MEJORA : Medical Journal Awatara
Vol. 2, No. 4, Oktober 2024, pp. 31 - 36
ISSN: 30259584, DOI: 10.61434/mejora.v2i4.263

Penerapan Teknik Relaksasi Benson Pada Pasien Dengan Nyeri Akut Akibat Post Operasi Transurethral Resection Of The Prostate Atas Indikasi Benigna Prostat Hyperplasia

Oom Komariyah[1], Dwiyanti Purbasari [2], Diana Sari[3], Risma Fitriyani [4], Khaerunnisa Dwi Hikmatun ada[5]
Institut Teknologi Dan Kesehatan Mahardika, Jawa Barat, Indonesia1,2,3,4,5
Email: oomkomariyah0@gmail.com, dwiyanti@mahardika.ac.id,
dianasari0504@gmail.com, rismafitriyani96@gmail.com,
khaerunnisadwihikmatun@gmail.com

A R T I C L E I N F O

History of the article:
Received Oktober, 04, 2024
Revised Januari,23, 2025
Accepted Januari,29, 2025

Keywords:
nursing care
benign prostate hyperplasia
acute pain
Benson relaxation technique

ABSTRACT

One of the surgical procedures for patients with Benign Prostatic Hyperplasia (BPH) is Transurethral Resection of the Prostate (TURP). This procedure often causes postoperative pain in the lower abdominal area or around the pubic symphysis. Benson relaxation technique is a non-pharmacological pain management approach that helps alleviate mental and physical tension as well as stress, thereby increasing pain tolerance. This study aims to determine the effect of the Benson relaxation technique in reducing acute pain in postoperative patients with Benign Prostatic Hyperplasia (BPH) at Waled Regional General Hospital, Cirebon Regency.

The study employed a case study design with a nursing process approach on one respondent who underwent TURP surgery one day earlier due to BPH. Benson relaxation therapy was administered on the second to fourth postoperative days. Pain was assessed using the Numeric Rating Scale (NRS) and qualitative pain evaluation. The study was conducted in December 2023.

By the fourth postoperative day, the patient reported mild pain characterized by a stabbing sensation around the surgical wound in the abdomen. The pain was intermittent, particularly when getting out of bed, moving, or engaging in physical activity. The pain scale was 3, and the patient appeared calm and relaxed, with a pulse rate of 84 beats per minute and a respiratory rate of 18 breaths per minute during activities without supplemental oxygen. Continuous application of the Benson relaxation technique can serve as a complementary intervention to reduce acute pain in postoperative TURP patients due to BPH..

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Kata Kunci :
asuhan keperawatan
benigna prostat hiperplasia
nyeri akut
teknik relaksasi benson

Corresponding Author:
Oom Komariyah
Institut Teknologi dan Kesehatan Mahardika
Indonesia
oomkomariyah0@gmail.com

ABSTRAK

Salah satu tindakan pembedahan pada pasien Benigna Prostat Hiperplasia (BPH) yaitu Transurethral resection of the prostate (TURP). Tindakan tersebut menimbulkan nyeri paska operasi pada area abdomen bawah atau symphisis pubis. Teknik Relaksasi Benson sebagai salah satu manajemen nyeri non-farmakologis yang dapat meredakan ketegangan mental dan fisik serta stres sehingga meningkatkan toleransi nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi benson dalam mengurangi nyeri akut pada kasus pasien post operasi akibat Benigna Prostat Hiperplasia (BPH) di RSUD Waled Kab. Cirebon. Penelitian dilakukan dengan menggunakan studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan pada 1 (satu) responden post operasi Transurethral resection of the prostate (TURP) satu hari akibat BPH. Tindakan terapi relaksasi benson dilakukan pada hari kedua sampai keempat post oeprasi. Instrumen nyeri menggunakan numerik rating scale (NRS) dan penilaian kualitatif nyeri. Penelitian dilakukan pada Desember 2023. Nyeri pada hari keempat didapatkan nyeri ringan masih dirasakan seperti ditusuk-tusuk di area luka post operasi abdomen ; nyeri hilang timbul terutama saat turun dari tempat tidur, bergerak dan beraktifitas; skala nyeri 3; pasien tenang dan rileks, denyut nadi 84 kali/menit dan frekuensi nafas 18 kali/menit saat beraktifitas tanpa oksigen. Teknik relaksasi benson yang dilakukan terus menerus dapat menjadi intervensi komplementer untuk mengurangi nyeri akut pada pasien post operasi Transurethral resection of the prostate (TURP**)** akibat BPH.

