
**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN NYERI
PADA PASIEN KANKER DI RSUD BLAMBANGAN BANYUWANGI**

Nur Hidayatin¹, Diana Kusumawati¹, Ukhtul Izzah²

1) Program Studi Profesi Ners Stikes Banyuwangi

2) Program Studi Sarjana Keperawatan

Email Korespondensi: nurhdayatin2019@gmail.com

ABSTRACT

Pain has become the most common complaint suffered by cancer patients. One way to manage pain in cancer patients with non-pharmacological therapy is through Benson relaxation therapy, which can inhibit sympathetic nerve activity and subsequently reduce oxygen consumption by the body, leading to muscle relaxation and triggering feelings of ease and comfort. This case study aimed to develop nursing care in providing Benson relaxation therapy to reduce pain in cancer patients at RSUD Banyuwangi. This research method employs a descriptive case study approach, focusing on the application of Benson relaxation in reducing pain in cancer patients. The respondents of this study were two adult patients with cancer who suffered from pain on a scale of 3-6 (mild to moderate pain). The results of the case study showed that there was a reduction in pain for both respondents: respondent I suffered from pain with an initial scale of 6 reduced to 2, and respondent II suffered from pain with an initial scale of 4 reduced to 2 after being given Benson relaxation therapy for 3 days. This research concludes that Benson relaxation therapy can reduce pain in cancer patients with mild to moderate pain scale.

Keyword: Cancer, Pain, Benson relaxation

PENDAHULUAN

Kanker merupakan penyakit yang dipicu oleh adanya pertumbuhan sel yang abnormal yang memiliki potensi untuk menyerang dan menyebar ke organ yang ada disekitarnya (Haryono, Anwar, & Salim, 2018). Sedangkan menurut Junaidi tahun 2014 Kanker adalah penyakit yang ada ditubuh dikarenakan pertumbuhan dan perkembangan sel yang tidak normal.

Kondisi kanker dapat terjadi jika sel-sel normal bertransformasi dengan pertumbuhan yang sangat cepat sehingga tidak dapat dikendalikan oleh tubuh.

Dari data WHO tahun 2022, dilaporkan bahwa telah terjadi sebanyak kurang lebih 10 juta kasus kematian yang diakibatkan kanker ditahun 2020. Dengan Kanker paru-paru sebanyak 1,8juta kasus, kanker usus besar dan rectum sebanyak

916.000 kasus, kanker hati sebanyak 830.000 kasus, kanker perut sebanyak 769.000 dan kanker payudara sebanyak 685.000 kasus. Menurut data dari *Global Cancer Observatory* (GCO) di tahun 2018 sendiri telah membuktikan jumlah kasus penyakit kanker di Indonesia (136,2 per 100.000 penduduk) dan masuk pada peringkat 8 di Asia Tenggara, sedangkan berada di peringkat 23 di Asia. Angka kasus untuk perempuan yang tertinggi adalah kanker *breast cancer* yaitu sebesar 42,1 per 100.000 penduduk dengan kematian rata-rata 17 per 100.000 penduduk yang diikuti oleh kanker leher rahim sebesar 23,4 per 100.000 penduduk dengan kematian rata-rata 13,9 per 100.000 penduduk (Fadila & Naufal, 2021).

Menurut data Badan Litbangkes tahun 2018, melaporkan prevalensi keganasan terbesar berada di wilayah D.I Yogyakarta sebanyak 4,86%, kemudian Sumatera Barat dengan 2,47%, yang terakhir adalah Gorontalo dengan 2,44%. Dari data yang telah didapatkan oleh peneliti di RSUD Blambangan bahwa sejak 3 bulan terakhir yaitu dari bulan Januari hingga Maret terdapat 16 kasus pasien yang mengalami kanker dengan jumlah kanker serviks sebanyak 11 orang, kanker payudara sebanyak 2 orang dan kanker rahim sebanyak 3 orang.

