



IMPLEMENTASI RELAKSASI BENSON DALAM MENURUNKAN SKALA NYERI PADA PASIEN POST OPERASI

Muhammad Fathul Futuh*, Rahmaya Nova Handayani, Surtiningsih

Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Jl. Raden Patah No. 100, Kedunglongsir, Kembaran, Banyumas, Jawa Tengah 53182 Indonesia

[*fafu200802@gmail.com](mailto:fafu200802@gmail.com)

ABSTRAK

Di Indonesia tercatat lebih dari 1,2 juta pasien menjalani operasi setiap tahunnya. Pasien yang telah menjalani operasi sering kali mengalami masalah umum ketika mereka di rawat di rumah sakit setelah operasi. Salah satu masalah yang sering muncul pada post operasi adalah nyeri post operasi. Teknik relaksasi Benson bisa menjadi salah satu cara non-farmakologis untuk menangani nyeri. Di RSUD Nyi Ageng Serang menunjukkan bahwa dari 59 partisipan dengan nyeri sedang yang telah diberikan relaksasi Benson, 32 partisipan mengalami penurunan skala nyeri menjadi nyeri ringan. Berdasarkan uraian tersebut telah terbukti bahwa teknik relaksasi Benson berpengaruh dalam menurunkan nyeri pada pasien yang mengalami luka post operasi. Khalayak sasaran PKM ini adalah pasien post operasi Di RSUD Hj. Anna Lasmanah Banjarnegara yang mengalami nyeri. kegiatan PkM menunjukkan sebelum intervensi, tingkat nyeri berada dalam kategori sedang dengan nilai rata-rata 5,36 dan setelah intervensi skala nyeri berada dalam kategori ringan dengan nilai rata-rata 2,4. Rata-rata tingkat penurunan nyeri sebesar 2,96. Kesimpulan dari kegiatan PkM ini adalah relaksasi Benson dapat di aplikasikan untuk menurunkan nyeri pada pasien post operasi. Kegiatan ini diharapkan mampu menurunkan nyeri pada pasien post operasi serta nantinya bisa dijadikan media pembelajaran Di Universitas Harapan Bangsa Purwokerto.

Kata kunci: nyeri; post operasi; relaksasi benson

IMPLEMENTATION OF BENSON RELAXATION IN REDUCING THE SCALE OF PAIN IN POST-OPERATIVE PATIENTS

ABSTRACT

In Indonesia, more than 1.2 million patients undergo surgery every year. Patients who have had surgery often experience common problems when they are hospitalized after surgery. One of the problems that often arises post-operatively is post-operative pain. Benson's relaxation technique can be a non-pharmacological way to treat pain. At Nyi Ageng Serang Regional Hospital, it was shown that of the 59 participants with moderate pain who had been given Benson relaxation, 32 participants experienced a decrease in the pain scale to mild pain. Based on this description, it has been proven that the Benson relaxation technique has an effect on reducing pain in patients who have post-operative wounds. The target audience for this PKM is post-operative patients at RSUD Hj. Anna Lasmanah Banjarnegara who experienced pain. PkM activities showed that before the intervention, the pain level was in the moderate category with an average value of 5.36 and after the intervention the pain scale was in the mild category with an average value of 2.4. The average level of pain reduction was 2.96. The conclusion from this PkM activity is that Benson relaxation can be applied to reduce pain in post-operative patients. It is hoped that this activity can reduce pain in post-operative patients and can later be used as a learning medium at Harapan Bangsa University, Purwokerto.

