

## TERAPI RELAKSASI BENSON UNTUK MENURUNKAN RASA NYERI PADA PASIEN FRAKTUR FEMUR SINISTRA: LITERATURE REVIEW

Eko Wardoyo<sup>1\*</sup>, Hana Zumaedza Ulfa<sup>2</sup>, Sugiarto<sup>3</sup>, Giri Susanto<sup>4</sup>, Dian Arif Wahyudi<sup>5</sup>.

Fakultas Kesehatan Universitas Aisyah Pringsewu Lampung  
[ekowrd890@gmail.com](mailto:ekowrd890@gmail.com)

### ABSTRAK

Menurut Badan Kesehatan Dunia World Health Organization (WHO) pada tahun 2020 mencatat bahwa peristiwa fraktur semakin meningkat, tercatat kejadian fraktur kurang lebih 13 juta orang dengan angka prevalensi sebesar 2,7%. Fraktur adalah patah atau gangguan kontinuitas tulang. Teknik non-farmakologi yang dapat dilakukan salah satunya adalah teknik relaksasi. Teknik relaksasi dapat mengurangi ketegangan pada otot akibat nyeri. Salah satu contoh teknik relaksasi ini adalah teknik relaksasi Benson. Teknik relaksasi Benson merupakan pengalihan rasa nyeri pasien dengan lingkungan yang tenang dan badan yang rileks. Literatur ini bertujuan untuk mengetahui terapi relaksasi benson untuk mengurangi nyeri pada pasien fraktur femur sinistra. Metode penelitian ini adalah studi literature dengan melakukan pencarian artikel dengan bantuan internet dengan kata kunci "terapi relaksasi" DAN "benson" DAN "nyeri" DAN "fraktur sinistra". Didapatkan hasil penurunan skala nyeri dengan Terapi Relaksasi Benson pada pasien fraktur, pasien mengatakan lebih rileks dan lebih nyaman. Selama 2 hari dilakukan intervensi, pada hari pertama pasien masih harus dibantu untuk melakukan intervensi, tetapi pada hari kedua, pasien sudah dapat melakukannya secara mandiri

**Kata Kunci:** terapi relaksasi, benson, nyeri, fraktur sinistra, post operasi fraktur.

### ABSTRACT

*Name everything that falls into this category. According to the World Health Organization (WHO), in 2020, the incidence of fractures is increasing, with fractures recorded at approximately 13 million people with a prevalence rate of 2.7%. A fracture is a break or disruption of bone continuity. One of the non-pharmacological techniques that can be used is relaxation techniques. Relaxation techniques can reduce tension in muscles due to pain. One example of this relaxation technique is the Benson relaxation technique. Benson's relaxation technique is to divert the patient's pain with a calm environment and a relaxed body. This literature aims to determine Benson relaxation therapy to reduce pain in left femur fracture patients. This research method is a literature study by searching for articles with the help of the internet with the keywords "relaxation therapy" AND "benson" AND "pain" AND "left fracture". The results of reducing the pain scale with Benson Relaxation Therapy in fracture patients were obtained, patients said they were more relaxed and more comfortable. For 2 days the intervention was carried out, on the first day the patient still had to be helped to carry out the intervention, but on the second day, the patient was able to do it independent.*

**Keywords:** relaxation therapy, Benson, pain, left fracture

### PENDAHULUAN

Menurut Badan Kesehatan Dunia World Health Organization (WHO) pada tahun 2020 mencatat bahwa peristiwa fraktur semakin meningkat, tercatat kejadian fraktur kurang lebih 13 juta orang dengan

angka prevalensi sebesar 2,7%. Menurut data Riskesdas tahun 2018 menemukan ada sebanyak 92.976 kejadian terjatuh yang mengalami fraktur adalah sebanyak 5.144 jiwa (Depkes RI. 2018). Fraktur atau yang disebut patah tulang, biasanya disebabkan

karena trauma. Fraktur adalah patah atau gangguan kontinuitas tulang (Insani, 2014).

Fraktur dapat dibagi menjadi 3 jenis (Wiarto, 2017). Fraktur dapat menyebabkan banyak masalah jika tidak segera ditangani, seperti trauma pada saraf, trauma pembuluh darah, komplikasi pada tulang, dan dapat menimbulkan emboli tulang. Selain itu masalah yang akan muncul antara lain terjadinya rasa nyeri yang mengganggu dan perdarahan (Nurhayati, 2022).

