–92. <https://doi.org/10.46244/ghsj.v2i2.2253>
- Hermanto, R., Isro'in, L., & Nurhidayat, S. (2020). Studi Kasus: Upaya Penurunan Nyeri pada Pasien Post Operasi Fraktur Femur. *Health Sciences Journal*, 4(1), 111. <https://doi.org/10.24269/hsj.v4i1.406>
- Indrawan, R. D., & Hikmawati, S. N. (2021). Asuhan Keperawatan pada Ny.S dengan Gangguan Sistem Muskuloskeletal Post Op Orif Hari Ke-1 Akibat Fraktur Femur Sinistra 1/3 Proximal Complete. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1(10), 1345–1359. <https://doi.org/10.36418/cerdika.v1i10.204>
- Ira Arfita Sari, I. (2022). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Fraktur Dalam Pemenuhan Kebutuhan Rasa Aman dan Nyaman Di RST dr. Asmir Salatiga* (Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta). <http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/3569/1/NASPUB%20Ira.pdf>
- Ismansyah, Wiyadi, & Ernawati, R. (2021). Penerapan Relaksasi Autogenik dan Relaksasi Benson terhadap Nyeri Pasien Fraktur. *Husada Mahakam : Jurnal Kesehatan*, 11(1), 29–41. <https://husadamahakam.poltekkes-kaltim.ac.id/ojs/index.php/Home/article/view/248/184>
- Latifah, H. (2022). Efektifitas Teknik Relaksasi Slow Deep Breathing (Sdb) dan Relaksasi Benson terhadap Nyeri pada Pasien Post Operasi Modifikasi Radikal Mastektomi (MRM), *Doctoral dissertation*, Universitas Islam Sultan Agung Semarang. <http://repository.unissula.ac.id/27113/>

- Mustaqim, R. S., & Purwaningsih, I. (2022). Penerapan Terapi Relaksasi Benson dalam Menurunkan Nyeri Akut pada Pasien dengan *Low Back Pain* (LBP). *SBY Proceedings*, 1(1), 538-549. <https://jurnal.stikesbethesda.ac.id/index.php/p/article/view/330>
- Novitasari, D., & Pangestu, R. S. A. (2023). Tatalaksana Keperawatan Nyeri Akut Pasien Fraktur Radius Ulna Sinistra dengan Terapi Relaksasi Nafas Dalam. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(3), 1067–1076. <https://doi.org/10.37287/jppp.v5i3.1663>
- Nurhayati, N., Marianthi, D., Desiana, D., & Maulita, R. (2022). Pemberian Relaksasi Benson terhadap Penurunan Nyeri Pasien Post Operasi Fraktur Femur di Rumah Sakit Umum Daerah Meuraxa Banda Aceh. *Journal Keperawatan*, 1(1), 43–53. <https://doi.org/10.58774/jourkep.v1i1.9>
- Oktavia, E. V., Mudzakkir, M., & Wijayanti, E. T. (2022, December). Penggunaan Terapi Relaksasi Autogenik untuk Meredakan Nyeri Pada Pasien Post Op ORIF (Open Reduction Internal Fixation) Fraktur Femur Tertutup di Rumah Sakit Gambiran Kota Kediri. In *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, Sains dan Pembelajaran*, 2(1), 330-335). <https://doi.org/10.29407/seinkesjar.v2i1.3040>
- 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>
- Risnah, R., Risnawati, H. R., Azhar, M. U., & Irwan, M. (2019). Terapi Non Farmakologi dalam Penanganan Diagnosis Nyeri pada Fraktur: Systematic Review. *Journal of Islamic Nursing*, 4(2), 77-86. . <https://doi.org/10.24252/join.v4i2.10708>
- Sari, I. P., & Kurniawati, N. D. (2020). Comparison of Asmaul Husna and Benson Relaxation on Decreasing of Pain among Patients with Post Antebrachii Operated at Public Hospital Sidoarjo. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 3(1), 6-11. <https://doi.org/10.35654/ijnhs.v3i1.173>
- Widianti, S. (2022). Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Pasien Post Operasi Fraktur (Studi Literatur). *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 12(23), 92–99. <https://doi.org/10.52047/jkp.v12i23.139>
- Wildan, A. M., Wirotomo, T. S., & Rofiqoh, S. (2021). Literature Review : Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Nyeri pada Pasien Post Operasi Benigna Prostat Hyperplasia. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1, 1274–1279. <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.824>
- Wulandari, D. K., Hj. Ruslinawati, & Elsiyana. (2022). Efektifitas Terapi Relaksasi Slow Deep Breathing dan Relaksasi Benson terhadap Skala Nyeri pada Pasien Post Operasi Benign Prostatic Hyperplasia di RS Bhayangkara Banjarmasin. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 9(2), 71–80. <https://doi.org/10.32539/jks.v9i2.149>