Keywords: finger grip relaxation; general anesthesia; pain

PENDAHULUAN

Mengutip penelitian dari World Health Organization (2021) Tiap tahun, lebih dari 313 juta tindakan operasi dilaksanakan di seluruh dunia sedangkan menurut Azizah (2023) Jumlah pasien bedah di Indonesia mengalami penaikan yang signifikan setiap tahunnya. Data menunjukkan bahwa sekitar 1,2 juta pasien menjalani berbagai jenis operasi untuk menangani berbagai kondisi kesehatan, termasuk namun tidak terbatas pada persalinan yang bermasalah, kelainan bawaan, katarak, kanker, penyakit jantung dan pembuluh darah, diabetes, gangguan perut akut, luka bakar, serta cedera akibat kecelakaan rumah tangga, industri, dan lalu lintas. Pasien yang telah menjalani operasi seringkali mengalami keluhan umum ketika mereka dirawat di rumah sakit setelah operasi. Secara umum, pasien akan merasakan rasa nyeri akibat cedera yang muncul setelah proses operasi ketika mereka sudah berada di dalam kamar rawat. Rasa nyeri ini dapat memberikan sensasi yang tidak menyenangkan selama proses pemulihan pasien post operasi (Nugroho, 2018).

Pada pasien dengan luka post operasi, timbulnya rasa nyeri dapat menimbulkan tantangan baik secara fisik maupun psikologis Alza et al., (2023). Upaya yang dilakukan oleh tenaga kesehatan adalah membantu pasien menemukan strategi untuk mengatasi perasaan nyeri tersebut. Berbagai metode penanganan tersedia bagi perawat, termasuk penggunaan pendekatan terapi non-farmakologis atau komplementer sebagai alternatif untuk mengurangi ketidaknyamanan yang timbul setelah operasi. Penanganan nyeri post operasi dapat melibatkan teknik baik farmakologis maupun non-farmakologis Rosiska, (2021). Terapi relaksasi Benson merupakan suatu pendekatan non-farmakologis yang dapat membantu mengurangi nyeri. Metode ini bekerja dengan mengarahkan fokus pada frasa tertentu yang diulang secara konsisten dalam ritme yang teratur (Rukmasari et al., n.d.). penelitian yang di kerjakan oleh Renaldi et al., (2020) di RSUD Nyi Ageng Serang menunjukkan bahwa dari 59 partisipan dengan nyeri sedang yang telah diberikan relaksasi Benson, 32 Partisipan mengalami penurunan tingkat nyeri hingga mencapai tingkat nyeri ringan.

Relaksasi Benson bekerja dengan menekan respons nyeri berupa reaksi “fight or flight” dengan melibatkan sistem saraf parasimpatis dalam menurunkan tekanan darah, menurunkan denyut jantung, melebarkan pembuluh darah, dan memenuhi kebutuhan oksigen yang mengarah ke keadaan rileks. Kebutuhan oksigen yang terpenuhi mengaktifkan endorfin sebagai neurotransmitter yang menciptakan perasaan rileks (Molazem et al., 2021). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rasubala et al (2019) Hasil dari Uji Statistik Wilcoxon Signed Rank Test dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$) menunjukkan p value sebesar 0,000, yang lebih rendah dari 0,05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi Benson memberikan pengaruh yang besar terhadap penurunan skala nyeri pada pasien post operasi di RSUP Prof. Dr. R.D. Kandou.

Relaksasi Benson dapat bekerja dengan memusatkan kata atau frasa tertentu yang diucapkan berulang kali dalam ritme yang tertata. Relaksasi Benson termasuk relaksasi alternatif untuk menangani kegiatan mental serta menjauhkan pikiran negatif terhadap pencipta yang dapat dicapai dengan menggabungkan antara teknik respons relaksasi dan sistem keyakinan individu/faith factor. Dalam relaksasi Benson ada penambahan unsur keyakinan dalam bentuk kata-kata yang merupakan sugesti bagi pasien yang diyakini dapat mengurangi rasa nyeri atau rasa cemas yang sedang pasien alami (Mulia Sofiyana & Novitasari, 2023). Di RSUD Hj. Anna