PENDAHULUAN

Benigna prostat hiperplasia (BPH) merupakan pembesaran jinak prostat pada pria dewasa. BPH merupakan penyakit yang disebabkan oleh penuaan yang biasanya muncul pada lebih dari 50% laki-laki yang berusia 50 tahun ke atas [1]. BPH meliputi obstruksi saluran keluar kandung kemih, *Lower urinary tract symptoms (LUTS)*, dan *benign prostatic enlargement* (BPE). BPH menggambarkan perubahan histologis, BPE mengacu pada peningkatan ukuran kelenjar (biasanya sekunder akibat BPH), dan obstruksi saluran keluar kandung kemih didefinisikan sebagai penyumbatan aliran urin ang disebabkan oleh prostat yang membesar. Kondisi ini dapat menyebabkan gejala saluran kemih bagian bawah yang mengganggu, seperti nocturia, urgensi, dan aliran urin yang lemah [2]

World Health Organization (WHO) tahun 2017 telah memperkirakan bahwa terdapat sekitar 72 juta kasus degeneratif salah satunya adalah BPH dengan insiden 17%, di negara maju sedangkan beberapa negara di Asia berkisar 59% di Filipina. BPH merupakan penyakit urutan kedua setelah batu saluran kemih sebanyak 2.245 kasus pada tahun 2017 di Indonesia. Jika dilihat secara umumnya, BPH diperkirakan hampir 50% pria yang berusia 50 tahun di Indonesia. [3]

Menurut American Urology Association (2018), kejadian gejala hiperplasia prostat jinak (BPH) menunjukkan peningkatan signifikan, dari prevalensi 6,8 kasus menjadi 34,7 kasus per 1.000 pasien per tahun. Kondisi ini sering terjadi pada pria lanjut usia di berbagai wilayah, dengan pemeriksaan histologis di seluruh dunia yang menunjukkan prevalensi meningkat sejak usia 40–45 tahun. Angka ini mencapai sekitar 60% pada pria usia 60 tahun dan 80% pada usia 80 tahun. Data dari Ikatan Ahli Urologi Indonesia (2021) mencatat bahwa pada periode 2016–2020, terdapat 54.671 pasien yang menjalani operasi BPH dan 49.428 pasien menerima pengobatan [4].

Penderita BPH yang kronik akan mengalami retensi urin yang kronik juga. Penderita dapat mengalami banyak masalah dan bila tidak segera ditangani akan menimbulkan komplikasi seperti retensi urine, infeksi saluran kemih, batu kandung kemih, kerusakan kandung kemih, dan kerusakan ginjal [5]. Penanganan retensi urin akut yang berulang atau sulit diatasi dan retensi urin kronis biasanya berupa transurethral resection of the prostate (TURP) yang merupakan tindakan invasif minimal atau operasi serupa. TURP mengangkat jaringan yang menyumbat secara definitif pada prostat yang berukuran >75 gram [6]. Pada Pedoman Pelaksanaan Pembesaran Prostat di Indonesia (2017), operasi TURP merupakan tindakan baku emas operasi untuk BPH dengan volume prostat 30 - 80 ml disertai gejala sedang sampai berat. TURP dapat memperbaiki pancaran gejala BPH hingga 90% dan meningkatkan laju pancaran urin hingga 100% [7].

Sekitar 80% pasien paska operasi mengalami nyeri dan sekitar 75% pasien mengalami nyeri sedang sampai hebat [8]. Nyeri sesudah operasi TURP umumnya disebabkan oleh spasme kandung kemih dan kateter [9]. Penanganan nyeri secara efektif melibatkan pemberian analgesik dan penilaian nyeri dari pasien yang dilakukan secara rutin setelah operasi [10] [11].Reseksi yang dilakukan menimbulkan terputusnya kontinuitas jaringan dalam dinding abdomen dan prostat yang menstimulasi rangsangan serabut saraf dan menimbulkan nyeri akut [12].

