

**PENERAPAN TEHNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI PADA PASIEN POST APENDIKTOMY**

Oleh  
Dindi Paizer <sup>1</sup>, Sholahuddin Bisma <sup>2</sup>,  
<sup>1,2</sup> Dosen DIII Program Diploma III Keperawatan Akper Kesdam II/  
Email : dindipaizer12@gmailcom  
sholahuddinbisma@yahoo.com

**ABSTRAK**

*Apendiksitis* adalah kondisi di mana infeksi terjadi di umbai cacing yang mengakibatkan nyeri pada kuadran kanan bawah rongga abdomen, yang mana apendiks ini memerlukan penanganan melalui tindakan pembedahan, intervensi medis yang akan di lakukan pada penderita apendiktomy biasanya pembedahan abdomen. Sehingga pasien post apendiktomy mengalami nyeri, dan dapat menggunakan terapi farmakologi dan non farmakologi dalam mengatasi nyeri berupa. Penerapan tehnik relaksasi benson. Penelitian ini menggunakan metode studi literature review yaitu dengan menggunakan sumber-sumber literatur yang berbentuk buku dan artikel ilmiah yang sudah terpublikasi. Hasil Berdasarkan 5 jurnal yang telah di review hasil yang di dapat setelah melakukan identifikasi dan analisis penerapan tehnik relaksasi benson terhadap penurunan skala nyeri pada pasien post apendiktomy. Kesimpulan Berdasarkan analisa yang telah di lakukan penulis maka penerapan tehnik relaksasi benson mampu mengurangi intensitas nyeri pada pasien post apendiktomy.

**Kata kunci :** Apendiktomy, Nyeri, Relaksasi Benso

**ABSTRACT**

*Appendicitis is a condition in which an infection occurs in the tapeworm which causes pain in the right lower quadrant of the abdominal cavity, where the appendix requires treatment through surgery, medical intervention that will be done in patients with appendectomy usually abdominal surgery. So that post-appendectomy patients experience pain, and can use parmacology and non-pharmacology therapy in dealing with pain in the form. Application of Benson's relaxation techniques. This study uses a literature review study method, namely by using published literature sources in the form of books and scientific articles. Results Based on 5 journals that have been reviewed the results obtained after identification and analysis of the application of Benson's relaxation techniques to pain scale reduction in post-appendectomy patients. Conclusion Based on the analysis done by the author, the application of Benson's relaxation techniques can reduce pain intensity in post-appendectomy patients.*

**Keywords:** Appendectomy, Pain, Benso Relaxation

**1. PENDAHULUAN**

**1.1. Latar Belakang**

Kesehatan merupakan suatu hal yang penting bagi kehidupan manusia. petugas kesehatan khususnya perawat dalam hal ini memiliki tanggung jawab untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan untuk memberikan suatu pelayanan yang baik pada. Masyarakat salah satu contohnya adalah kurangnya konsumsi makanan berserat dalam menu sehari-hari, di duga sebagai salah satu penyebab terjadinya masalah kesehatan yaitu apendiksitis (Sulistiyawati. dkk, 2012).

*Apendiksitis* merupakan penyebab yang paling umum dari inflamasi akut kuadran kanan bawah rongga abdomen dan penyebab yang paling umum dari pembedahan abdomen

darurat. Pria lebih banyak terkena dari pada wanita, remaja lebih banyak dari pada orang dewasa, insiden tertinggi adalah mereka yang berusia 10 sampai 30 tahun (Bruner dan Suddarth 2000 dalam grece dan lucky, 2017).

Menurut *World Health Organization* (WHO 2010) Angka Mortalitas Akibat Apendiksitis Cukup Tinggi Di Dunia Pada Laki-Laki 21.000 Jiwa, Di Bandingkan Pada Perempuan 10.000 Jiwa. Pada Tahun 2013 (WHO) Menganalisis Data Nasional Antara Tahun 2011 sampai Tahun 2012 Terdapat 32.782 Pasien Menderita Apendisititis Akut Yang Menjalani Apendiktomy Sebanyak 75,2% (Sulung N, Dian Rani S, 2017)