Nyeri telah menjadi keluhan utama yang paling sering dirasakan oleh penderita kanker serta menjadi alasan paling umum untuk mencari dan mendapatkan bantuan medis (Sari, Suza, & Tarigan, 2021). Menurut Budi S tahun 2020 Nyeri diartikan sebagai suatu kondisi yang tidak menyenangkan yang dialami oleh seseorang yang akan memicu timbulnya rasa sakit. Nyeri merupakan pengalaman sensorik dan emosi yang tidak menyenangkan dan bersifat subjektif dikarenakan nyeri yang dirasakan setiap orang berbeda-beda dalam skala dan tingkatannya.

Dampak fisik yang diakibatkan oleh nyeri antara lain rasa lelah, muntah, penurunan nafsu makan, serta menurunnya kekuatan otot (Puspitarini & Wirotomo, 2021). Ada beberapa macam penata-laksanaan nyeri yang dapat dilakukan untuk mengatasi atau mengurangi nyeri, salah satunya adalah dengan teknik distraksi (pengalihan) atau relaksasi sebagai tindakan non farmakologi yang dilakukan untuk mengurangi nyeri (Sitinjak et.,al 2018). Menurut SIKI tahun 2019 terapi nonfarmakologi untuk mengurangi nyeri antara lain TENS, hipnosis, akupresure, terapi musik, *biofeedback*, terapi pijat, aromaterapi, teknik imajinasi terbimbing, kompres hangat/dingin, terapi bermain.

Terapi relaksasi yang dapat meredakan nyeri salah satunya adalah teknik Benson, sebuah teknik yang berguna mengurangi rasa sakit, insomnia, dan rasa cemas melalui bentuk usaha memusatkan perhatian pada satu fokus dengan mengulang Kembali kalimat yang sudah ditentukan dan mengusir sejenak semua hal yang mengganggu pikiran. Terapi Benson adalah terapi relaksasi yang dimana dikombinasi dengan kepercayaan yang dianut klien, yang nantinya menghambat kegiatan saraf simpatis yang kemudian bisa menurunkan pemakaian oksigen oleh tubuh yang kemudian akan membuat otot-otot tubuh menjadi lebih santai dan memicu timbulnya rasa tenang serta nyaman (Ristiyanto et.,al 2016).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Yusliana tahun 2015 menyatakan bahwa setelah dilakukan terapi relaksasi benson selama 10 – 15 menit dalam 2 hari pada ibu *postpartum* terjadi penurunan nyeri pada kelompok eksperimen sebesar 1,53 dan pada kelompok kontrol sebesar 0,30. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Ristiyanto tahun 2016 menunjukkan bahwa terapi relaksasi benson dapat mengurangi nyeri ringan pada pasien kanker dengan nilai *mean* sebelum dilakukan terapi sebesar 4,00 dan nilai *mean* sesudah dilakukan terapi sebesar

2,31. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya tentang penerapan terapi relaksasi benson, penulis ingin mengangkat penelitian terkait dengan efektifitas penerapan terapi relaksasi Benson pada pasien kanker di Yayasan Inisiatif Zakat Indonesia Semarang sehingga nyeri yang dirasakan oleh penderita kanker dapat berkurang dengan adanya asuhan keperawatan menggunakan terapi relaksasi benson.

METODE

Metode penulisan dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini melalui studi kasus menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan asuhan keperawatan. Metode deskriptif adalah suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama menjelaskan, menamai, situasi, atau fenomena dalam menentukan suatu gagasan baru kejadian yang terjadi pada suatu kelompok tertentu. (Nursalam,2016). Studi kasus ini dilakukan pada 2 pasien kanker di RSUD Blambangan yang meng-alami nyeri kanker. Pemilihan sampel dengan proporsive sampling yaitu dengan menentukan kriteria inklusi yaitu pasien kanker yang mengalami nyeri. Instrumen studi kasus pada penelitian ini adalah NRS dan pendekatan PQRST.