Lasmanah Banjarnegara hasil survey yang dilakukan pada bulan januari wawancara dilakukan pada pasien post operasi jumlah pasien post operasi sebanyak 115 kasus. Dari 7 Pasien sebanyak 6 mengalami nyeri akibat post operasi. Dari 7 pasien yang mengikuti pra-survei, 1 pasien mengalami nyeri berat, 4 pasien mengalami nyeri sedang, 1 pasien mengalami nyeri ringan, dan 1 pasien tidak merasakan nyeri. Tindakan tenaga kesehatan di RSUD Hj. Anna Lasmanah Banjarmegara untuk mengurangi nyeri luka post operasi pada pasien post operasi hanya dengan teknik farmakologi saja. Namun, masih banyak pasien yang mengeluh nyeri. Maka dari itu, penulis ingin melakukan Implementasi Relaksasi Benson dalam Menurunkan Skala Nyeri pada Pasien Post Operasi di RSUD Hj. Anna Lasmanah Banjarnegara.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan pendekatan kolaboratif yang melibatkan berbagai pemangku kepentingan, termasuk perguruan tinggi, masyarakat lokal, dan mitra UMKM. Tim pengabdi yang terdiri dari dosen Universitas Teknologi Digital Indonesia, Universitas AKPRIND Indonesia, dan Institut Pariwisata Ambarukmo, bekerja sama dengan dua mitra pengabdian, yaitu UMKM Mbok Ratu dan Pengelola Wisata Dewi Purbo. Pelaksanaan pengabdian ini terbagi menjadi dua bagian utama: pengembangan wisata Pantai Srakung dan pendampingan terhadap UMKM Mbok Ratu.

Pengembangan Wisata Pantai Srakung

Tim pengabdi memulai kegiatan dengan pemasangan baliho besar bertuliskan "Pantai Srakung" di bagian atas pantai. Baliho ini dirancang sebagai ikon utama Pantai Srakung yang tidak hanya berfungsi sebagai penanda, tetapi juga sebagai spot foto bagi para wisatawan. Pemasangan baliho melibatkan masyarakat setempat untuk memastikan lokasi dan desain yang sesuai dengan estetika lokal, sehingga memberikan sentuhan autentik pada area wisata tersebut. Selain itu, tim pengabdi juga membangun dua spot foto di sekitar Pantai Srakung dengan latar belakang pemandangan pantai yang indah. Spot foto ini dilengkapi dengan ornamen lokal yang unik, menciptakan daya tarik visual yang menarik bagi pengunjung. Fasilitas tambahan berupa sepuluh tempat duduk dan tempat berteduh juga disediakan untuk memberikan kenyamanan lebih bagi wisatawan. Dengan adanya fasilitas ini, diharapkan wisatawan bisa menikmati suasana pantai dengan lebih nyaman dan menghabiskan waktu yang lebih lama. Untuk mempermudah akses ke Pantai Srakung, tim juga memasang beberapa papan petunjuk arah di titik-titik strategis di sepanjang jalan menuju pantai. Sebelumnya, Pantai Srakung belum memiliki petunjuk arah yang jelas, sehingga wisatawan sering kesulitan menemukan lokasinya. Pemasangan petunjuk arah ini bertujuan untuk meningkatkan kemudahan akses dan membuat Pantai Srakung lebih mudah dijangkau oleh wisatawan.

Pendampingan UMKM Mbok Ratu

Pendampingan terhadap UMKM Mbok Ratu dimulai dengan memberikan pelatihan manajemen usaha dan pencatatan keuangan yang lebih efisien. Pelatihan ini bertujuan untuk membantu pemilik usaha meningkatkan keterampilan dalam mengelola sumber daya dan keuangan mereka secara profesional. Dengan pengetahuan yang diperoleh dari pelatihan tersebut, UMKM diharapkan dapat lebih terorganisir dalam menjalankan usahanya, serta mampu memantau aliran keuangan secara lebih sistematis. Selain pelatihan, tim pengabdi juga memberikan bantuan berupa alat produksi untuk mendukung peningkatan kapasitas UMKM Mbok Ratu. Alat-alat yang diberikan meliputi mesin perajang singkong dan alat sealer, yang bertujuan untuk mempercepat proses produksi dan pengemasan produk. Dengan alat-alat ini, diharapkan kualitas dan kuantitas