Dapertemen kesehatan republik Indonesia menyatakan pada tahun 2008

jumlah penderita apendiksitis mencapai 591, 819, pada tahun 2009 sebesar 596, 132 orang dan insiden ini menepati urutan tertinggi di antara kasus kegawatan abdomen lainnya (Depkes RI, 2013). Penderita apendiksitis yang di rawat di rumah sakit pada tahun 2013 sebanyak 3.326 orang dan pada tahun 2014 sebanyak 4.351 orang (Depkes RI.2013) kementerian kesehatan menganggap apendiksitis merupakan isu prioritas kesehatan di tingkat lokal dan nasional karena mempunyai dampak besar pada kesehatan masyarakat (Depkes RI, 2013)

Sementara untuk Indonesia sendiri apendiksitis merupakan penyakit dengan urutan keempat terbanyak pada tahun 2006. Data yang di liris oleh departemen kesehatan RI pada tahun 2008 jumlah penderita apendiksitis di Indonesia mencapai 591. 819 orang dan meningkat pada tahun 2009 meningkat mencapai 596. 132 orang (Andika. 2016)

Menurut data Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan kasus apendiksitis ini cukup banyak di temukan, hampir 1512 kasus pada tahun 2014. Terutama sebagian besar pada masyarakat kalangan ekonomi lemah, dan masyarakat daerah dengan *social* ekonomi rendah. (Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan, 2016).

Pasien post *apendiksitis* biasanya mengeluh nyeri pada daerah abdomen yang di sebabkan oleh robeknya jaringan pada dinding perut. Dan dapat di atasi dengan penatalaksanaan nyeri yang bertujuan untuk meringankan atau mengurangi rasa nyeri sampai tingkat kenyamanan yang di rasakan oleh klien. Ada dua cara penatalaksanaan nyeri yaitu terapi farmakologis dan non-farmakologis. Tindakan perawat untuk menghilangkan nyeri selain mengubah posisi, meditasi, makan, dan membuat klien merasa nyaman yaitu mengajarkan tehnik relaksasi benson.

Relaksasi benson merupakan pengembangan metoderespon relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien yang dapat menyebabkan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi. Relaksasi benson adalah salah satu cara untuk mengurangi nyeri dengan mengalikan perhatian dengan relaksasi sehingga kesadaran klien terhadap nyerinya berkurang.

Berdasarkan dari hasilpenelitian (Rasubala, dkk, 2017) yang di peroleh setelah di lakukan tehnik relaksasi benson, skala nyeri pada setiap responden yaitu sebagian

besar berada pada tingkat nyeri ringan (1-3) dengan jumlah 9 responden (56,2%). Hal ini menunjukkan terjadinya penurunan skala nyeri di lihat dari nilai tengah yang sebelumnya 6,50 menjadi 3,00 dan nilai rata-rata tengah yang sebelumnya 6,25 menjadi 3,25serta interpretasi yang berubah dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh tehnik relaksasi benson untuk mengurangi nyeri post apendiktomy.

## 1.2 Tujuan Penelitian

### 1.2.1 Tujuan Umum

Memperoleh gambaran penerapan tehnik relaksasi benson untuk menurunkan nyeri pada pasien post apendiktomy.

### 1.2.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi penelitian/artikel penerapan tehnik relaksasi benson untuk menurunkan nyeri pada pasien post apendiktomy.
2. Menganalisis hasil penelitian penerapan tehnik relaksasi benson untuk menurunkan nyeri pada pasien post apendiktomy.
3. Dirumuskannya rekomendasi hasil penelitian penerapan tehnik relaksasi benson untuk menurunkan nyeri pada pasien post apendiktomy.

## 1.3 Manfaat

### 1.3.1 Manfaat Bagi Rumah Sakit

1. Bagi rumah sakit hasil penelitian ini dapat di gunakan sebagai dasar pengembangan standar atau pedoman yang digunakan untuk mengurangi nyeri pada pasien post apendiktomy.
2. Dapat di gunakan sebagai pedoman kerja bagi perawat dalam melaksanakan penerapan tehnik relaksasi benson untuk menurunkan nyeri pada pasien post apendiktomy.

## 2. METODE PENELITIAN

Studi literatur ini dilakukan dengan membuat ringkasan dan analisis dari artikel terkait dengan pertanyaan dan tujuan penelitian. Penelitian ini menggunakan design penelitian menggunakan sumber literatur yang berbentuk buku, jurnal, artikel ilmiah khususnya yang terpublikasi yang merupakan hasil penelitian atau karya ilmiah sebelumnya.

