

STUDI KASUS PENERAPAN INTERVENSI KEPERAWATAN RELAKSASI BENSON TERHADAP TINGKAT NYERI PASIEN POST OP APPENDICITIS

Rusna Tahir , Maretza Wijaya, Dwi Yanthi
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history

Submitted : 2023-05-26
Revised : 2023-06-01
Accepted : 2024-08-28

Keywords:

*Post Op Appendicitis;
Benson's relaxation;
Pain level*

Kata Kunci:

*Post Op Appendicitis;
relaksasi Benson;
Tingkat nyeri*

*This is an open access
article under the [CC BY-SA](#)
license:*



ABSTRACT

Appendicitis is an inflammation of the appendix (vermiform appendix) due to blockage in the lumen of the appendix. This inflammation of the appendix causes digestive system disorders caused by various factors including blockage of the lumen of the appendix, lymphatic hyperplasia, tumors, and low-fiber diets. Appendicitis can occur at any age, where everyone has a risk of experiencing appendicitis, which is 7% during their lifetime. As many as 3.53% of the Indonesian population experiences appendicitis every year. If not treated quickly and appropriately, appendicitis can cause perforation, peritonitis and abscesses. The main treatment for appendicitis is surgery (appendectomy) which can cause complaints of postoperative pain. Post-appendectomy pain makes it difficult for patients to be active, have difficulty sleeping, and feel uncomfortable. Benson relaxation is a relaxation therapy that can be used to reduce pain in post-operative patients. This study aims to see the picture of the level of pain in post-appendicitis surgery patients before and after being given Benson relaxation therapy. This study used a descriptive qualitative method with a case study approach through the application of nursing interventions in the form of Benson relaxation carried out on one adult patient subject after appendicitis surgery with the main nursing problem of acute pain. Benson relaxation intervention was given for 3 days. The results showed that there was a decrease in the level of pain in post-appendicitis patients after being given Benson relaxation for three days. The initial pain scale before the intervention was moderate to mild after the intervention. In addition, the protective attitude and sleep disturbances experienced by patients experienced significant changes. Benson relaxation therapy has been shown to reduce the level of pain in post-operative patients so that it can be used by nurses as a complementary therapy in providing independent pain management interventions.

ABSTRAK

Apendisitis adalah inflamasi pada umbai cacing (*apendiks vermiformis*) karena adanya sumbatan pada lumen apendiks. Peradangan usus buntu ini menyebabkan gangguan system pencernaan yang disebabkan berbagai factor diantaranya sumbatan lumen apendiks, hiperplasia limfe, tumor, maupun pola makan yang rendah serat. Apendisitis dapat terjadi pada seluruh usia, dimana setiap orang memiliki resiko mengalami apendisitis yaitu 7% selama hidupnya. Sebanyak 3,53% penduduk Indonesia mengalami apendisitis setiap tahun. Jika tidak mendapatkan penanganan dengan cepat dan tepat, apendisitis dapat menyebabkan terjadinya perforasi, peritonitis dan abses. Penatalaksanaan utama apendisitis adalah pembedahan (apendiktomi) yang dapat menimbulkan keluhan nyeri pasca operasi. Nyeri post operasi apendiktomi menyebabkan pasien sulit beraktivitas, sulit tidur, dan merasa tidak nyaman. Relaksasi Benson merupakan terapi relaksasi yang dapat digunakan untuk menurunkan nyeri pasien post operasi. Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran tingkat nyeri pasien post operasi apendisitis sebelum dan setelah diberikan terapi relaksasi Benson. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus melalui penerapan intervensi keperawatan berupa relaksasi Benson yang dilakukan pada satu orang subjek pasien dewasa post operasi apendisitis dengan masalah keperawatan utama nyeri akut. Intervensi relaksasi benson diberikan selama 3 hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat nyeri pasien post operasi apendisitis setelah diberikan relaksasi Benson selama tiga hari. Skala nyeri awal sebelum intervensi adalah sedang menjadi ringan setelah intervensi. Selain itu, sikap protektif dan gangguan tidur yang dialami pasien mengalami perubahan yang signifikan. Terapi relaksasi Benson terbukti dapat mengurangi tingkat nyeri pasien post operasi sehingga bisa digunakan oleh perawat

sebagai terapi komplementer dalam memberikan intervensi mandiri manajemen nyeri.