Salah satu manajemen nyeri non farmakologi adalah teknik relaksasi benson. Teknik relaksasi Benson merupakan gabungan antara teknik respons relaksasi dan sistem keyakinan individu atau faith factor. Pendekatan ini menitikberatkan pada pengulangan frasa tertentu dengan ritme teratur, disertai sikap pasrah [13]. Frasa yang diulang dapat berupa nama Tuhan atau kata-kata bermakna yang memberikan efek menenangkan bagi pasien. Terapi relaksasi Benson didasarkan pada keyakinan bahwa kesembuhan dan kesehatan berasal dari kuasa Sang Pencipta [14].

Wulandari [15] dalam penelitiannya menemukan adanya perbedaan yang signifikan pada tingkat nyeri pasien pascaoperasi BPH sebelum dan sesudah penerapan teknik relaksasi Benson. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Emilia dan rekan-rekannya (2022) menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson efektif dalam menurunkan skala nyeri pada pasien pascaoperasi TURP. Temuan serupa juga disampaikan oleh Dewi dkk [16], yang melaporkan adanya pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap intensitas nyeri pasien pascaoperasi benign prostatic hyperplasia (BPH) di Ruang Kamboja, RSUD Kabupaten Buleleng. Sebelum dilakukan terapi, rata-rata tingkat nyeri pasien di ruang tersebut tercatat pada angka 5 (nyeri sedang). Setelah terapi relaksasi Benson diberikan, rata-rata tingkat nyeri menurun menjadi 3 (nyeri ringan).

Berdasarkan hasil-hasil tersebut, penulis tertarik untuk meneliti penerapan teknik relaksasi Benson sebagai upaya mengurangi nyeri akut pada pasien pascaoperasi benign prostatic hyperplasia (BPH).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian menggunakan deskriptif dengan menganalisa kasus selama pemberian asuhan keperawatan. Sampel berjumlah satu (1) pasien post operasi benigna prostat hyperplasia (BPH) yang mengalami nyeri dengan skala 6 (nyeri sedang) dengan menerapkan relaksasi benson dilakukan 15 menit 2 kali dalam sehari selama 3 hari (14 Desember 2023-15 Desember 2023). Teknik pengumpulan data dilakukan melalui proses keperawatan. Instrumen pengumpulan data pada studi kasus ini menggunakan Standar prosedur operasional (SOP) Terapi Relaksasi Benson, lembar pengkajian, diagnosa, intervensi, implementasi dan evaluasi keperawatan. Penelitian ini dilakukan di ruang Dahlia RSUD Waled Kabupaten Cirebon.

Setelah responden menandatangani informed consent studi kasus, kemudian dilakukan penilaian awal untuk nyeri. Responden dilakukan terapi relaksasi Benson selama 15-20 menit pada jam 08.00 WIB dan jam 16.00 WIB. Setelah terapi, responden dilakukan penilaian nyeri. Hal ini dilakukan selama 3 hari berturut-turut. Prosedur terapi relaksasi bensok yang dilakukan yaitu sebagai berikut posisi responden dalam semifowler, anjurkan responden memejamkan mata dan membuang perasaan negatif, responden mengendurkan otot dari ujung kaki hingga wajah kemudian menarik nafas panjang lewat hidung lalu menahan selama 3 detik dan menghembuskan lewat mulut perlahan-lahan sambil mengucapkan istighfar atau doa lain yang dipilih, responden dianjurkan tetap berfokus pada nafas dalam. Responden melakukan kegiatan ini selama 15-20 menit. Langkah terakhir yaitu mempertahankan mata terpejam selama 2 menit lalu membuka mata secara perlahan-lahan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan pada responden sejak hari pertama sampai hari keempat post operasi selama pemberian asuhan keperawatan di ruang Dahlia RSUD Waled Kabupaten Cirebon. Adapun hasil penelitian dijelaskan pada kasus sebagai berikut:

Data Identitas	
Nama	: Tn. K
Jenis kelamin	: laki-laki
Usia	: 76 tahun
Agama	: Islam
Suku bangsa	: Jawa
Tingkat pendidikan	: SMP
Pekerjaan	: tidak bekerja