Penelitian ini merupakan penelitian naratif studi literatur yang menggambarkan hasil penerapan tehnik relaksasi benson terhadap penurunan skala nyeri pada pasien post apendiktomy. Metode pencarian dilakukan dengan menggunakan beberapa database elektronik, yaitu : PubMed, Google Scholar, dengan kata kunci Apendiktomy, Nyeri, Relaksasi Benso. Selanjutnya dari 7 artikel penelitian tersebut melakukan penelaahan dan terpilih 5 artikel prioritas yang memiliki relevansi yang baik dengan topik / masalah riset penelitian. Dari 7 artikel prioritas tersebut selanjutnya peneliti menetapkan 5 artikel yang digunakan sebagai artikel yang dianalisis untuk menjawab tujuan penelitian yang dikembangkan peneliti. 5 artikel tersebut meliputi artikel publikasi dari Melva Manurung<sup>1</sup>, Tumpal Manurung<sup>2</sup>, Perawaty Siagian<sup>3</sup> (2019), Grece Frida Rasubala Lucky Tommy Kumaat Mulyadi (2017), Azizah Nur Lubis 2019, Diah Astutiningrum 1\*, Fitriyah (2019), Tetti Solehati 1,\*; Yeni Rustina 2

(2015). Kriteria artikel / hasil penelitian yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 5 artikel / hasil penelitian yang dipublikasikan secara online antara tahun 2018 - 2019. Artikel atau hasil penelitian tersebut tersedia secara full teks untuk digunakan peneliti sebagai data untuk dianalisis. Dari penelusuran ditemukan hasil sebanyak 7 artikel dan 5 artikel yang sesuai dengan kriteria artikel yang digunakan. Analisa data penelitian ini dilakukan peneliti dengan menyajikan 5 artikel penelitian yang memiliki relevansi dengan topik atau masalah penelitian, selanjutnya peneliti menuangkan rangkuman hasil penelitian dari 5 artikel dalam table review.

**Tabel 1**  
**Artikel Review literature implementasi penerapan tehnik relaksasi benson terhadap penurunan skala nyeri pada pasien post apendiktomy**

Peneliti dan judul penelitian	Tujuan penelitian	Design	Sampling	Sumber Artikel
Melva Manurung 1, Tumpal Manurung <sup>2</sup> , Perawaty Siagian <sup>3</sup> (2019) "Pengaruh tehnik relaksasi benson terhadap penurunan skala nyeri post apendiktomy"	Mengetahi Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Post Apendiktomy	<i>Quasi eksperimen</i>	18 responden pada pasien post apendiktomy	Google Scholar
Grece Frida Rasubala Lucky Tommy Kumaat Mulyadi (2017) "pengaruh tehnik relaksasi benson terhadap skala nyeri pada pasien post operasi"	Mengidentifikasi pengaruh tehnik relaksasi benson terhadap skala nyeri post apendikstomy	<i>Quasi eksperimen</i>	16 responden post apendikstomy	Google Scholar
Azizah Nur Lubis (2019) "gambaran pengetahuan pasien terhadap pemberian tehnik relaksasi nyeri pada pasien post	Gambaran Pengetahuan Pasien Terhadap Pemberian Teknik Relaksasi Nyeri Pada Pasien Post Apendiktomi	<i>Deskriptif</i>	27 responden	Google Scholar

apendiktomy				
Diah Astutiningrum 1*, Fitriyah2 (2019)  "Penerapan tehnik relaksasi benson untuk mengurangi nyeri pada pasien post section caesarea"	Mengetahui penerapan terapi tehnik relaksasi benson untuk menurunkan nyeri pada pasien post sectio caesarea	<i>Deskriptif</i>	30 responden pada pasien post section caesarea	Google Scholar
Tetti Solehati 1,*; Yeni Rustina 2 (2015) Teknik relaksasi benson dalam mengurangi intensitas nyeri pada wanita setelah sectio Caesar	Mengidentifikasi teknik relaksasi benson dalam mengurangi nyeri pada wanita setelah sectio Caesar	<i>Quasi eksperimen</i>	30 responden pasien post sectio caesarea	Pubmed

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 3.1 Hasil Penelitian

Artikel 1 Berdasarkan penelitian oleh Melva Manurung 1, Tumpal Manurung2, Perawaty Siagian3 (2019) Responden yang ada dalam penelitian ini sebanyak 18 responden dengan Hasil penelitian pada kelompok kontrol pre eksperimen terdapat 6 responden (66.7%) yang mengalami nyeri nilai 7, 2 orang (22.2%) mengalami nilai nyeri 8 dan 1 responden (11.1%) memiliki nilai nyeri 6. Hasil penelitian pada kelompok intervensi pre eksperimen terdapat 6 responden (66.7%) mengalami nyeri nilai 7.