Dampak fisik dari nyeri yaitu pernafasan yang cepat, terjadinya peningkatan nadi, peningkatan pada tekanan darah, terjadi peningkatan hormon stres, menghambat penyembuhan dan menurunnya fungsi imun. Nyeri juga memiliki dampak psikologis yaitu gangguan perilaku seperti cemas, stres, gangguan pada tidur dan takut. Nyeri dapat dihitung menggunakan skala nyeri terdapat pilihan untuk menilai rasa sakit secara verbal dari 0 hingga 10. Nol menunjukkan tidak adanya rasa sakit, sedangkan 10 mewakili rasa sakit yang paling intens. Penatalaksanaan pada masalah nyeri dapat dilakukan secara farmakologi dan non-farmakologi.

Kombinasi antara teknik farmakologi dan non-farmakologi merupakan cara yang cukup efektif untuk mengurangi rasa nyeri. Teknik non-farmakologi yang dapat dilakukan salah satunya adalah Teknik relaksasi. Teknik relaksasi dapat mengurangi ketegangan pada otot akibat nyeri. Salah satu contoh teknik relaksasi ini adalah teknik relaksasi Benson. Teknik relaksasi Benson merupakan pengembangan dari teknik nafas dalam dengan faktor keyakinan pasien. Teknik relaksasi Benson merupakan pengalihan rasa nyeri pasien dengan lingkungan yang tenang dan badan yang rileks (Morita, 2020).

Teknik relaksasi Benson dapat dilakukan tidak hanya untuk pasien post operasi Fraktur, namun juga dapat dilakukan

untuk mengurangi rasa cemas, stress serta dapat dilakukan pada pasien pasca operasi Caesarea (Nurhayati, 2022), karena teknik relaksasi Benson ini dapat menghambat aktivitas saraf simpatik yang dapat menyebabkan terjadinya penurunan terhadap konsumsi oksigen pada tubuh serta otot-otot tubuh menjadi rileks dan menimbulkan rasa nyaman pada pasien fraktur.

Aktivitas saraf simpatik yang menurun dapat berpengaruh terhadap penurunan rasa nyeri (Nurhayati, 2022). Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui apakah ada penurunan skala nyeri dengan menggunakan Teknik relaksasi Benson pada pasien fraktur.

## **METODE**

### **1. Desain Penelitian**

Metode penelitian ini adalah studi literature dengan dengan rancangan penelitian analitik dengan data yang mendukung terapi relaksasi benson untuk menurangi nyeri pada pasien fraktur femur sinistra. Penelusuran artikel pada databases dengan kata kunci “terapi relaksasi” DAN “benson” DAN “nyeri” DAN “fraktur sinistra”. Database yang digunakan dalam pencarian artikel yaitu google scholar.

### **1. Kriteria Inklusi**

Partisipan penelitian merupakan pasien dengan fraktur; penelitian dengan desain penelitian eksperimen (eksperimental desain); artikel penelitian yang membahas terkait fraktur femur sinistra, terapi relaksasi benson, dan nyeri; menggunakan bahasa Indonesia atau bahasa Inggris; dan dapat diakses full-text dengan tahun publikasi yaitu 2018-2022

### **2. Kriteria Exslusi**

Penelitian ini yaitu rancangan penelitian yang menggunakan systematic review dan literature review

### 3. Instrumen Studi

Studi ini menggunakan penelitian yang bersumber dari database Google Scholar. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian literatur ini yaitu “terapi relaksasi” DAN “benson” DAN “nyeri” DAN “fraktur sinistra” DAN “post operasi fraktur”.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari penelusuran jurnal pada database

didapatkan sebanyak 100 artikel. artikel yang tidak relevan dengan tujuan berjumlah 85 artikel, dan artikel yang relevan dengan tujuan sebanyak 15 artikel. Kemudian dilakukan screening Kembali maka didapatkan artikel yang tidak eligible dengan kriteria inklusi sebanyak 10 artikel dan artikel yang eligible dengan kriteria inklusi sebanyak 5 artikel.