Tabel 1. Data Nyeri Sebelum Dan Selama Pemberian Terapi Relaksasi Benson Pada Responden Tn. Y di Ruangan Dahlia RSUD Waled

Data	sebelum diberikan terapi	selama diberikan terapi		
	H1 post operasi	H2 post operasi	H3 post operasi	H4 post operasi
Subjektif	mengeluh nyeri terus menerus di area luka post operasi yaitu di abdomen bawah	mengeluh nyeri terus menerus di area luka post operasi yaitu di abdomen bawah	mengeluh nyeri hilang timbul di area luka post operasi yaitu di abdomen bawah	mengeluh nyeri hilang timbul di area luka post operasi yaitu di abdomen bawah
	mengatakan nyeri bertambah saat duduk, menggerakkan badan, turun dari tempat tidur, atau berjalan	mengatakan nyeri bertambah saat duduk, menggerakkan badan, turun dari tempat tidur atau berjalan	mengatakan nyeri bertambah saat membungkuk, jongkok, turun dari tempat tidur atau berjalan	mengatakan nyeri bertambah saat membungkuk, jongkok, atau berjalan
	Mengatakan belum banyak bergerak dan beraktifitas	Mengatakan sudah banyak duduk di tempat tidur, namun	Mengatakan sudah banyak duduk di tempat tidur dan dapat turun dari tempat tidur dan berjalan	Mengatakan sudah banyak duduk di tempat tidur, dapat turun dari tempat tidur

		belum banyak beraktifitas	dengan bantuan maksimal dari keluarga	dan berjalan dengan bantuan minimal dari keluarga
Objektif	Kesadaran = compos mentis	Kesadaran = compos mentis	Kesadaran = compos mentis	Kesadaran = compos mentis
	Tampak lemah dan gelisah	Tampak lemah dan gelisah	Tampak sakit ringan dan tenang	Tampak sakit ringan dan tenang
	Skala nyeri 4-5 Tampak posisi berbaring dan selalu berada di tempat tidur	Skala nyeri 4-5 Tampak posisi berbaring dan sering posisi semifowler di tempat tidur	Skala nyeri 3-4 Tampak posisi berbaring, sering posisi semifowler dan fowler di tempat tidur	Skala nyeri 3-4 Tampak posisi berbaring, sering posisi semifowler dan fowler di tempat tidur
	Denyut nadi 89 kali/menit	Denyut nadi 84 kali/menit	Tampak dapat turun sendiri dari tempat tidur dan berjalan dengan bantuan maksimal dari keluarga	Tampak dapat turun sendiri dari tempat tidur dan berjalan dengan bantuan minimal dari keluarga
	Respirasi = 26 kali/menit (tanpa oksigen)	Respirasi = 26 kali/menit (tanpa oksigen)	Denyut nadi 84 kali/menit	Denyut nadi 82 kali/menit
	Tekanan darah = 134/87 mmHg	Tekanan darah = 132/84 mmHg	Respirasi = 22 kali/menit (tanpa oksigen)	Respirasi = 20 kali/menit (tanpa oksigen)
	SaO2 = 100%	SaO2 = 100%	Tekanan darah = 131/80 mmHg	Tekanan darah = 132/80 mmHg
	Tampak luka operasi di abdomen bawah yang tertutup balutan, Terpasang infus Ringer Laktat (RL) 20 tetes/menit di tangan kiri	Tampak luka operasi di abdomen bawah yang tertutup balutan, Terpasang infus Ringer Laktat (RL) 20 tetes/menit di tangan kiri	SaO2 = 100% Tampak luka operasi di abdomen bawah yang tertutup balutan,	SaO2 = 100% Tampak luka operasi di abdomen bawah yang tertutup balutan,
	Terapi obat Ketolorak IV	Terapi obat Ketolorak IV	Terpasang infus Ringer Laktat (RL) 20 tetes/menit di tangan kiri	Terpasang infus Ringer Laktat (RL) 20 tetes/menit di tangan kiri
	Terpasang folley catheter dengan urin berwarna kuning kemerahan	Terpasang folley catheter dengan urin berwarna kuning kecoklatan	Terapi obat Ketolorak IV Terpasang folley catheter dengan warna urin kuning pekat	Terapi obat Ketolorak IV Terpasang folley catheter dengan warna urin kuning pekat