✉ **Corresponding Author:**

Rusna Tahir
Telp. 085255767646
Email: rusnatahir87@gmail.com

PENDAHULUAN

Apendisitis adalah suatu inflamasi yang terdapat pada umbai cacing (apendiks vermiformis), yang dapat dikatakan sebagai proyeksi apeks sekum. Penyakit ini adalah penyakit dengan kedaruratan bedah pada abdomen yang sering dijumpai, biasa sering terjadi pada usia remaja dengan rentang umur 10-19 tahun dan bisa saja menyerang pada usia berapa pun. Etiologi dari penyakit appendicitis ini yaitu karena adanya suatu sumbatan pada lumen apendiks yang disebabkan karena adanya massa feses yang keras sehingga kurang masuknya pasokan makanan yang berserat. Konstipasi dapat menaikkan tekanan pada intrasekal yang menyebabkan tersumbatnya fungsi dari apendiks dan juga naiknya pertumbuhan flora colon yang dapat memiliki tingkat resiko yang tinggi pada penyakit appendicitis (Septiana et al., 2021a). Prevalensi jumlah angka kematian akibat apendisitis menurut *World Health Organization* (WHO) diperkirakan sebesar 21.000 orang. Di Indonesia, menurut data yang telah terbitkan oleh Kementerian Kesehatan RI setidaknya sebanyak 179.00 (7%) orang mengalami apendisitis tiap tahunnya. Penyakit ini termasuk penyakit kegawatan abdomen tertinggi di Indonesia (Ahmad and Kardi 2022).

Penderita apendisitis akan mengeluh nyeri pada kuadran bawah abdomen disertai dengan demam ringan, mual muntah dan nafsu makan menurun. Nyeri tekan biasa di rasakan pada area lumbal, di ujung pada pelvis tanda-tanda tersebut dapat mudah diketahui jika dilakukan pemeriksaan rektal. Jika apendiks telah merobek, maka nyeri dapat menyebar adanya distensi abdomen mengakibatkan ileus paralitik dan keadaan pasien semakin memburuk (Haryono, 2015). Dampak dari penyakit ini yaitu meningkatnya resiko perforasi, peritonitis, dan abses. Perforasi ditandai dengan timbulnya nyeri yang meningkat dan menimbulkan gejala seperti demam yang tinggi, selain itu juga adanya abses kecil yang sudah dapat dilokalisasi dan peritonitis generalisata yang relevan. Adapun jika ditemukan pasien yang memiliki klinis yang sudah jelas, maka intervensi yang benar dilakukan adalah tindakan dengan mengangkat suatu apendiks dengan dilakukannya suatu tindakan pembedahan dan itu juga salah satu tindakan yang efektif dan pilihan terbaik demi kesembuhan suatu individu (Ramadhan et al., 2022).

Apendisitis harus ditindaklanjuti dengan segera melalui tindakan pembedahan. Masa pemulihan post op membutuhkan waktu yang lama dengan rentang waktu rata-rata 72,45 menit. Pada umumnya, tindakan pembedahan akan menimbulkan nyeri dengan skala berat pada 2 jam pertama post operasi karena obat anestesi mulai menghilang. Sensasi nyeri yang dirasakan unik, kemudian bersifat individual yang menyatakan bahwa tidak ada individu yang merasakan sensasi nyeri yang sama dan respon atau perasaan yang sama dengan individu lainnya sehingga penting bagi seorang perawat untuk melakukan intervensi keperawatan yang tepat dengan tujuan untuk mengurangi rasa nyeri yang dirasakan pasien (Manurung et al., 2019).