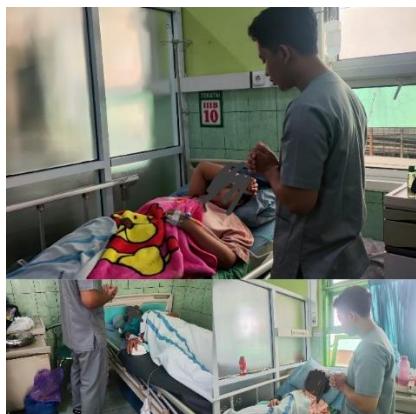
produk yang dihasilkan dapat meningkat, sehingga UMKM dapat memenuhi permintaan pasar yang lebih besar dengan efisiensi yang lebih tinggi.

Tim pengabdi juga terlibat dalam pengembangan kemasan produk. Bersama UMKM Mbok Ratu, mereka merancang ulang kemasan agar lebih menarik dan sesuai dengan standar pasar yang berlaku. Kemasan baru ini tidak hanya bertujuan untuk memperindah tampilan produk, tetapi juga untuk meningkatkan daya saing di pasar lokal maupun nasional, sehingga produk tersebut bisa lebih kompetitif dan menarik bagi konsumen. Untuk memperluas jangkauan pasar, tim pengabdi membantu UMKM Mbok Ratu dengan membuat website sebagai platform pemasaran digital. Website ini dirancang agar mudah dioperasikan oleh pemilik UMKM, memungkinkan mereka untuk memasarkan produk secara online. Selain itu, tim pengabdi juga memberikan pelatihan singkat tentang cara penggunaan website dan dasar-dasar pemasaran digital, sehingga pemilik UMKM dapat memaksimalkan potensi dari platform digital tersebut. Dalam upaya memperkuat legalitas produk, tim pengabdi juga mendampingi proses pengajuan izin PIRT (Produk Industri Rumah Tangga) untuk produk-produk UMKM Mbok Ratu. Izin PIRT ini penting untuk memastikan bahwa produk yang dihasilkan dapat dipasarkan secara resmi dan lebih luas, sekaligus memberikan kepercayaan lebih bagi konsumen terhadap kualitas dan keamanan produk yang mereka beli.

Pendekatan yang Digunakan

Kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan partisipatif, di mana masyarakat dan mitra dilibatkan secara aktif dalam setiap tahap pelaksanaan. Pendekatan ini dipilih untuk memastikan keberlanjutan dari hasil pengabdian, dengan harapan bahwa masyarakat dan UMKM dapat mandiri dalam mengelola hasil kegiatan ini setelah program berakhir. Selain itu, pendekatan teknologi digital juga digunakan, khususnya dalam pengembangan website untuk UMKM, sebagai upaya memperluas pasar melalui media online.

HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1. Tahap Pelaksanaan PkM

Tabel 1 menunjukkan bahwa peserta PkM mayoritas berusia 19-44 tahun yaitu 18 peserta (72%), jenis kelamin peserta paling banyak perempuan yaitu 13 peserta (52%), riwayat operasi peserta paling banyak tidak ada yaitu 14 peserta (56%), dan jenjang pendidikan terakhir paling banyak di pendidikan dasar yaitu 17 peserta (68%).