Hasil studi kasus ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi benson yang dilakukan secara terus menerus selama tiga (3) hari post operasi TURP di dapatkan adanya penurunan nyeri baik secara kualitas maupun skala nyeri. . Penurunan nyeri pada paneleitian ini dilihat dari data subjektif dan objektif responden. Terapi relaksasi benson dilakukan sebanyak 2 kali dalam pertemuan yaitu pada jam 08.00 dan jam 14.00 WIB, dilakukan selama 15 menit dalam 3 hari keperawatan. Evaluasi nyeri dilakukan setiap hari Data subjektif didasarkan pada keluhan nyeri dan respon lain yang dirasakan responden. Pada data subjektif responden, menunjukkan adanya penurunan keluhan nyeri yang dirasakan dan peningkatan kemampuan melakukan mobilisasi aktif sejak hari kedua (2) sampai hari keempat (4) post operasi. Pada data objektif responden, tampak perubahan respon fisik yang mendukung pada keluhan dalam data subjektif. Untuk mengetahui skala nyeri yang dirasakan pasien penulis menggunakan instrumen Numeric Rating Scale (NRS). berdasarkan skala angka 1-10 untuk menggambarkan kualitas nyeri yang dirasakan pasien dan mudah dipahami oleh pasien (Saifullah, 2017). Data objektif mengacu pada penampilan fisik dan perubahan fisiologi tubuh akibat adanya

nyeri. Dalam standar luaran keperawatan mengenai nyeri perlu dilakukan mengidentifikasi lokasi, karkteritik, durasi, frekuensi, kualitas dana intensitas nyeri, mengidentifikasi skala nyeri, mengidentifikasi respon nyeri non verbal [17]
TURP adalah prosedur di mana prostat direseksi melalui pendekatan endoskopi. Pembedahan TURP adalah operasi besar dengan minimal invasif. Namun, Hal ini dapat menimbulkan nyeri pada pasien. Secara klinis, nyeri dapat diklasifikasikan sebagai nyeri nociceptif atau nyeri neuropatik. Nyeri nociceptif berhubungan langsung dengan rangsangan nyeri dan disebabkan oleh kerusakan jaringan tubuh. Nyeri neuropatik disebabkan oleh lesi pada sistem saraf perifer atau sentral dan mungkin tidak berhubungan dengan rangsangan spesifik pada tubuh. Nyeri dapat diklasifikasikan lebih lanjut sebagai nyeri akut atau kronis. Nyeri akut didefinisikan sebagai respons yang diharapkan terhadap rangsangan mekanis, termal, atau kimia yang menyakitkan, sedangkan nyeri dianggap kronis jika berlangsung lebih lama dari waktu penyembuhan normal yang diharapkan. Nyeri pascabedah terutama pada operasi onkologi prostat, ginjal, dan kandung kemih merupakan hal yang penting dipertimbangkan. Teknik invasif minimal lebih sering digunakan dan menghasilkan sayatan yang lebih kecil, mengurangi kehilangan darah, dan masa rawat inap yang lebih pendek. [18].
Responden mendapatkan terapi farmakologi yang diberikan oleh dokter penanggung jawab pasien (DPJP) yaitu ketorolak IV dan cairan RL melalui infus. Beberapa alternatif analgesik yang dapat diberikan paska operasi TURP, meliputi: Obat anti-inflamasi non-steroid (OAINS) – seperti Diklofenak intramuskular (IM) atau Ketorolak intravena (IV); kombinasi Parasetamol dan Kodein per oral (PO); Metamizol IV atau PO; Petidin IV; atau Piritramid IV [19] [20]. Ketorolak dan Metamizol IV merupakan analgesik yang banyak tersedia di rumah sakit umum daerah di Indonesia, dan juga masuk dalam Formularium Nasional.
Dalam Standar Intervensi Keperawatan Indonesia [17], manajemen nyeri mencakup penggunaan terapi non-farmakologi sebagai salah satu pendekatan. Salah satu alternatif terapi ini adalah Relaksasi Benson, yang berfungsi untuk mengelola aktivitas mental dan mengalihkan pikiran dari hal-hal negatif dengan memusatkannya pada keyakinan terhadap pencipta [21]. Metode ini menggabungkan elemen keyakinan individu dengan mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an atau lagu rohani, sehingga mempercepat proses relaksasi otot. Kombinasi antara respons relaksasi melalui keyakinan dan stimulasi audio spiritual ini terbukti dapat meningkatkan efek relaksasi secara signifikan [22].
Relaksasi Benson adalah metode relaksasi yang menggabungkan teknik pernapasan dalam yang efektif dengan penggunaan kata-kata atau ungkapan positif yang diyakini dapat membantu mengurangi beban psikologis dan meningkatkan kesehatan. Dalam pelaksanaannya, individu dianjurkan untuk tetap rileks, pasrah, dan memiliki keyakinan bahwa teknik ini dapat memberikan manfaat berupa penurunan beban yang dirasakan serta mendukung peningkatan kesejahteraan fisik dan mental [23].
Hasil penelitian ini mendukung temuan Agustian (2023) [24] yang menyatakan bahwa terapi Benson efektif dalam menurunkan tingkat nyeri . Penelitian ini menunjukkan bahwa penurunan skala nyeri mulai terlihat pada hari kedua. Pada hari pertama, responden diberikan terapi Benson dengan skala nyeri awal 5, namun tidak menunjukkan perubahan setelah terapi. Penurunan skala nyeri terjadi pada hari kedua, yaitu dari 5 menjadi 4, dan berlanjut pada hari ketiga dengan penurunan dari skala 4 menjadi 3 setelah penerapan terapi relaksasi Benson.
Hasil ini mendukung temuan penelitian Dewi et al. (2018), yang menunjukkan adanya perubahan tingkat nyeri sebelum dan sesudah penerapan terapi Benson. Sebelum terapi, responden dilaporkan mengalami nyeri sedang, sedangkan setelah terapi nyeri berkurang menjadi ringan. [25] juga menegaskan bahwa terapi Benson efektif dalam mengurangi nyeri pada pasien pascaoperasi BPH.