**Tabel 1. Ringkasan studi literature review.**

No	Judul	Tujuan	Metode	Kesimpulan
1	Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Rasa Nyeri Pada Pasien Fraktur Femur Sinistra Tahun 2022	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada penurunan skala nyeri dengan Teknik Relaksasi Benson pada pasien fraktur	Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif studi kasus dan pengambilan Sampel pasien dengan fraktur di ruang VI Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta tahun 2022	Terdapat penurunan skala nyeri dengan Teknik Relaksasi Benson pada pasien fraktur tahun 2022, pasien lebih rileks dan nyaman, pasien juga dapat melakukan Teknik Relaksasi Benson secara mandiri
2	Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Pasien Post Operasi Fraktur Di Ruang Bedah Khusus 3rsud Jend. Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2023	Tujuan dari penerapan ini yaitu untuk mengidentifikasi relaksasi benson terhadap penurunan skala nyeri pasien post operasi fraktur	Metode studi kasus. Analisa data dilakukan menggunakan analisis deskriptif Instrumen yang digunakan dalam penerapan ini adalah lembar kuesioner mengenai karakteristik subyek, standar prosedur operasional (SPO) relaksasi benson dan lembar observasi hasil pengukuran nyeri menggunakan skala nyeri Bourbonis 0-10	Hasil penerapan menunjukkan bahwa setelah dilakukan penerapan relaksasi benson selama 2 hari dengan waktu 15 menit, terjadi penurunan skala nyeri pada kedua subyek penerapan, yaitu subyek I dari skala nyeri 6 (enam) menjadi 4 (empat) dan pada subyek II dari skala nyeri 5 (lima) menjadi 3 (tiga). Bagi pasien yang mengalami masalah nyeri

				hendaknya dapat melakukan penerapan relaksasi benson secara mandiri untuk membantu menurunkan skala nyeri sehingga memberikan rasa nyaman pada pasien
3	Pemberian Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pasien Post Operasi Fraktur Femur Di Rumah Sakit Umum Daerah Meuraxa Banda Aceh Tahun 2022	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Relaksasi Benson terhadap penurunan intensitas Nyeri pada pasien post Operasi Fraktur Femur di RSUD Meuraxa Banda Aceh tahun 2019.	Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi eksperimen pre test and post test one group, jumlah sampel dalam penelitian ini 14 responden. Teknik pengambilan sampel consecutive sampling. Waktu penelitian ini dilakukan pada tanggal 04 juni sampai dengan 22 Juli 2019.	Hasil penelitian menggunakan uji statistik paired t-test. Menunjukkan ada perbedaan signifikan Intensitas Nyeri sebelum dan sesudah dilakukan Relaksasi Benson pada pasien post operasi Fraktur Femur dengan $p=0,000$ , dan hasil penelitian menggunakan uji statistik Independent t-test menunjukkan ada perbedaan signifikan Intensitas Nyeri antara kelompok eksperimen dan kelompok control pasien post operasi Fraktur Femur dengan $p=0,010$ , sehingga dapat di simpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap intensitas nyeri setelah dilakukan Relaksasi Benson pada pasien post operasi Fraktur Femur. Diharapkan

				kepada pasien dan perawat dapat mengaplikasikan Teknik Relaksasi Benson setelah operasi Fraktur
4	Efektifitas Pemberian Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Post Operasi Pada Pasien Fraktur Di Ruang IRNA B Rumah Sakit Qim Tahun 2022	Tujuan dari karya ilmiah akhir ners ini adalah untuk mengetahui efektifitas pemberian teknik relaksasi benson terhadap penurunan skala nyeri post operasi pada pasien fraktur di Ruang IRNA B Rumah Sakit QIM	Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan Asuhan Keperawatan dengan mengambil tiga kasus sebagai unit analisis. Unit analisis adalah pasien dengan post operasi fraktur. Teknik pengumpulan data menggunakan metode pendekatan studi kasus. Subjek dalam studi kasus ini adalah 3 pasien dengan post operasi fraktur dengan keluhan utama nyeri akut	Hasil studi kasus menunjukkan bahwa setelah dilakukan Tindakan kompres dingin selama 10-20 sekali sehari selama 3 hari nyeri berkurang, pada hari pertama terdapat penurunan skala nyeri dari 5-6 terkontrol menjadi 4-5, pada hari kedua dari skala 4-5 menjadi 3, serta hari ketiga dari skala 3 menjadi 2. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian teknik relaksasi benson efektif dilakukan pada pasien nyeri post operasi fraktur.
5	Pengaruh Pembidaian Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Fraktur Di RSUSundari Medan Tahun 2024	Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pembidaian terhadap penurunan skala nyeri pada pasien fraktur	Desain penelitian quasi-eksperimen dengan rancangan one group pretest posttest. Populasi adalah seluruh pasien fraktur di RSU Sundari Medan. Jumlah sampel 16 orang diambil secara purposive sampling. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah Numeric Rating Scale (NRS) dan SOP Pembidaian. Analisa	Hasil analisa univariat diketahui rerata skala nyeri sebelum dilakukan pembidaian adalah 5,75, dan rerata skala nyeri sesudah dilakukan pembidaian adalah 4,06. Hasil bivariat ada pengaruh pembidaian terhadap penurunan skala nyeri pada pasien fraktur tertutup dengan nilai ( $p=$

			data menggunakan uji t-test dependen	0,000). Hasil penelitian ini diharapkan bagi pihak rumah sakit untuk mengukur skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan analgesik.
--	--	--	--------------------------------------	--