Tabel 1.
Distribusi frekuensi peserta berdasarkan usia, jenis kelamin, riwayat operasi dan pendidikan (n=25)

Karakteristik	f	%
Usia		
Dewasa (19-44 tahun)	18	72
Pra lansia (45-59 tahun)	7	28
Jenis Kelamin		
Laki laki	12	48
Perempuan	13	52
Riwayat Operasi		
Ada	11	44
Tidak ada	14	56
Pendidikan		
Pendidikan Dasar (SD,SMP)	17	68
Pendidikan Menengah (SMA)	5	20
Perguruan Tinggi (D3,S1,S2)	3	12

Tabel 2.
Distribusi frekuensi skala nyeri sebelum dan setelah implementasi relaksasi benson (n=25)

Tingkat Skala Nyeri	Implementasi Relaksasi Benson			
	Pre	Post	Pre	Post
f	%	f	%	
Tidak Nyeri (0)	0	0	0	0
(1-3)	2	8	22	88
(4-6)	19	76	3	12
(7-9)	4	16	0	0
Nyeri Hebat (10)	0	0	0	0

Tabel 2 didapatkan hasil data PkM pada pre implementasi relaksasi Benson pada pasien post operasi mayoritas pada nyeri sedang (4-6) yaitu 19 peserta (76%), dan pada post implementasi relaksasi Benson pada pasien post operasi mayoritas mengalami nyeri ringan (1-3) yaitu 22 peserta (88%).

Tabel 3.
Distribusi rata-rata tingkat penurunan nyeri pada pasien post operasi (n=25)

Implementasi Relaksasi Benson	Pre	Post	Penurunan
	5,36	2,4	2,96

Tabel 3 didapatkan hasil data tingkat penurunan nyeri pada pasien post operasi yaitu terdapat penurunan nyeri dengan rata-rata sebesar 2,96.

Karakteristik Peserta PKM

Berdasarkan Tabel 4.1, mayoritas partisipan Program Kemitraan Masyarakat (PkM) berada dalam kelompok usia dewasa (19-44 tahun), dengan total 18 peserta atau 72%. Temuan ini selaras dengan penelitian yang mengidentifikasi adanya hubungan antara usia dan riwayat operasi, dengan insiden tertinggi terjadi pada kelompok umur dewasa (19-44 tahun) dan kemudian menurun. Selain itu, insiden antara laki-laki dan perempuan umumnya relatif sebanding (Manurung et al., 2019). Menurut pendapat peneliti faktor usia dapat mempengaruhi pada pola sistem immune dalam mencegah penyakit yang berpotensi dilakukan tindakan operasi, pada usia pra lansia pola sistem immune tubuh lebih lemah dari pada yang dirasakan oleh usia dewasa yang

menyebabkan terjadinya perbedaan pada toleransi dalam mencegah penyakit yang berpotensi untuk dilakukan tindakan operasi. Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan bahwa mayoritas peserta PkM memiliki jenis kelamin perempuan yaitu 13 peserta (52%). Hasil tersebut selaras dengan (Saifan et al., 2021). Dalam faktor yang mempengaruhi kejadian operasi jenis kelamin tidak terlalu berpengaruh pada tingkat kejadian operasi namun jenis kelamin terkadang merujuk pada pandangan sosial bahwasannya laki-laki harus dapat menahan penyakit atau perasaan tidak di sukai lebih dari pada wanita (Febiantri & Machmudah, 2021). Menurut pandangan peneliti tindakan operasi berpengaruh terhadap jenis kelamin di karenakan tekanan dari lingkungan sejak dini hingga dewasa perbedaan dalam pembentukan karakter pada laki-laki dan perempuan berbeda yang mana pendidikan karakter pada perempuan lebih lembut ketimbang laki-laki dan termasuk dalam penahanan dari penerimaan dan pelampiasan dari rasa nyeri yang timbul akibat penyakit dengan resiko dilakukan tindakan operasi yang dialami.