Hasil analisa uji t pre eksperimen dan post eksperimen kelompok kontrol diperoleh nilai  $p=0.000$ , yang berarti nilai  $p < 0.05$  maka dapat disimpulkan ada perbedaan skala nyeri post Appendixtomy di RSUD Porsea setelah dilakukan Teknik Relaksasi Benson. Hasil analisa uji t pre eksperimen dan post eksperimen kelompok intervensi diperoleh nilai  $p=0.000$ , yang berarti nilai  $p < 0.05$  maka dapat disimpulkan ada perbedaan perbedaan skala nyeri post Appendixtomy di RSUD Porsea setelah dilakukan Teknik Relaksasi Benson.

Artikel 2 Grece Frida Rasubala Lucky Tommy Kumaat Mulyadi (2017) hasil penelitian yang di lakukan terhadap 16 responden post apendiktomi dapat di simpulkan bahwasanya tehnik relaksasi benso n terdapat pengaruh terhadap penurunan skala nyeri pada pasien post apendiktomi. Hasil Uji Statistik Wilcoxon Sign Rank test dengan tingkat kepercayaan 95% ( $\alpha = 0,05$ ) dan diperoleh p value  $0,000 < 0,05$ .

Dalam penelitian yang di lakukan dani & calista 2013 menyatakan bahwa keluhan utama yang di rasakan pasien post apendiktomi yaitu nyeri. Nyeri dapat diatasi dengan penatalaksanaan nyeri yang bertujuan untuk meringankan atau mengurangi rasa nyeri sampai tingkat kenyamanan yang dirasakan oleh klien. Ada dua cara penatalaksanaan nyeri yaitu terapi farmakologis dan non-farmakologis. Tindakan perawat untuk menghilangkan nyeri selain mengubah posisi, meditasi, makan, dan membuat klien merasa nyaman yaitu mengajarkan tehnik relaksasi.

Artikel 3 Azizah Nur Lubis (2019) responden yang ada dalam penelitian ini berjumlah 27 responden peneliti ini menggunakan sempel tehnik total sampling dengan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 27 responden dengan hasil sebanyak 13 responden (48,1%) memiliki pengetahuan kurang, sebanyak 10 responden (37%) memiliki pengetahuan cukup, dan sebanyak 4 responden (14,8%) memiliki pengetahuan baik.

Hasil penelitian yang di lakukan di dapatkan bahwa pengetahuan penderita post apendiktomi berdasarkan kategori pengetahuan mayoritas menunjukkan hampir seluruh responden memiliki pengetahuan yang kurang terhadap pemberian tehnik relaksasi nyeri.

Artikel 4 Berdasarkan Penelitian Diah Astutiningrum 1\*, Fitriyah (2019) dengan judul "penerapan tehnik relaksasi benson untuk mengurangi nyeri pada pasien post section caesaria" yang di laksanakan pada tahun 2018 di RSU PKU Muhammadiyah Gombang.

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui penerapan terapi tehnik relaksasi benson untuk menurunkan nyeri pada pasien section caesarea di RSUD PKU Muhammadiyah gombang. Desain penelitian menggunakan pendekatan studi kasus dalam bentuk asuhan keperawatan. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen penelitian pengukuran nyeri HARS dan SOP sampling berjumlah 3 responden hasil penelitian yang di dapatkan menunjukkan bahwa setelah di lakukan tehnik relaksasi benson menunjukkan adanya penurunan tingkan nyeri dari nyeri berat menjadi nyeri sedang (7 menjadi 4) dan dari sedang menjadi nyeri ringan (6 menjadi 3) dapat di simpulkan bahwa tehnik relaksasi benson ini dapat menurunkan nyeri pada pasien post section caesarea.

Artikel 5 Berdasarkan penelitian Tetti Solehati 1,\*; Yeni Rustina (2015) tehnik relaksasi benson dalam mengurangi intensitas nyeri pada wanita setelah section Caesar” yang di laksanakan pda tahun 2015 di rumah sakit cibabat cimahi dan rumah sakit sartika asih.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh tehnik relaksasi benson dalam mengurangi intensitas nyeri pada wanita setelah operasi Caesar. Desain penelitian menggunakan eksperimen semu dengan pre test dan post test dengan desain kelompok control dengan jumlah 30 responden. Asil penelitian yang di dapatkan studi ini menemukan perbedaan yang signifikan membandingkan intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi pada CG dan IG ( $P=0,001$ ), tetapi nyeri berkurang pada IG dan CG. Kesimpulan: relaksasi benson dapat mengurangi intensitas nyeri pada wanita setelah operasi Caesar.