Masalah keperawatan nyeri akut pada pasien post operasi memberikan dampak pada masa-masa perawatan seperti kesulitan bergerak, kesulitan beraktivitas dan memenuhi kebutuhan secara mandiri, perasaan tidak nyaman, intensitas nyeri yang dirasakan terus menerus menyebabkan pasien kesulitan istirahat dan tidur terganggu, aspek interaksi sosial akan terganggu karena pasien cenderung menghindari percakapan, menarik diri dan lain sebagainya. Jika pasien telah mengalami nyeri berat dan tidak dilakukan tindakan sesegera mungkin, maka bisa saja pasien akan syok neurogenik. Pengelolaan intensitas nyeri pada pasien post operasi apendisitis dilakukan secara farmakologi dan nonfarmakologi. Pengelolaan dengan farmakologi melalui pemberian obat-obatan golongan analgetik. Pengelolaan dengan nonfarmakologi berupa manajemen nyeri dengan pemberian terapi relaksasi sebagai tindakan mandiri yang dilakukan oleh perawat. Terapi relaksasi memberikan efek rileks karena terjadi penurunan kadar epineprin dalam darah, yang mengakibatkan turunnya ketegangan otot, turunnya metabolisme dan meningkatnya temperatur pada ekstermitas (Widodo & Neli Qoniah, 2020).

Salah satu terapi relaksasi sebagai manajemen nyeri adalah terapi relaksasi Benson. Relaksasi Benson merupakan salah satu tindakan mandiri yang dapat dilakukan perawat yang bertujuan untuk mengurangi intensitas nyeri pada pasien post operasi apendisitis. Terapi relaksasi Benson akan membantu pasien untuk memfokuskan perhatiannya dengan menyebut secara berulang kali kalimat afirmasi yang paling diyakini pasien dan mampu menghilangkan pikiran-pikiran yang dapat mengganggu pasien dan memberikan efek rileks. Relaksasi Benson terapi yang mudah untuk dilakukan, bisa dilakukan kapan saja, tidak memerlukan peralatan serta memberikan banyak manfaat untuk menunjang kesehatan (Ulfa et al., 2021).

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus melalui analisis deskriptif, yaitu penerapan terapi relaksasi Benson pada asuhan keperawatan kasus post operasi apendisitis dengan masalah keperawatan utama nyeri akut.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Ruang Melati RSUD Kota Kendari pada bulan 9-12 April Tahun 2023.

Populasi dan Sampel

Populasi adalah keseluruhan dari kelompok yang menjadi data dalam penelitian. Sampel adalah wakil dari kelompok dalam data penelitian. Penelitian ini melibatkan satu orang pasien yang mengalami nyeri akut karena post operasi apendisitis.

Pengumpulan Data

Penerapan terapi relaksasi Benson diberikan selama tiga hari, dilakukan dua kali sehari setiap pagi dan sore dengan waktu 10-20 menit sebelum pemberian analgetik dengan tujuan untuk menurunkan tingkat nyeri. Prosedur relaksasi Benson dimulai dari mengatur posisi nyaman (berbaring atau duduk), memejamkan mata dengan rileks, mengendorkan atau melemaskan otot kaki, betis, paha dan perut, otot tangan dan lengan. Selanjutnya mulai bernapas dengan lambat dan wajar, serta mengucapkan dalam hati kata-kata positif sambil menarik napas sampai mengeluarkan napas. Lemaskan seluruh tubuh disertai dengan sikap pasrah. Prosedur terus diulangi selama 10-20 menit.

Tingkat nyeri diukur sebelum dan setelah diberikan terapi relaksasi Benson dengan menggunakan kriteria hasil tingkat nyeri dari Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI) yaitu keluhan nyeri, ekspresi meringis, sikap protektif, dan kesulitan tidur. Keluhan nyeri diukur menggunakan *Numerical Rating Scale* (NRS). Pengumpulan data yang digunakan meliputi wawancara, observasi, catatan individu, atau rekam medik dan perawatan.

Pengolahan dan Analisis Data

Data yang telah terkumpul dianalisis untuk melihat masalah keperawatan yang dialami klien serta mengukur keefektifan intervensi yang telah diterapkan dalam menyelesaikan masalah keperawatan.