HASIL

Tabel 1. Penurunan Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi Relaksasi Benson

Responden	Hari	Skala Nyeri	
		Sebelum	Sesudah
Responden 1 (Ny. D)	Hari-1	6	3
	Hari-2	5	3
	Hari-3	5	2
Responden 2 (Ny. S)	Hari-1	4	1
	Hari-2	4	2
	Hari-3	5	2

Tabel 2. Rata-rata dan Persentase Penurunan Skala Nyeri Setelah Diberikan Terapi Relaksasi Benson

Responden	Rata-Rata	Persentase Penurunan (%)
Ny.D	2,67	66,7%
Ny. S	2,67	50%

PEMBAHASAN

Pada bab ini akan membahas mengenai masalah pada Ny. D dan Ny. S. Berdasarkan data subyektif yang diperoleh dari Ny. D maka ditegakkan diagnosa masalah keperawatan yaitu nyeri kronis berhubungan dengan infiltrasi tumor, sedangkan pada Ny.S ditegakkan diagnosa masalah keperawatan yaitu nyeri kronis berhubungan dengan penekanan saraf.

Hasil pengkajian yang dilakukan pada Ny. D diperoleh data subyektif yaitu klien mengeluhkan nyeri dengan pendekatan PQRST dan alat ukur nyeri NRS, P: nyeri itu timbul ketika pasien terlalu banyak bergerak, bersin, dan batuk, Q: nyeri itu rasanya seperti ditusuk oleh jarum, R: nyeri itu dirasakan di area perut dan anus, S: skala 6, T: nyeri itu hilang

timbul selama kurang lebih 5 menit dan diperoleh data objektif pasien tampak meringis menahan nyeri, pasien tampak lemah, pasien tampak hanya berbaring di tempat tidur, tampak area kehitaman pada sekitar kantung mata pasien, HR: 90x/menit, TD: 110/70 mmHg. Sedangkan pada Ny. S diperoleh data subyektif menggunakan pendekatan PQRST menggunakan alat ukur nyeri NRS yaitu P: nyeri itu timbul setelah pasien menjalani operasi dan terapi radiasi, Q: nyeri itu rasanya seperti digigit oleh semut merah, R: nyeri itu dirasakan di bagian belakang telinga kanan menjalar hingga ke tulang klavikula dan bahu, S: skala 4, T: nyeri dirasakan kurang lebih selama 5 menit hilangtimbul dan data objektif klien tampak lemah. Klien tampak meringis menahan nyeri. Tampak

area kehitaman di sekitar kantung mata klien. Klien tampak gelisah. Badan klien terasa hangat. Vital sign klien TD: 120/80 mmHg, Heart Rate: 115x/menit, Respiratory Rate: 20x/menit, suhu: 37°C.

Salah satu intervensinya dengan menggunakan terapi non farmakologis yang dapat dilakukan oleh kedua klien saat merasakan nyeri yaitu terapi relaksasi benson. Penelitian terhadap teknik relaksasi benson tersebut diberikan kepada 2 responden yaitu Ny. D dan Ny. S, dalam pemberian terapi relaksasi benson kepada 2 responden tersebut dilakukan dengan cara yang sama yaitu sebelum dilakukan terapi relaksasi benson akan dilakukan pengkajian dan pengukuran terkait nyeri yang dirasakan terlebih dahulu, setelah dilakukan pengkajian dilanjutkan dengan menganjurkan klien mengambil posisi nyaman, kemudian menganjurkan klien memejamkan mata dengan rileks, lalu menginstruksikan klien melemaskan otot-otot tubuh dari kaki hingga kepala dengan cara melakukan nafas dalam, setelah itu menganjurkan kepada klien untuk menarik nafas panjang melalui hidung, ditahan selama 3 detik lalu hembuskan nafas perlahan sambil mengucapkan kalimat yang telah ditentukan oleh klien dan teruskan selama 15 menit, yang terakhir instruksikan kepada klien untuk

membuka mata secara perlahan. Setelah 15 menit kemudian peneliti akan menanyakan perasaan klien dan mengkaji serta mengukur skala nyeri yang dirasakan setelah diberikan terapi. Penerapan teknik relaksasi benson yang diberikan kepada 2 responden dilakukan selama 3 hari selama 15 menit.

