

PENERAPAN TERAPI BENSON DALAM MENURUNKAN NYERI PADA PASIEN POST OPERASI *BENIGNA PROSTAT HIPERPLASIA* (BPH)

Sri Ayu Rahayu S. Paneo*, Hasbullah, Muhajir
Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia, Makassar
*Correspondence: ayupsikumy@gmail.com;

Abstrak

Benigna Prostat Hiperplasia (BPH) merupakan pembesaran prostat yang dapat menyebabkan obstruksi pada *uretra pars prostatika*, tindakan untuk menangani pasien *benigna prostat hiperplasia* yaitu pembedahan dan *TURP*. Pembedahan dan *TURP* dapat menyebabkan kerusakan pada mukosa kandung kemih sehingga menimbulkan rasa nyeri. Penanganan nyeri non farmakologi yang dapat dilakukan dengan terapi benson. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran dan pengaruh terhadap penerapan terapi benson untuk menurunkan nyeri pada pasien post operasi *benigna prostat hiperplasia*. Metode penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus, dengan jumlah sampel 2 responden post operasi *benigna prostat hiperplasia* yang mengalami nyeri dengan skala 4-6 *NRS* dengan menerapkan terapi benson dilakukan 15 menit 2 kali dalam sehari selama 3 hari. Hasil penelitian didapatkan gambaran penerapan terapi benson sehingga didapatkan hasil bahwa kedua responden mengalami penurunan nyeri, responden pertama mengeluh nyeri skala 5 *NRS* setelah dilakukan terapi benson selama 3 hari keluhan nyeri menurun dengan skala nyeri 3 *NRS*, pada responden kedua mengeluh nyeri skala 4 *NRS* dan setelah diberi terapi benson selama 3 hari keluhan nyeri menurun dengan skala nyeri 2 *NRS*. Penerapan terapi benson memiliki pengaruh terhadap penurunan skala nyeri pada pasien post operasi *benigna prostat hiperplasia*.

Kata kunci : *Benigna Prostat Hiperplasia*, Terapi Benson, Nyeri, Post Operasi.

Application of Benson Therapy to Reduce Pain in Postoperative Patients With Benign Prostate Hyperplasia

Abstract

Benign Prostatic Hyperplasia (BPH) is an enlargement of the prostate that can cause obstruction of the prostatic urethra. One of the measures to treat patients with benign prostate hyperplasia is surgery, a common surgical procedure performed for patients with benign prostate hyperplasia is *TURP*. *TURP* surgery can irritate the bladder mucosa, causing pain. One of the non-pharmacological pain management that can be used is Benson therapy. The purpose, the application of Benson therapy was carried out for 3 days with a frequency of 2 times a day and a duration of 15 minutes. Methods of this research includes descriptive research with a case study approach, which aims to determine the description and effect of differences between 2 patients in the application of Benson therapy to reduce pain in postoperative patients with benign prostatic hyperplasia. The results of study, researchers get an overview of the application of benzene therapy so that the results show that both respondents experienced a decrease in pain, the first respondent complained of pain on a 5 *NRS* scale after 3 days of benzene therapy. *NRS* and after being given Benson therapy for 3 days, pain complaints decreased with a pain scale of 2 *NRS*. In conclusion, the application of Benson therapy has an effect on reducing pain scale in postoperative patients with benign prostate hyperplasia. **Keywords**: benson therapy, pain, postoperative benign prostate hyperplasia.

Pendahuluan

Benigna Prostat Hiperplasia (BPH) merupakan penyakit yang sangat sering menyerang pada pria dewasa sampai lansia. Rata-rata usia pasien yang mengalami *benigna prostat hiperplasia* pada rentang usia 40 sampai 80 tahun (Sutanto, 2021). *Benigna prostat hiperplasia* merupakan pembesaran pada prostat yang dapat menyebabkan obstruksi (penyumbatan) pada *uretra pars prostatika* (Amadea, 2019). Penyebab *benigna prostat hiperplasia* kemungkinan berkaitan dengan penuaan dan disertai dengan perubahan hormon. (Dewi & Astriani, 2018). Jumlah kasus *benigna prostat hiperplasia* setiap tahun terus mengalami peningkatan seiring dengan pertambahan usia.