Berdasarkan hasil literature review artikel yang diperoleh Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif studi kasus. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 1 pasien dengan fraktur di ruang VI Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta tahun 2022. Prosedur pengambilan data dengan menggunakan teknik wawancara yang berisi tentang identitas klien, keluhan yang dirasakan klien, riwayat penyakit sekarang maupun terdahulu yang turun temurun dari keluarga, sumber data dari klien, serta anggota keluarga lainnya, menanyakan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi Benson, observasi pada klien dari ujung rambut sampai ujung kakidengan teknik inspeksi, palpasi, perkusi, auskultasi. Pemeriksaan fisik fokus dilakukan pada ekstremitas bagian bawah, dan studi dokumentasi Hasil dari pemeriksaan diagnostic yang telah dilakukan oleh klien. Klien dilakukan pemeriksaan laboratorium, rontgen Thorak, dan rontgen Pelvis.

Analisa data yang digunakan menggunakan 3 tahapan yaitu, reduksi data yaitu data yang berfokus pada penyederhanaan data, penyajian data, yaitu menampilkan data dalam bentuk uraian singkat yang disajikan diantaranya adalah data senjang dari hasil pengkajian yang dilakukan, dan kesimpulan yaitu kesimpulan mengenai masalah yang didapat dan evaluasi yang didapat. Sampel yang

digunakan dalam penelitian ini adalah 1 pasien dengan fraktur di ruang VI Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta tahun 2022. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 1 pasien dengan fraktur di ruang VI Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta tahun 2022.

Pada hari pertama sebelum dilakukan intervensi di dapatkan hasil bahwa pasien mengatakan nyeri skala 8, nyeri terasa seperti cunut-cunut pada bagian kaki kiri. Setiap malam saat tidur, klien terbangun karena tiba-tiba kaki terasa nyeri seperti berdenyut. Hasil pemeriksaan rontgen Pelvis didapatkan hasil fraktur completa os femur sinistra 1/3 tengah, Aposisi dan alignment tidak baik, TD : 120/90mmHg, Nadi : 83x/m, 36,8 °C, SPO2 : 99%.

Setelah dilakukan intervensi Terapi Relaksasi Benson, pasien mengatakan nyeri sedikit berkurang, skala nyeri 7 dengan pengukuran skala nyeri menggunakan Visual Analogue Scale. Pada hari kedua sebelum dilakukan Terapi Relaksasi Benson di dapatkan hasil pasien mengatakan nyeri skala 5 pada kaki sebelah kiri, TD : 120/80mmHg, Nadi : 91x/m. Setelah dilakukan Terapi Relaksasi Benson pasien mengatakan lebih rileks dan skala nyeri 4, TD : 110/80mmHg, Nadi : 89x/m.

Berdasarkan gambar 1 dapat disimpulkan bahwa Terapi Relaksasi Benson yang dilakukan selama 2x24 jam didapatkan hasil terdapat penurunan skala nyeri dengan Terapi Relaksasi Benson

pada pasien fraktur, pasien mengatakan lebih rileks dan lebih nyaman. Selama 2 hari dilakukan intervensi, pada hari pertama pasien masih harus dibantu untuk melakukan intervensi, tetapi pada hari kedua, pasien sudah dapat melakukannya secara mandiri. Hal ini, sama dengan penelitian milik (Nurhayati, 2022) yaitu terdapat penurunan skala nyeri dengan Terapi Relaksasi Benson

## PEMBAHASAN

Setelah dilakukan pengkajian diagnosa medis fraktur 1/3 tengah femur komplis sinistra, dengan keluhan nyeri pada kaki kiri setelah terjatuh dari motor. Hal ini sesuai dengan tanda dan gejala dari fraktur pada teori menurut Nugraha, dkk (2016) yaitu adanya nyeri tekan. Fraktur merupakan ancaman potensial maupun aktual integritas tubuh, sehingga pasien mengalami gangguan fisiologis berupa nyeri. Nyeri pada pasien fraktur salah satunya disebabkan karena spasme otot. Upaya relaksasi merupakan teknik penurunan spasme otot yang dapat menurunkan rasa nyeri area fraktur pasien (Mediarti *et al.*, 2015).