Sebelum dilakukan tindakan terapi relaksasi benson ini di dapatkan hasil pengkajian pada responden pertama yaitu Ny.D dihari pertama dengan skala nyeri 6 setelah dilakukan terapi relaksasi benson selama tiga hari di dapatkan nyeri klien menurun menjadi skala 2. Sedangkan pada respon kedua pada hari pertama yaitu Ny.S sebelum dilakukan terapi relaksasi benson di dapatkan pengukuran nyeri skala 4 dan setelah dilakukan terapi relaksasi benson selama tiga hari didapatkan nyeri menurun menjadi skala 2. Berdasarkan tabel 1. menjelaskan skala nyeri awal pada kedua responden sebelum diberikan terapi relaksasi benson. Pada responden I dihari pertama didapatkan hasil skala nyeri awal adalah 6, dihari kedua skala nyeri awal adalah 5, dan pada hari ketiga skala nyeri awal adalah 5. Sedangkan pada responden

II dihari pertama didapatkan skala nyeri awal adalah 4, dihari kedua skala nyeri awal adalah 4, dan pada hari ketiga adalah 5. Setelah diberikan terapi relaksasi

benson selama 15 menit selama 3 hari terjadi penurunan skala nyeri pada kedua responden dimana pada responden I dihari pertama terjadi penurunan skala nyeri yaitu 3, dihari kedua terjadi penurunan skala nyeri yaitu 3, dan dihari ketiga terjadi penurunan skala nyeri yaitu 2. Sedangkan pada responden II dihari pertama mengalami penurunan skala nyeri yaitu 1, di hari kedua mengalami penurunan nyeri yaitu 2, dan dihari ketiga mengalami penurunan skala nyeri yaitu 2. Dari evaluasi ditabel 1 peneliti menganalisa rata-rata dan persentase penurunan skala nyeri setelah diberikan terapi relaksasi benson pada responden I dan II yang dijabarkan pada table 2 dimana responden I mengalami rata-rata penurunan skala nyeri sebesar 2,67 dengan persentase 66,7%. Sedangkan pada responden II didapatkan hasil rata-rata penurunan skala nyeri sebesar 2,67 dengan persentase 50%.

Menurut Syaripudin tahun 2018 ada beberapa faktor yang mempengaruhi respon nyeri pada seorang individu yaitu antara lain pengalaman nyeri di masa lampau, rasa cemas, umur, jenis kelamin, social budaya, nilai agama, lingkungan dan dukungan orang terdekat. Pada studi kasus ini terjadi perbedaan penurunan skala nyeri dari kedua responden dimana responden I mengalami penurunan skala

nyeri yang lebih signifikan dibandingkan dengan responden II karena dipengaruhi oleh factor usia dari kedua responden. Pada responden I yang merupakan seorang lansia dimana persepsi nyeri yang dirasakan mungkin berkurang sebagai akibat dari perubahan patologis yang ada di dalam tubuhnya. Sehingga pada responden I lebih mudah mengalami penurunan skala nyeri dibandingkan dengan responden II. Ditinjau dari faktor pengalaman nyeri di masa lampau responden I sudah terlebih dahulu memiliki pengalaman nyeri akibat pertumbuhan penyakitnya sehingga responden I sudah dapat mengelola persepsi nyeri nya dengan baik setelah diberikan terapi relaksasi benson. Sedangkan pada responden II yang belum pernah memiliki pengalaman nyeri dimasa lalu mengalami kesulitan saat mengelola respon nyeri setelah dilakukan tindakan pembedahan untuk mengangkat penyakitnya. Sehingga penurunan skala nyeri pada responden II lebih sedikit dibandingkan dengan responden I. Selain itu rasa nyeri pada responden II juga diperburuk oleh demam yang dialami setelah menjalani terapi radiasi. Meskipun begitu baik pada responden I dan responden II tetap mengalami penurunan skala nyeri yang signifikan setelah diberikan terapi relaksasi benson.

Penelitian ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramadhan dkk tahun 2022 yang menunjukkan bahwa relaksasi benson efektif untuk menurunkan nyeri pada pasien postoperasi. Hal ini juga dibuktikan oleh Dewi & Astriani tahun 2018 yang didalam penelitiannya terapi benson memberikan pengaruh terhadap intensitas nyeri pasien postoperasi BPH di ruang kamboja RSUD Kabupaten Buleleng. Penelitian yang dilakukan oleh Yusliana dkk tahun 2015 membuktikan bahwa relaksasi benson efektif untuk mengurangi nyeri *postpartum sectio caesarea*. Penelitian yang dilakukan oleh Ristiyanto et., al tahun 2016 menunjukkan bahwa relaksasi benson efektif untuk menurunkan nyeri ringan dan sedang pada pasien kanker di RS Tugurejo Semarang.