HASIL PENELITIAN

Gambaran Kasus

Klien bernama Tn. R, usia 33 tahun, jenis kelamin laki-laki, status menikah, beragama Islam, Pendidikan terakhir SLTA, bertempat tinggal di Wawonii, dan pekerjaan sebagai petani. Klien dirawat di RS dengan diagnosa medis apendisitis. Pengkajian dilakukan tanggal 9 April 2023 setelah klien menjalani tindakan operasi apendiktomi. Saat dikaji, keluhan utama adalah nyeri post operasi pada daerah abdomen kanan bawah. Klien mengatakan nyeri seperti tertusuk-tusuk pada luka bekas operasi dengan skala nyeri 6 (nyeri sedang), nyeri dirasakan bertambah ketika bergerak atau merubah posisi, klien mengatakan hanya bisa tidur terlentang agar nyeri tidak bertambah, klien mengatakan kesulitan tidur dan sering terbangun ketika merasa nyeri, klien terlihat protektif khususnya pada daerah luka operasi, klien terlihat sering meringis, dan nampak gelisah. Hasil pemeriksaan tanda-tanda vital yaitu

TD : 120/80 mmHg, HR : 100 kali/menit, RR : 22 kali/menit, Suhu: 36,5⁰C, keadaan umum lemah, GCS : 15 kesadaran *composmentis*.

Analisis Kasus

Berdasarkan hasil pengkajian, maka rumusan masalah keperawatan pada kasus tersebut adalah nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik (prosedur operasi). Untuk mengatasi masalah nyeri akut yang dialami oleh klien, maka dilakukan intervensi manajemen nyeri yaitu menerapkan teknik relaksasi Benson untuk membantu mengurangi tingkat nyeri klien. Relaksasi Benosn dilakukan secara rutin selama tiga hari dengan waktu pemberian 10-20 menit setiap pagi dan sore hari selama klien menjalani perawatan di rumah sakit. Relaksasi Benson diberikan dengan tujuan untuk mengurangi tingkat nyeri post operasi apendisitis. Perubahan tingkat nyeri dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 1
Hasil Observasi Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Nyeri

Hari	Kriteria Hasil	Pagi		Sore	
		Sebelum intervensi	Sesudah intervensi	Sebelum intervensi	Sesudah intervensi
Hari 1	Keluhan nyeri	6	5	6	4
	Meringis	Cukup meningkat	Sedang	Cukup meningkat	Sedang
	Sikap protektif	Sedang	Cukup menurun	Sedang	Cukup menurun
Hari 2	Kesulitan tidur	Sedang	Cukup menurun	Sedang	Cukup menurun
	Keluhan nyeri	5	4	4	3
	Meringis	Sedang	Cukup menurun	Sedang	Cukup menurun
Hari 3	Sikap protektif	Sedang	Cukup menurun	Cukup menurun	Menurun
	Kesulitan tidur	Sedang	Cukup menurun	Cukup menurun	Menurun
	Keluhan nyeri	3	2	3	2
	Meringis	Cukup menurun	Menurun	Cukup menurun	Menurun
	Sikap protektif	Cukup menurun	Menurun	Cukup menurun	Menurun
	Kesulitan tidur	Cukup menurun	Menurun	Cukup menurun	Menurun

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa terjadi penurunan tingkat nyeri sebelum dan setelah diberikan terapi relaksasi Benson. Pada kriteria hasil keluhan nyeri terjadi penurunan hari pertama sampai pada hari ketiga yaitu dari skala nyeri 6 (nyeri sedang) menjadi skala nyeri 2 (nyeri ringan). Pada kriteria hasil ekspresi meringis juga mengalami penurunan dimana pada hari pertama ekspresi meringis cukup meningkat dan pada hari ketiga menjadi menurun. Pada kriteria hasil sikap protektif hari pertama adalah sedang dan mengalami penurunan pada hari ketiga menjadi menurun. Keluhan kesulitan tidur juga mengalami penurunan dimana pada hari pertama keluhan sulit tidur sedang dan pada hari ketiga keluhan sulit tidur menurun.