Pada penelitian ini penulis melakukan intervensi terapi relaksasi Benson untuk menurunkan skala nyeri pada pasien fraktur. Teknik ini merupakan terapi non farmakologis sebagai pelengkap terapi farmakologis. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kedua terapi ini memberikan pengaruh untuk menghilangkan nyeri pasien (Renaningtyastutik *et al.*, 2022). Teknik relaksasi Benson ini merupakan teknik nafas dalam yang dilakukan oleh pasien dengan cara memejamkan mata dan bernafas dengan cara perlahan dan nyaman (Nurhayati, 2022).

Relaksasi otot pernafasan memberikan pengaruh kepada penyapihan

ventilator. Persepsi upaya inspirasi dan dorongan pernapasan tidak proporsional dengan kekuatan otot inspirasi dan dapat membantu menjelaskan mengapa peningkatan MIP (Maximal Inspiration Pressure) (Priambodo *et al.*, 2022).

Teknik relaksasi Benson ini dapat bertujuan untuk mengurangi rasa nyeri, mengurangi rasa cemas, membuat tidur menjadi nyenyak, dan mengurangi stres. Setelah dilakukan intervensi terapi relaksasi Benson selama 2 hari, di dapatkan hasil bahwa terdapat penurunan skala nyeri dengan Terapi Relaksasi Benson pada pasien fraktur. Hal ini dikarenakan teknik relaksasi Benson dapat menghambat aktivitas saraf simpatik yang dapat menyebabkan penurunan terhadap konsumsi oksigen pada tubuh dan otot-otot tubuh menjadi rileks sehingga dapat menimbulkan rasa tenang dan rileks. Menurunnya aktivitas saraf (Klankhajhon & Sthien, 2022; Widayati *et al.*, 2022) simpatik yang mengontrol rasa nyeri akan berpengaruh pada penurunan rasa nyeri (Nurhayati, 2022).

Tindakan relaksasi Benson dapat dilakukan pasien secara mandiri dengan nyaman dan relaks. Hal ini disebabkan oleh pasien diberikan edukasi terkait terapi, kemudian pasien mencobanya. Sesuai dengan penelitian bahwa edukasi yang didapatkan pasien berpengaruh dalam membentuk pengetahuan. Hal ini dapat menjembatani proses transfer informasi dari peneliti sebagai pengirim pesan kepada pasien sebagai responden penerima pesan. Tingkat pengetahuan menjadi dasar bagi individu untuk melakukan suatu perilaku. Setelah mendapatkan informasi pasien tergerak untuk mempraktekannya sesuai dengan instruksi. Relaksasi benson secara langsung berpengaruh kepada sirkulasi kardiovaskuler (Klankhajhon & Sthien, 2022; Widayati *et al.*, 2022).

Pembuluh darah mengalami fleksibilitas yang maksimal, sehingga sirkulasi nutrisi dan oksigen menjadi lancar (Rahmadhani, 2022). Proses penyembuhan luka secara bertahap mengurangi intensitas nyeri yang dirasakan pasien. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian bahwa sebagian besar pasien menyatakan bahwa keamanan dan kenyamanan menjadi prioritas dalam penyembuhan nyeri fraktur (Wabula *et al.*, 2022)

## KESIMPULAN

Sebelum dilakukan terapi skala nyeri pasien 8 dan setelah dilakukan Terapi Relaksasi Benson selama 2 kali intervensi, skala nyeri pasien dapat berkurang menjadi skala 4. Hal ini berarti terdapat pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap penurunan skala nyeri femur pasien. Pasien mengatakan merasa lebih nyaman dan rileks. Tindakan Relaksasi Benson dapat dilakukan pasien secara mandiri. Oleh sebab itu relaksasi benson dapat dilakukan perawat sebagai intervensi mandiri untuk mengurangi rasa nyeri pada pasien fraktur

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada semua rekan penelitian yang telah membantu memahami materi lebih dalam dan menyusun artikel dengan baik. Terimakasih kepada semua pihak yang telah menyediakan bantuan sumberdaya selama proses penulisan dan yang telah mengizinkan untuk menggunakan karya dalam penyusunan penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

Baskara, F. (2022). Asuhan Keperawatan Pasien Fraktur Dalam Pemenuhan Kebutuhan Rasa Nyaman. *Jurnal Keperawatan*.  
Efendi, N. F. 2015. Pendidikan dalam

keperawatan. Surabaya: Salemba Medika

Farida, D. (2019). Hilangkan Rasa Sakit Dengan Benzon Relaxation. *Jurnal Keperawatan*.