### 3.2 Pembahasan

Pembahasan penelitian ini di fokuskan pada hasil penelitian dari 5 artikel yang di sajikan secara, Quasi eksperimen

Pada pasien post apendiktomy biasanya mengalami nyeri, nyeri ini akibat adanya pembedahan abdomen yang bisa mengganggu kenyamanan pasien sehingga sangat di butuhkan cara untuk mengontrol nyeri

Menurut (Hestiantaro, 2009), salah satu faktor yang mempengaruhi respon nyeri adalah usia, usia merupakan variabel yang penting yang mempengaruhi nyeri. Menurut penulis parietas mempengaruhi keberhasilan seseorang dalam menghadapi rasa nyeri dan

menurut Wungouw Dan Marunduh (2014) memaparkan apendiktomy lebih bantak di temukan pada laki-laki di bandingkan dengan perempuan di sebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat.

Nyeri adalah sensasi yang tidak menyenangkan dan sangat individual yang tidak dapat dibagi kepada orang lain. Nyeri dapat memenuhi seluruh pikiran seseorang, mengatur aktivitasnya, dan mengubah kehidupan orang tersebut (Berman , Koziar 2009). Stimulus nyeri dapat berupa stimulus yang bersifat fisik atau mental, sedangkan kerusakan dapat terjadi pada jaringan aktual atau pada fungsi ego individu (Potter, Perry 2009). Nyeri dapat diatasi dengan penatalaksanaan nyeri yang bertujuan untuk meringankan atau mengurangi rasa nyeri sampai tingkat kenyamanan yang dirasakan oleh klien. Ada dua cara penatalaksanaan nyeri yaitu farmakologis dan non-farmakologis

Cara pengobatan non farmakologi salah satunya adalah relaksasi benson. Relaksasi benson merupakan tehnik relaksasi yang digabungkan dengan keyakinan/keimanan yang dianut oleh pasien. Ungkapan yang dipakai dapat berupa nama tuhan atau kata-kata lain yang dimiliki oleh efek menenangkan bagi pasien yang dibaca secara berulang-ulang (Benson, Proctor, 2011). Relaksasi benson yaitu tehnik pengobatan untuk menghilangkan nyeri, insomnia (tidak bisa tidur).

Cara pengobatan ini merupakan pembagian pengobatan spritual. Pada tehnik ini pengobatan sangat fleksibel dapat dilakukan dengan bimbingan mentor, bersama-sama atau sendiri. Tehnik ini merupakan upaya untuk memusatkan perhatian pada suatu fokus yang menyebut berulang-ulang kalimat ritual dan menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu. Tehnik pengobatan ini dapat dilakukan setengah jam 2 kali sehari (Sanjaya, J. 2015).

Efek relaksasi benson mampu membuat tubuh menghasilkan hormone endorphin yang merupakan hormon alami yang di produksi tubuh manusia dan memiliki fungsi sebagai penghilang rasa sakit secara alami. Endorphin dapat di produksi tubuh manusia dan memiliki fungsi sebagai penghilang rasa sakit secara alami. Endorphin dapat di proses tubuh secara alami saat tubuh dalam keadaan rileks seperti latihan pernafasaan pada saat interval intervensi dan meditasi. Latihan relaksasi benson juga dapat mengembalikan tubuh ke kondisi yang tenang dan nyaman. Relaksasi ini memberikan efek terhadap peningkatan gelombang alfa sehingga membuat kondisi oak

dalam keadaan relaksasi. Ketika mencapai gelombang alfa, otak dalam keadaan tenang dan fokus pada suatu objek, sehingga dapat membangun rasa nyaman terhadap nyeri yang dirasakan

Berdasarkan analisa yang telah dilakukan oleh penulis maka semua artikel penelitian menunjukkan hasil yang signifikansi terhadap penurunan skala nyeri post apendiktomy dengan pemberian teknik relaksasi benson dikarekan pernafasan yang panjang dapat memberikan energy yang cukup, karena pada waktu menghembuskan nafas mengeluarkan karbondioksida (CO<sub>2</sub>) dan saat menghirup nafas panjang mendapatkan oksigen yang sangat di perlukan tubuh untuk membersihkan darah dan mencegah kerusakan jaringan otak akibat kekurangan oksigen di sertai dengan kalimat spiritual yang dapat menghilangkan berbagai pikiran yang dapat mengganggu.