PEMBAHASAN

Pengkajian yang dilakukan pada klien dengan diagnosa medis apendisitis dan telah menjalani tindakan apendektomi memberikan hasil bahwa masalah keperawatan yang dirumuskan adalah nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik (prosedur operasi) [\(PPNI 2017\)](#). Prosedur operasi dilakukan karena adanya peradangan pada apendiks atau dikenal dengan usus buntu yang nantinya dapat mengakibatkan infeksi. Pembedahan adalah tindakan pengobatan secara invasif dengan mengekspos bagian tubuh yang akan ditangani. Pada penyakit apendisitis yang tidak bisa diobati dengan farmakologi, maka tindakan yang dilakukan adalah pembedahan atau apendektomi [\(Daulay and Simamora 2019\)](#). Pembedahan menyebabkan luka karena terputusnya kontinuitas pada jaringan tubuh yang kemudian menimbulkan sensasi nyeri dan tidak nyaman bagi klien.

Setelah dirumuskan adanya masalah keperawatan yaitu nyeri akut, tentu harus dilakukan intervensi untuk mengatasi masalah tersebut. Intervensi yang dilakukan adalah penerapan terapi relaksasi Benson. Penerapan intervensi terapi relaksasi Benson terhadap tingkat nyeri pada pasien *post op appendicitis* di RSUD Kota Kendari yang dilakukan selama tiga hari [\(Febiantri and Machmudah 2021\)](#). Gambaran hasil yang diperoleh bahwa terapi relaksasi Benson mengurangi keluhan nyeri yang dirasakan klien, klien tidak menampakkan ekspresi meringis, dapat mengurangi keluhan kesulitan tidur dan gelisah kemudian dapat menurunkan frekuensi nadi. Terapi ini juga diajarkan kepada keluarga yang mendampingi klien selama menajalani perawatan. Dengan demikian keluarga bisa membantu klien melakukan terapi ini secara mandiri tanpa pendampingan perawat. Semakin sering dilakukan, pasien menjadi semakin rileks dan keluhan nyeri bisa dikurangi [\(Manurung et al., 2019\)](#).

Hal tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya dimana relaksasi Benson dilakukan selama 3 hari terbukti dapat menurunkan tingkat nyeri pada pasien *post operasi*, dimana sebelum pemberian terapi sensasi nyeri yang dirasakan pada rentang sedang dan setelah diberikan menurun menjadi nyeri ringan. Relaksasi Benson adalah terapi relaksasi yang dapat menggabungkan antara teknik pernafasan yang diiringi dengan keyakinan klien dengan Tuhan sehingga mempunyai efek yang dapat menciptakan relaksasi yang memberikan efek menurunkan tingkat nyeri yang dirasakan klien, sebagaimana seperti kalimat dzikir dan doa dari sudut pandang ilmu kesehatan mental yang merupakan terapi psikiatrik, setingkat lebih tinggi daripada psikoterapi biasa [\(Inayati Anik et al., 2022\)](#).

Pemberian terapi relaksasi Benson dapat menenangkan pasien. Saat melakukan relaksasi Benson dimana klien menyebutkan kalimat keyakinan akan kuasa Tuhan secara berulang-ulang, mampu memberikan respon relaksasi yang kuat dan mampu menurunkan nyeri dan rasa cemas [\(Febiantri and Machmudah 2021\)](#). Proses fisiologi relaksasi Benson dapat menurunkan tingkat nyeri telah dijelaskan bahwa relaksasi ini dapat menimbulkan kenyamanan dan rileks. Perasaan yang tenang ditimbulkan dari efek relaksasi Benson dimana akan diteruskan ke hipotalamus untuk menimbulkan *coniothripin releaxing factor* (CRF). CRF ini akan merangsang kelenjar yang berada dibawah otak untuk meningkatkan produksi *proopied melanocorthin* (POMC) sehingga produksi ekephalin oleh medulla adrenal dapat meningkat. *Endhorpin* ada dengan memisahkan diri dari *deoxyribo nucleid acid* (DNA) adalah substansi yang dapat mengatur kehidupan sel dan memberi perintah untuk sel tumbuh atau dapat berhenti tumbuh. Ketika *endhorpin* terpisah dari DNA, *endhorpin* membuat kehidupan dalam kondisi yang normal dan tidak terasa sakit. *Endhorpin* dapat mempengaruhi impuls nyeri dengan metode adanya penekanan pelepasan neurotransmitter sehingga rangsangan nyeri tidak bisa mencapai kesadaran dan sensori nyeri juga tidak dialami [\(Septiana et al., 2021\)](#).