Teknik benson merupakan salah satu dari beragam cara untuk menurunkan nyeri dengan melakukan pengalihan perhatian pada relaksasi sehingga menyebabkan berkurangnya kesadaran klien terhadap rasa sakit yang dideritanya. Dalam teknik Benson ini merupakan bagian dari terapi spiritual healing. Teknik ini sangat fleksibel dan bisa dilaksanakan menggunakan bimbingan, berkelompok ataupun secara individu. Teknik Benson ini adalah usaha untuk memusatkan perhatian pada suatu faktor dengan

mengulangi kalimat ritual dan menghilangkan semua hal yang mengganggu pikiran (Samsugito, 2021).

Secara psikologis, terapi benson ini berguna untuk mengurangi nyeri, insomnia, dan kecemasan. Terapi benson ini akan menghambat aktivitas saraf simpatis yang dapat menurunkan konsumsi oksigen oleh tubuh dan selanjutnya membuat otot-otot tubuh menjadi rileks sehingga menimbulkan perasaan nyaman dan tenang. Relaksasi Benson adalah suatu prosedur untuk membantu individu berhadapan pada situasi yang penuh stress dan usaha untuk menghilangkan stress dan nyeri. Relaksasi Benson adalah pengembangan metode respon relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi Kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi (Sagala, 2018).

(Andari, 2021) terapi ini bekerja melalui proses menciptakan suasana nyaman dan memberikan rasa rileks sehingga tubuh akan mengalami peningkatan proses analgesia endogen sehingga mampu merelaksasikan otot dan memberikan efek menenangkan. (Cici Haryati, 2021) menjelaskan terapi benson dapat meningkatkan kecukupan O₂ dalam tubuh

sehingga tubuh menjadi rileks. (Datak, 2008) terapi ini dikembangkan dari metode relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan atau disebut fait faktor, dimana pasien melakukan relaksasi dan mengulang kalimat penguatan diri sehingga nyeri berkurang akibat adanya impuls noxius yang terhambat. Datak juga menjelaskan bahwa faktor terpenting dari Tindakan ini adalah minat spiritual yang kuat, ungkapan dari kalimat penguatan adalah kepasrahan kepada Tuhan yang memberikan responnya-man dan rileks. (Dewi and Astriani, 2018) menjelaskan bahwa erapi benson ini bekerja dengan memindahkan konsentrasi seseorang, terapi ini akan memberikan rasa rileks dan nyaman sehingga memperluas jalur hilangnya rasa sakit endogen yang dibangun dengan kalimat mantra (penguat-an). (Yasmin, 2020) menjelaskan terapi benson dapat digunakan untuk menejemen nonfarmakologi nyeri dengan cara mengalihkan pikiran pasien dengan hal yang menyenangkan sehingga nyeri pasien teralihkan. (Morita, Amelia and Putri, 2020) menjelaskan semakin sering melakukan terapi benson maka nyeri akan semakin berkurang, terapi ini memberikan efek memperlancar aliran darah sehingga efek fisiologis nyeri menjadi berkurang. (Noviariska, Mudzakkir, 2019) menjelas-

kan terapi ini juga dapat memepengaruhi saraf parasimpatis sehingga nyeri dapat berkurang. Dapat disimpulkan bahwa terapi benson ini dapat menurunkan nyeri pasien hal ini didukung oleh penelitian (Rasubala, Kumaat and Mulyadi, 2017) (Wainsani and Khoiriyah, 2020) menjelaskan bahwa terapi relaksasi benson efektif untuk menurunkan nyeri.

KESIMPULAN

Dari hasil pengkajian didapatkan hasil skala awal nyeri yang dirasakan Ny. D adalah 6 setelah dilakukan terapi relaksasi benson dalam waktu 3 hari selama 15 menit/hari skala nyeri berkurang menjadi skala 2. Sedangkan pada klien Ny. S didapatkan hasil pengkajian nyeri dengan skala awal 4 setelah dilakukan terapi relaksasi benson selama 3 hari selama 15 menit/hari skala nyeri berkurang menjadi 2.