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa mayoritas riwayat operasi peserta tidak ada riwayat operasi sebelumnya yaitu 14 peserta (56%). Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang di teliti oleh (Merdekawati, 2021). Pengalaman pada pasien yang pernah mengalami tindakan operasi tidak selalu dapat menahan rasa nyeri semisal pada tindakan operasi yang selanjutnya akan di alami karena rasa nyeri post operasi dapat memberikan skala nyeri yang berbeda dengan skala nyeri yang pernah di alami oleh pasien operasi, namun pasien dapat menetralsir rasa nyeri lebih cepat apabila pasien pernah mengalami operasi ketimbang yang tidak pernah ada riwayat operasi (Aprina et al., 2020). Menurut pandangan peneliti riwayat operasi dapat mengurangi dari skala nyeri operasi yang akan dihadapi selanjutnya seperti lebih cepat dalam menurunkan skala nyeri ketimbang seseorang yang belum pernah mengalami operasi. Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan bahwa jenjang pendidikan terakhir peserta paling banyak yaitu di pendidikan dasar (SD-SMP) sebanyak 17 peserta (68%). Hal tersebut sejalan dengan Arifianto et al., (2019). Tingkat pendidikan partisipan, yang mayoritasnya adalah lulusan sekolah dasar, dapat berpengaruh pada pengetahuan dan perilaku mereka dalam hal antisipasi penyakit Wulandari et al., (2021). Hal ini termasuk upaya untuk mengurangi atau menghentikan konsumsi minuman yang berwarna dan makanan yang mengandung minyak berlebih serta membiasakan jam tidur yang teratur dapat mengurangi resiko terjadinya penyakit yang di akibatkan oleh gaya hidup yang tidak teratur (Wahyu, 2020). Menurut peneliti tingkat pendidikan dapat mempengaruhi dari penerjemahan dari rasa nyeri yang mana semakin tinggi riwayat tingkat pendidikan dari seseorang maka semakin mampu seseorang dapat menahan dari skala nyeri.

Tingkat Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Implementasi Relaksasi Benson

Berdasarkan data pada tabel 2 Diperoleh hasil data Program Kemitraan Masyarakat (PkM) yang menunjukkan bahwa sebelum implementasi relaksasi Benson, mayoritas pasien pasca operasi mengalami nyeri sedang (76%). Setelah implementasi relaksasi Benson, mayoritas pasien mengalami nyeri ringan (88%). Hal tersebut selaras dengan (Rasubala et al., 2019) menunjukkan bahwasannya skala nyeri pre implementasi relaksasi Benson yaitu nyeri sedang (50%) dan nyeri berat (50%), dan pada post implementasi relaksasi Benson tingkat nyeri ringan (56,2%), dan nyeri sedang (43,8%). Relaksasi benson dapat membantu menoleransi nyeri dengan mengurangi dan menyembuhkan ketegangan dan stres fisik dan mental Sepadha Putra Sagala, (2019). Melakukan relaksasi benson sambil menarik nafas dalam bisa menurunkan ketegangan, stres fisik dan mental. Relaksasi Benson bekerja dengan menekan respons nyeri berupa reaksi “*fight or flight*” Yanti & Kristiana, (2019). Kebutuhan oksigen yang terpenuhi mengaktifkan endorfin sebagai neurotransmitter yang menciptakan perasaan rileks Jayanti et al., (2020). Menurut

peneliti, Teknik relaksasi Benson terbukti efektif dalam mengurangi skala nyeri pada pasien post operasi. Sebagian besar pasien mengalami perubahan signifikan dalam tingkat nyeri mereka, dengan penurunan menjadi nyeri ringan. Teknik ini mudah dipraktikkan, biaya rendah, dan dapat dilakukan dimanapun dan kapanpun.