Efek dari penerapan terapi relaksasi Benson dapat membuat tubuh menghasilkan hormon endorphin dimana hormon ini alami dan dapat diproduksi oleh tubuh manusia dan mempunyai fungsi yang menyebabkan hilangnya rasa sakit secara alami juga. Endorphine ini diproses tubuh secara alami saat tubuh dalam kondisi rileks sama halnya seperti latihan pernafasan pada saat interval, intervensi dan meditasi. Selain itu juga relaksasi ini dapat mengembalikan tubuh menjadi tenang dan nyaman mungkin. Relaksasi ini juga mempunyai efek yang dapat meningkatkan gelombang alfa dan mampu membuat kondisi otak pun dalam keadaan relaksasi. Apabila telah mencapai gelombang alfa, kemudian otak dalam kondisi yang tenang dan bisa fokus pada suatu objek, dan dapat membentuk rasa nyaman atas nyeri yang dirasakan [\(Spalanzani Yogi, 2020\)](#).

KESIMPULAN DAN SARAN

Setelah dilakukan penerapan relaksasi Benson selama tiga hari, tingkat nyeri pada pasien post operasi apendisitis mengalami penurunan. Relaksasi Benson mudah untuk dilakukan, sehingga bisa menjadi salah satu terapi relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi tingkat nyeri pasien post operasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, S., Kardi, S. (2022). *Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari terhadap Tingkat Nyeri Pasien Post Operasi Appendiktomi di Ruang Melati RSUD Kota Kendari Tahun 2020*. Jurnal Penelitian Sains dan Kesehatan Avicenna, 1(2). <https://doi.org/10.69677/avicenna.v1i2.14>
- Elfira, E., Faswita, W., Siregar, Nabila. A., Yuliani N., Tanjung, P. G., Pasaribu, M., & Sari, Risiska. N. (2021). *Asuhan Keperawatan Medikal Bedah I* (Rintho. R. Rerung, Ed.). CV. Media Sains Indonesian.
- Hananida Alza, S., Inayati, A., Hasanah, U., Dharma, A. K., & Metro, W. (2023). Penerapan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Op Appendiktomi Diruang Bedah Di Rsud Jend. Ahmad Yani Metro Application Of Benson Relaxation Techniques On Pain Scale In Post Op Appendictomic Patients In The Surgical Room In Rsud Jend. Ahmad Yani Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(4). <https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/505/338>
- Haryono, R. (2015). *Keperawatan Medikal Bedah Sistem Pencernaan* (Vol. 1). Gosyen Publishing.
- Inayati Anik, Ramadhan Rizki Wildan, & Fitri Nury Luthfiyatil. (2022). Penerapan Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Pasien Post Operasi Apendiktomi Diruang Bedah RSUD Jend.Ahmad Yani Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 2, 621–622.
- Khotimah, Jaya Indra.F, Limbong. M, Shintya L.A, Purnamasari.N, Hidayah.N, Saputra.B.A, Panjaitan.M.D, & Siringoringo S.N. (2022). *Penyakit Gangguan Sistem Tubuh* (A. Karaim, Ed.). Yayasan Kita Menulis.
- Luh Putu Ekarini, N., Siti Maryam, R., Keperawatan, J., & Kesehatan Kemenkes, P. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Respon Fisiologis Pasien Hipertensi. In *Jurnal Kesehatan* (Vol. 10, Issue 1). Online. <http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK>
- Malita Ulfa, N., Antonilda Ina, A., Kenti Gayatina, A.,D. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi Keperawatan Stikes St. Elisabeth Semarang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 4(1). <https://doi.org/10.32584/jikm.v4i1.1012>
- Manurung, M., (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Post Appendixtomy di RSUD Porsea. *Jurnal Keperawatan Priority*, 2(2). <https://doi.org/10.34012/jukep.v2i2.541>
- Perangin, M. A., Ni Putu W.O, Riama M.S., Yenni F.S, & Masta H. (2021). *Etika Keperawatan* (R. Watrianthos, Ed.). Kita Menulis.
- Purwitasari, E. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Intensitas Nyeri. *Jurnal Kesehatan*, 6(6), 26–27. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/1134/4/4>
- Putri, Shintya. S. (2019). *Asuhan Keperawatan Pasien post Op Appendectomy dengan Aplikasi Aromaterapi Essensial Oil Lavender di Ruang Eboni RSP UNAND PADANG*.
- Ramadhan, W. R., Anik I., & Nury L.F. (2022). Penerapan Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Pasien Post Operasi Apenditomi Diruang Bedah Rsud Jend. Ahmad Yani Metro. *Jurnal Cendekia Muda*, 2(4). <https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/389>
- Sangadah, K., & Kartawidjaja, J. (2020). Asuhan Keperawatan Pasien Dengan Gagal Jantung Kongestif (CHF). In *Orphanet Journal of Rare Diseases*, 21(1).
- Sena Setiawan, M., & Keperawatan RSPAD Gatot Soebroto Jakarta, A. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Guided Imagery Music terhadap. *Intensitas Nyeri Journal Educational of Nursing (JEN)*, 2(1). <https://ejournal.akperrspadjakarta.ac.id>
- Septiana, A., Inayati, A., & Ludiana. (2021). Penerapan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Appendiktomi Di Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(4). <https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/237>