Maka dari itu di harapkan untuk para tenaga kesehatan agar dapat mengembangkan teknik relaksasi benson ini terhadap menurunkan nyeri pada pasien post apendiktomy.

#### 4. SIMPULAN DAN SARAN

##### 4.1 Simpulan

- 4.1.1 Terdapat 5 artikel yang memiliki relevansi dengan implementasi penerapan tehnik relaksasi benson terhadap penurunan skala nyeri pada pasien post apendiktomy.
- 4.1.2 Penerapan tehnik relaksasi benson dapat mengurangi rasa nyeri pada pasien post apendiktomy.
- 4.1.3 Implementasi tehnik relaksasi benson di implementasikan dalam artikel memiliki variasi dalam pelaksanaan, sehingga di butuhkan kajian tantang metode tehnik relaksasi benson untuk mengurangi nyeri.

##### 4.2 Saran

- 4.2.1 Bagi fasilitas pelayanan kesehatan Rumah sakit dapat mempertimbangkan untuk memberikan intervensi keperawatan berupa terapi non farmakologis untuk menurunkan nyeri pada pasien post apendiktomy agar profesi keperawatan bisa lebih maju dengan mengembangkan pemanfaatan hasil penelitian.
- 4.2.2 Bagi pengembangan keilmuan Hasil penelitian ini dapat menjadi informasi tambahan yang bermanfaat dalam pengembangan terapi non farmakologis berupa terapi tehnik

relaksasi benson untuk menurunkan nyeri post apendiktomy.

- 4.2.3 Bagi peneliti selanjutnya Sebagai referensi dan menambah pengetahuan kepada peneliti selanjutnya untuk mengembangkan terapi relaksasi benson untuk menurunkan nyeri post apendiktomy
- 4.2.4 Bagi institusi pendidikan Institusi pendidikan dapat mempertimbangkan untuk menggunakan hasil penelitian ini sebagai informasi yang melengkapi informasi

#### DAFTAR PUSTAKA

- Astutiningrum Diah Dan Fitriyah 2019 Penerapan Tehnik Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea, Prodi DIII Keperawatan, STIKES Muhammadiyah Gombang RSU Purbowangi.
- Dharma, Kusuma Kelana. 2011. Metodologi Penelitian Keperawatan, CV. Trans Info Media; Jakarta Timur.
- Fitriana, Yuni Dan Nuwiandani. 2019. Keterampilan Dasar Kebidanan, Pustaka Baru Press; Yogyakarta
- Hidayat, Alimu Dan Uliyah. 2014. Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia, Salemba Medika ; Jakarta Selatan
- Jitowiyono, Sugeng Dan Kristiyanasari, 2012, Asuhan Keperawatan Post Operasi Pendekatan Nanda, Nic, Noc, Nuha Medika ; Yogyakarta
- Mardalena, Asuhan Keperawatan Pasien Dengan Gangguan Sistem Pencernaan, Pustaka Baru Press; Yogyakarta
- Manurung. 2018. Keperawatan Medikal Bedah Konsep, Mino Mopping Dan Nanda Nic-Noc , Cv. Trans Info Media ; Jakarta Timur
- Manurung, Melva, dkk.2019. Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Post Appendixotomy Di RSUD Porsea. Akper Yayasan Tenaga Pembangunan Arjuna Laguboti; YP Arjuna Pintubooso Laguuboti.

- Notoatmojo. 2018. Metodologi Penelitian Kesehatan, PT Rineke Cipta; Yogyakarta
- Nurarif, Amin Huda Dan Kusuma. 2015. Aplikasi Asuhan Keperawatan NANDA NIC NOC ,Mediacion publishing;Yogyakarta.
- Rasubabala Frida, Grece, dkk. 2017. Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi. Program Study Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulagi Manado
- Solehati, Tetti Dan Kosasih. 2015. Konsep &Aplikasi Relaksasi, PT Refika Aditama; Bandung
- Solehati, Tetti Dan Rustina. 2015. Benson Relaxation Technique In Reducing Intensity In Women After Cesarean Section.