Rata-rata Tingkat Penurunan Skala Nyeri Peserta PkM

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil data tingkat penurunan nyeri yang di alami pasien post operasi yaitu terdapat penurunan nyeri dengan rata-rata sebesar 2,96. Hal tersebut selaras dengan penelitian yang di kerjakan Morita et al., (2020) menunjukkan bahwasannya di dapatkan Selisih nilai rata-rata antara pretest dan posttest pada kelompok kontrol 1,70. Jika dibandingkan dengan tingkat nyeri sebelum dan setelah implementasi relaksasi Benson, sebagian besar partisipan di kelompok intervensi mengalami penurunan tingkat nyeri, sedangkan kelompok kontrol cenderung tidak mengalami penurunan. Perbedaan antara terapi relaksasi Benson dan terapi farmakologi dalam menurunkan nyeri terletak pada efek yang ditimbulkan Saputra et al., (2022). Terapi farmakologi memiliki onset yang lebih cepat karena obat langsung masuk ke aliran darah, memberikan efek yang hampir seketika. Sebaliknya, terapi relaksasi Benson memerlukan waktu sekitar 10 menit bagi peserta untuk merasakan efek relaksasi yang mendalam. Selama waktu ini, hormon endorfin dapat dilepaskan, yang membantu mengurangi rasa nyeri pasca operasi Kurdaningsih et al., (2023). Temuan ini selaras dengan Hartinah et al., (2023) terdapat perbedaan dalam penurunan nyeri antara terapi farmakologis yaitu terdapat penurunan dengan rata-rata 1,16 dan non farmakologis dengan rata-rata penurunan yaitu 1,24.

SIMPULAN

Karakteristik peserta Program Kemitraan Masyarakat (PkM) menunjukkan bahwa sebagian besar berada dalam kelompok usia dewasa (19-44 tahun), dengan total 19 partisipan (16%). Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas adalah perempuan, yaitu 13 partisipan (52%). Dalam hal riwayat operasi, mayoritas partisipan belum pernah menjalani operasi sebelumnya, sebanyak 14 partisipan (56%). Dalam hal pendidikan, mayoritas partisipan memiliki jenjang pendidikan terakhir di tingkat dasar (SD-SMP), yaitu 17 partisipan (68%). Terdapat penurunan nyeri yang signifikan sebelum dan sesudah implementasi relaksasi Benson. Sebelum implementasi, mayoritas partisipan mengalami nyeri sedang (4-6) sebanyak 19 partisipan (76%). Setelah implementasi relaksasi Benson, jumlah terbanyak yaitu yang mengalami nyeri ringan (1-3), dengan 2 partisipan (8%). Rata rata penurunan nyeri pada pasien post operasi adalah sebesar 5,36, dengan nilai rata-rata pre-implementasi sebesar 2,4 dan rata-rata post-implementasi sebesar 2,96. Hal ini menunjukkan bahwa relaksasi Benson terbukti efektif dalam penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi.

DAFTAR PUSTAKA

Alza, S. H., Inayati, A., & Hasanah, U. (2023). Penerapan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Op Appendiktomi Diruang Bedah Di Rsud Jend. Ahmad Yani Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(4), 561–567.

Aprina, Yowanda, N. I., & Sunarsih. (2020). Relaksasi Progresif terhadap Intensitas Nyeri Post Operasi BPH. *Jurnal Kesehatan*, 8(3), 289–295.

Arifianto, A., Aini, D. N., & Sari, N. D. W. (2019). The Effect of Benson Relaxation Technique on a Scale of Postoperative Pain in Patients with Benign Prostate hyperplasia at RSUD dr.

H Soewondo Kendal. *Media Keperawatan Indonesia*, 2(1), 1.

Azizah, A. N. (2023). Pemberian Teknik Relaksasi Napas Dalam Dan Aroma Terapi Lavender Terhadap Nyeri Pasien Post Operasi Dengan Anestesi Umum. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 7(1), 29–33.

Febiantri, N., & Machmudah, M. (2021). Penurunan Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea Menggunakan Terapi Teknik Relaksasi Benson. *Ners Muda*, 2(2), 31.

Hartinah, D., Wigati, A., & Maharani, L. V. (2023). Pengaruh Terapi Farmakologi Dan Non-Farmakologi Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), 245–252.