- Simanjutak, S. D. (2020). *Statistika Penelitian Pendidikan dengan Aplikasi Ms. Excel dan SPSS* (T. Lestari, Ed.). Jakad Media Publishing.
- Siyoto, & M.Ali. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian* (Ayup, Ed.). Literasi Media.
- Spalanzani Yogi. (2020). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Post Op Appendicitis. *Jurnal Kesehatan*, 9, 21–22.
- Subakti.H, Retno, D., Aliyah, F., Suci, H., Nova, A., Nessy, A., Novita, S., Irwan, H., & Hamdan.S. (2021). *Riset Kualitatif dan Kuantitatif dalam Bidang Kesehatan* (A.Mundar, Ed.). Media Sains Indonesia.
- Taufiq El-Haque, I., & Ismayanti, I. (2022). *Medical Surgical Nursing Care Assistance in Patients with Digestive System Disorders: Appendicitis*. <https://journal.inspira.or.id/index.php/kolaborasi/article/download/79/45/529>
- Wahyu, A. (2018). Efektifitas Relaksasi Benson terhadap Penurunan Nyeri Pasien Pasca Sectio Caesarea. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(1), 236–251. <https://doi.org/10.31539/jks.v2i1.303>
- Widodo, W., & Neli Qoniah. (2020). Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Pasien Appendicitis Di RSUD Wates. *Nursing Science Journal (NSJ)*, 1(1), 25–28. <https://doi.org/10.53510/nsj.v1i1.17>
- Daulay, Nanda Masraini , and Febrina Angraini Simamora. "Efektifitas Mobilitas Dini Terhadap Penyembuhan Luka." *Jurnal Education and Development* , 2019: 245-248. Online: [561531-the-effectiveness-of-early-mobilization-44978ba7.pdf](https://doi.org/10.31539/jks.v2i1.303) (neliti.com)
- Febiantri, Novia , and Machmudah . "Penurunan Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea Menggunakan Terapi Teknik." *Ners Muda Vol 2 No 2*, 2021: 31-36. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/nersmuda/article/view/6239>
- PPNI, Tim Pokja SDKI DPP. *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia Definisi dan Indikator Diagnostik*. Jakarta: DPP PPNI , 2017.