KESIMPULAN

Nyeri akut merupakan salah satu diagnosa keperawatan yang dapat muncul pada pasien post operasi TURP. Nyeri dapat menjadi faktor yang menghambat aktifitas individu. Hal ini perlu dilakukan pendekatan dengan terapi komplementer non farmakologi yang spesifik yaitu menggunakan terapi relaksasi benson.

REFERENSI

[1] R. Arsi, F. Afdhal, and D. Fatrida, "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Benigna Prostat Hiperplasia Di Poli Klinik Rsud Bayung Lencir Tahun 2021," *Indones. J. Health Med.*, vol. 2, no. 1, pp. 33–44, 2022.
[2] N. I. A. Kamaliah, N. Cahaya, and S. Rahmah, "Gambaran Karakteristik Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menggunakan Suplemen Kalsium di Poliklinik Sub Spesialis Ginjal Hipertensi Rawat Jalan RSUD Ulin Banjarmasin," *J. Pharmascience*, vol. 8, no. ue 1, p. 111, 2021, doi: 10.20527/jps.v8i1.8599.

[3] R. I. Kemenkes, "Hasil Utama Riskesdas." 2018.
[4] I. A. U. Indonesia, "Pembesaran prostat jinak (benign prostatic hyperplasia /," *BPH*, pp. 8-33 , 2021.
[5] Harmilah, *Asuhan Keperawatan pada Pasien dengan Gangguan Sistem Perkemihan*. Yogyakarta: PT Pustaka Baru Press, 2020.
[6] M. Ng., S. W. Leslie., and K. M. Baradhi.2024, "Benign Prostatic Hyperplasia." [Online]. Available: https://www.statpearls.com/point-of-care/18212
[7] Tjahjodjati, "Panduan penatalaksanaan klinis pembesaran prostat jinak." 2017.
[8] R. Chou, "Management of postoperative pain: A clinical practice guideline from the American pain society, the American society of regional anesthesia and pain medicine, and the American society of anesthesiologists' committee on regional anesthesia, executive commi'," *J. Pain*, vol. 17, no. 2, pp. 131–157, 2016, doi: 10.1016/j.jpain.2015.12.008.
[9] C. Kara, "Analgesic efficacy and safety of nonsteroidal anti-inflammatory drugs after transurethral resection of prostate," *Int. Braz. J. Urol.*, vol. 36, no. 1, pp. 49–54, 2010, doi: 10.1590/S1677-55382010000100008.
[10] K. R. Mama and E. K. Contino, "Postoperative pain control," *Robinson's Curr. Ther. Equine Med. Ed.*, vol. 7, pp. 60–62, 2015, doi: 10.1016/B978-1-4557-4555-5.00015-7.
[11] M. Korff, M. P. Jensen, and P. Karoly, "Assessing global pain severity by self-report in clinical and health services research," *Spine*, vol. 25, no. 24, pp. 3140–3151, 2000, doi: 10.1097/00007632-200012150-00009.
[12] S. Maharani and E. Melinda, "Implementasi Terapi Murrotal Dan Relaksasi Napas Dalam Untuk Mengatasi Masalah Nyeri Akut," *J. Ilmu Kedokt. Dan Kesehat.*, vol. 8, no. 3, pp. 255-262 4293, 2021.