Keberhasilan terapi relaksasi benson ini dipengaruhi oleh kemampuan klien dalam melakukan relaksasi nafas, kemampuan klien dalam melemaskan otot-otot tubuhnya serta klien mampu bersikap pasif pada hal-hal yang mengganggu dan mengontrol fokusnya pada kalimat spiritual yang diucapkan berulang kali sehingga fokus klien pada nyeri itu berkurang yang menyebabkan rasa nyeri yang dirasakan oleh klien pun ikut berkurang.

Selanjutnya diharapkan tindakan ini dapat diterapkan untuk mengurangi nyeri pada pasien kanker. Untuk penelitian selanjutnya perlu memperhatikan kondisi lingkungan yang menunjang terapi salah-satunya lingkungan tenang dan nyaman.

DAFTAR PUSTAKA

- Andari, F.N., Santri, R.A. dan Nurhayati, N. (2021). Terapi Benson Untuk Penurunan Nyeri Rheumatoid Arthritis Lansia, *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 4(2), pp. 345–356. doi: 10.33369/jvk.v4i2.19103.
- Cici Haryati, N. R. (2021). Penerapan Terapi Benson Untuk Menurunkan Tingkat Nyeri Pada Pasien Dismenore, *Widya Husada Nursing Conference*, pp. 12–18.
- Datak, G. (2008). *Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Nyeri Pasca Bedah Pada Pasien Transurethral Resection Of The Prostate Di Rumah Sakit Umum Pusat Fatmawati Jakarta*, UI, pp. 15–101. Available at: <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/2016-10/20437530-GadDatak.pdf>.
- Dewi, P. I. S. and Astriani, N. M. D. Y. (2018). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Operasi, *Jurnal Kesehatan Midwinerslion*. Available at: <http://ejournal.stikesbuleleng.ac.id/index.php/Midwinerslion/article/view/4>.
- Fadila, E., &Naufal, H. (2021). Efektifitas Pelayanan Home Care Pada Perawatan Paliatif Penderita Penyakit Kronis: Kanker. *Jurnal Nursing Update*, 12,93-105.
- Haryono, S. J., Anwar, S. L., & Salim, A. (2018). *Dasar-Dasar Biologi Molekuler Kanker Bagi Praktisi Klinis*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Morita, K. M., Amelia, R. and 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), p. 106. doi: 10.34008/jurhesti.v5i2.197.
- Nira Noviariska, Muhammad Mudzakkir, E. T. W. (2019). *Penerapan Terapi Relaksasi Benson Untuk Mengurangi Nyeri Pada Pasien Gastritis Di RSU Lirboyo Kota Kediri*’, *Concept and Communication*, null (23), pp. 301– 316.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Puspitarini, D. A., & Wirotomo, T. S. (2021). Literature Review: Penerapan Terapi Musik Klasik Dalam Menurunkan Nyeri Pada Pasien Kanker. *Prosiding Seminar Kesehatan Nasional*. 1, pp. 1053-1058. Pekalongan: Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan.
- Rasubala, G.F., Kumaat, L.T. dan Mulyadi (2017) ‘Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien POST OPERASI Di RSUP. PROF. DR. R.D. KANDOUUD RS TK.III R.W. Monginsidi Teling Manado’, *e-Journal Keperawatan (e- Kp)*, 5(1), pp. 1–10.

- Sagala, D. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Ruang Rawat Inap RSUD Bhayangkara Tebing Tinggi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 4.
- Samsugito, I. (2021). *Modul Teknik Relaksasi Benson*. Samarinda: Universitas Mulawarman.
- Sari, N., Suza, D.E., & Tarigan, M. (2021). Terapi Komplementari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Kanker. *Journal of Telenursing*, 3, 759-770.
- Wainsani, S. and Khoiriyah, K. (2020) Penurunan Intensitas Skala Nyeri Pasien Appendiks Post Appendiktomi Menggunakan Teknik Relaksasi Benson', *Ners Muda*, 1(1), p. 68. doi: 10.26714/nm.v1i1.5488.
- Yasmin. (2020). *Literatur Review Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Op Kanker Payudara*, *Skripsi*. Politeknik kesehatan Kendari