Jayanti, G. A. P., Agustini, I. G. A. R., & Purwaningsih, N. K. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi Seksio Sesarea Di Rumah Sakit Umum Puri Raharja Denpasar. *Jurnal Keperawatan Terapan (e-Journal)*, 06(01), 2442–6873.

Kurdaningsih, S. V., Nuritasari, R. T., Fathia, N. A., & Sunarmi. (2023). Penerapan Teknik Relaksasi Benson Sebagai Upaya Mengurangi Nyeri Akut Pasien Pasca Operasi Benigna Prostatic Hyperplasia (BPH). *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 8(3), 2023.

Manurung, M., Manurung, T., & Sigian, P. (2019). Skala nyeri post appendectomy di RSUD Porsea. *Priority, Jurnal Keperawatan*, 2(2), 61–69.

Merdekawati, D. (2021). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tingkat Skala Nyeri Pasien Post Operasi. *Jurnal Iptek Terapan*, 10(3).

Molazem, Z., Alizade, M., & Rambod, M. (2021). Original Article The Effect of Benson ' s Relaxation Technique on Pain Intensity , Belief , Perception , and Acceptance in adult Hemophilia Patients : Ijcbnm, 9(3), 187–198.

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.

Mulia Sofiyana, A., & Novitasari, D. (2023). Implementasi Relaksasi Benson Untuk Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Sectio Caesarea Dengan Spinal Anestesi. 5, 951.

Nugroho, F. A. (2018). Praktik Perawat Tentang Manajemen Nyeri Postoperasi Di Kabupaten Kebumen, Jawa Tengah Indonesia. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 3(1), 1–6.

Rasubala, G. F., Kumaat, L. T., & Mulyadi. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien POST OPERASI Di RSUP. PROF. DR. R.D. KANDOU Dan RS TK.III R.W. Monginsidi Teling Manado. *E-Jurnal Keperawatan (e-Kp)*, 5(1), 1–10.

Renaldi, A., Maryana, & Donsu, J. D. T. (2020). Relaksasi Benson terhadap Tingkat Persepsi Nyeri pada Pasien Post Laparatomy di RSUD Nyi Ageng Serang. *Jurnal Keperawatan*, 9(1), 50–59.

Rosiska, M. (2021). Rosiska. Mimi (2021) Penagruh Pemberian Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dharma Indonesia*. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dharmas Indonesia*, 01, 51–56.

Rukmasari, E. A., Rohmatin, T., Amalia, P., Aziza, A. K., & Padjadjaran, U. (n.d.). Penurunan Nyeri Pada Ibu Post Partum Sectio Caesarea. *5(2)*, 65–72.

Saifan, A. R., Aburuz, M. E., Dhaher, E. A., Rayyan, A., Jaber, M. Al, & Masa'Deh, R. (2021). The Effect of Benson Relaxation Technique on Depression, Anxiety, and Stress of Jordanian Patients Diagnosed with Multiple Sclerosis: A Cross-Sectional Study. *Depression Research and Treatment*, 2021.

Saputra, F. B., Purwono, J., & Pakarti, A. T. (2022). Penerapan terapi benson untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(2), 181–185.

Sepadha Putra Sagala, D. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Ruang Rawat Inap Rsu Bhayangkara Tebing-Tinggi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 4(1), 68–74.

Wahyu, A. (2020). Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pasien Pasca Sectio Caesarea. *Jurnal Keperawatan Silampir*, 02.

World Health Organization. (2021). Action Framework for Safe and Affordable Surgery in the Western Pacific Region (2021-2030). In World Health Organisation.

Wulandari, D. S., Sukmaningtyas, W., & Wibowo, T. H. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Pasien Post Sectio Caesarea di RSUD Ajibarang Kabupaten Banyumas. Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (SNPPKM), 1381–1387.

Yanti, D., & Kristiana, E. (2019). Efektifitas relaksasi teknik benson terhadap penurunan intensitas nyeri ibu post seksio sesarea. Conference on Innovation and Application of Science and Technology, Ciastech, 177–184.