[13] E. M. H. Ndruru, L. N. D. Lase, N. V. Simanjuntak, V. P. K. Larosa, and E. Anggeria, "Pengaruh Terapi Relaksasi Benson dengan Perubahan Saturasi Oksigen Pada Pasien Tb Paru," *Malahayati Nurs.*, vol. Journal,4(8, pp. 1972–1982, 2022, doi: 10.33024/mnj.v4i8.6736.
[14] N. Noviariska, M. Mudzakkir, and E. T. Wijayanti, "Penerapan Terapi Relaksasi Benson untuk Mengurangi Nyeri pada Pasien Gastrittis di RSU Lirboyo Kota Kediri," in *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, Sains Dan Pembelajaran*, 2022, p. 2 1 ,351-357.
[15] D. K. Wulandari, H. Ruslinawati, and Elsiyana, "Efektifitas Terapi Relaksasi Slow Deep Breathing Dan Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Benign Prostatic Hyperplasia Di Rs Bhayangkara Banjarmasin," *J. Keperawatan Sriwij.*, vol. 9, no. 2, pp. 71–80, 2022, doi: 10.32539/jks.v9i2.149.
[16] P. I. S. Dewi and N. M. Y. Astriani, "Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Intensitas N Pasien Post Operasi Benigna Prostat Hyperplasia," *Midwinerslion J. Kesehat.*, vol. 3, no. 1, p. 12 16, 2018.
[17] T. P. S. I. K. I. D. P. P. PPNI, *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia edisi 1 cetakan II*. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia, 2018.
[18] J. Varghese, D. L. Chang, B. D. Mirman, J. Capodice, and M. Shehebar, "Acute and Chronic Pain Management of the Urologic Patient," *Int J Anaesth Crit Care*, vol. 3, no. 1, pp. 6–16, 2024, doi: https://www.scientificarchives.com/public/assets/articles/article-pdf-1715243353-1177.pdf.
[19] F. Francesca, B. P, D. Echtle, F. Giunta, and J. Williams, "EAU guidelines on pain management," *Eur Urol*, vol. 44, no. 4, pp. 383–389, 2003.
[20] P. Bader, D. Echtle, and F. Fonteyne, *Guidelines on pain management*. European Association of Urology, 2012.
[21] T. Solehati and Kosasih, *Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung: PT Refika Aditama, 2015.
[22] Benson and Proctor, *Dasar-Dasar Respons Relaksasi*. Bandung: Kaifa, 2000.
[23] A. Her Bening, E. Faozy, K. Kunci, A. Fistula, T. Relakasasi Benson, and H. Latar, *Ef. Komb. Ter. Relaksasi Benson Dan Aromaterapi Terhadap Intensitas Nyeri Inser. AV Fistula Pasien Hemodialisa Artik. INFO Abstr.*, 2022, [Online]. Available: https://journal.aiska-university.ac.id/index.php/ASJN
[24] T. K. Agustian, *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Perkemihan Post Operasi Benigna Prostate Hyperlasia Di Ruang Rawat Inap Anggrek Rsud Curup Tahun 2022*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Jurusan Keperawatan Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga, 2022.
[25] A. Arifianto, D. N. Aini, and N. D. W. Sari, "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 Indones*, vol. 2, no. 1, 2019.
[1]