Fitrah, M. (2017). Metodologi Penelitian : Penelitian Kualitatif, tindakan kelas & Studi Kasus. Jawa Barat: CV Jejak.  
Goldberg, DS & McGee, SJ. (2011). Pain as a Global Public Health Priority. *BMJ Public Health*. Vol.11(770), hlm. 1-5

Klankhajhon, S., & Sthien, A. (2022). A Narrative Review of Physical Activity and Exercise during Pregnancy: Nurse's Role. *The Journal of Palembang Nursing Studies*, 1(2), 49–60.  
<https://doi.org/10.55048/jpns.vii2.16>

Mediarti, D., Rosnani, R., & Seprianti, S. M. (2015). Pengaruh Pemberian Kompres Dingin Terhadap Nyeri pada Pasien Fraktur Ekstremitas Tertutup di IGD RSMH Palembang Tahun 2012. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan* , 2(3), 253–260.

Morita, K. M. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea di RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi . *Jurnal Riset Hesti Medan Kesdam I /BB Medan*, Vol 5 No 2.

Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta

Nurhayati. (2022). Pemberian Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pasien Post Operasi Fraktur Femur di Rumah Sakit Umum Daerah Meuraxa Banda Aceh. *Jurnal Keperawatan*, 43-53.

Priambodo, A., Mediani, H. S., & Emaliyawati, E. (2022). The

- Implementation of Inspiratory Muscle Training to Enhance Weaning from Mechanical Ventilation: A Systematic Literature Review. *The Journal of Palembang Nursing Studies*, 1(1), 16–22.  
<https://doi.org/10.55048/jpns.v1i1.3>
- Rahmadhani, D. Y. (2022). The Effectiveness of Lavender Aromatherapy on Blood Pressure among Elderly with Essential Hypertension. *The Journal of Palembang Nursing Studies*, 1(1), 1–8.  
<https://doi.org/10.55048/jpns.v1i1.8>
- Rasubala, G. F. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi di RSUP. PROF.DR.R.D.Kandou dan RS TK.III R.W. Mongisidi Teling Manado . *Jurnal Keperawatan*, Vol 5 Nomor 1.
- Renaningtyastutik, Y., Lumadi, S. A., & Handian, F. I. (2022). The relationship between operation duration and shivering in post-spinal anaesthesia patients. *The Journal of Palembang Nursing Studies*, 1(3), 107–114.  
<https://doi.org/10.55048/jpns.v1i3.29>
- Wabula, L. R., Fitriasari, E., Umamity, S., & Windari, A. (2022). The Experience among Patients with Bone Fractures during Traditional Massage Therapy (Topu Bara): A Phenomenology Study. *The Journal of Palembang Nursing Studies*, 1(1), 9–15.  
<https://doi.org/10.55048/jpns.v1i1.9>
- Widayati, D. S., Firdaus, Ach. D., & Handian, F. I. (2022). The Relationship Between Level of Knowledge About Early Mobilization with Pain Intensity of Post Laparotomy Patients. *The Journal of Palembang Nursing Studies*, 1(2).  
<https://doi.org/10.55048/jpns.v1i2.2>
- Fadhilah, N. (2022). Efektifitas Pemberian Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Post Operasi Pada Pasien Fraktur Di Ruang Irna B Rumah Sakit Qim Karya Ilmiah Akhir Ners (Kia-N). *Keperawatan*, 1(1), 12.
- 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>
- Yazid, B., & Sidabutar, R. R. (2024). Pengaruh Pembidaian Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Fraktur Di RSUD Sundari Medan Abstrak Pendahuluan Fraktur dapat menyebabkan kerusakan syaraf dan pembuluh darah. 4(1), 36–45.
- Zefrianto, D., Sari, S. A., Inayati, A., Dharma, A. K., & Metro, W. (2024). Implementation of Benson's Relaxation To the Post Surgery Post Fracture Patients in the Special Surgery Room General Hospital Ahmad Yani Metro City in 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(2).