American Urology Association (2018), menyatakan bahwa insiden gejala perkembangan *benigna prostat hiperplasia* meningkat dari prevalensi 6,8 kasus menjadi 34,7 dengan jumlah pasien 1.000 per tahun, kasus penderita *benigna prostat hiperplasia* hampir terjadi diberbagai tempat pada pria lanjut usia dengan hasil pemeriksaan diseluruh dunia yang terbukti secara histologis, prevalensi meningkat mulai dari usia 40-45 tahun, hingga mencapai 60% pada usia 60 dan 80% pada usia 80. Data dari Ikatan Ahli Urologi Indonesia (2017) mengatakan bahwa jumlah penderita *benigna prostat hiperplasia* di Indonesia yaitu terjadi pada sekitar 70% pria diatas usia 60 tahun. Angka ini akan meningkat hingga 90% pada pria berusia diatas 80 tahun.

Data dari Dinas Kesehatan Provinsi (2013), prevalensi kanker prostat di Sulawesi Selatan pada tahun 2013 menempati kasus tertinggi yaitu sebesar 0,5% dari 25.012 penderita. Berdasarkan data bagian rekam medik Rumah Sakit TK II Pelamonia Makassar angka kejadian *benigna prostat hiperplasia* pada tahun 2020 total pasien mencapai 95 pria dan pada tahun 2021 total pasien mencapai 215 pria. Sementara data rekam medik Rumah Sakit Bhayangkara Makassar jumlah kejadian *benigna prostat hiperplasia* pada tahun 2020 mencapai 985 dan pada tahun 2021 jumlah pasien mencapai 947.

Benigna prostat hiperplasia sering menimbulkan 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 (Harmilah, 2020). Sehingga hal ini membutuhkan penanganan yang harus dilakukan cepat dan tepat. Tindakan yang dapat dilakukan untuk penanganan pada pasien *benigna prostat hiperplasia* yaitu dengan melakukan pembedahan. Tindakan pembedahan yang dilakukan untuk pasien *benigna prostat hiperplasia* yaitu *prostatectomy* (pembedahan terbuka) dan *Transurethral Resection Of The Prostate (TURP)*.

Setiap pasien yang telah menjalani operasi akan mengalami nyeri. sebelum nyeri bertambah parah harus diberikan medikasi anti nyeri (Black & Hawks, 2014). Nyeri terjadi akibat adanya kerusakan jaringan atau saraf yang mengeluarkan berbagai mediator seperti prostaglandin, bradikinin, histamin dan lain-lain. Mediator kimiawi inilah yang menyebabkan rasa tidak nyaman juga disebut dengan mediator nyeri (Suwondo et al., 2017). Manajemen nyeri non farmakologis adalah intervensi psikologis membantu pasien untuk mengatasi rasa nyeri, Juga dikenal sebagai terapi perilaku kognitif. Beberapa strategi termasuk penggunaan pengalih perhatian, terapi musik, meditasi, gambar dan relaksasi (Burns, 2019). Menurut Mahdavi et al. (2013), salah satu teknik relaksasi yang sering digunakan dalam penanganan nyeri adalah terapi benson.

Terapi benson merupakan pengembangan dari metode relaksasi napas dalam dengan menghubungkan faktor keyakinan pasien dengan menciptakan suatu lingkungan yang tenang sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang tinggi. Terapi benson dilakukan dengan cara mengalihkan fokus pada pasien terhadap nyeri dengan cara menciptakan suasana nyaman serta tubuh yang rileks dan dengan menyebut nama-nama tuhan seperti kalimat “*istighfar*” sehingga menimbulkan perasaan yang menenangkan (Morita et al., 2020).

Hasil penelitian Dewi & Astriani (2018), mengatakan pemberian terapi benson efektif menurunkan skala nyeri post operasi *benigna prostat hiperplasia*. Penelitian Apriliana, (2015) tentang pemberian terapi benson terhadap penurunan nyeri pada asuhan

keperawatan pada pasien dengan pasca bedah *benigna prostat hiperplasia* dan hasilnya ada penurunan intensitas nyeri dari hari pertama dan kedua, dari skala 5 menjadi 2 setelah diberikan terapi benson selama 2 hari dengan durasi waktu 15 menit.

Dari beberapa penelitian sebelumnya sudah dilakukan terapi benson dan hasilnya efektif untuk menurunkan nyeri, namun hal ini masih jarang dilakukan di rumah sakit sehingga peneliti tertarik melakukan tindakan terapi benson untuk mengetahui gambaran dari penerapan terapi benson untuk menurunkan nyeri pada pasien post operasi *benigna prostat hiperplasia*.

Metode

Rancangan penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus untuk melaporkan hasil pengujian intensif menggunakan berbagai sumber dan berfokus pada peristiwa nyata dalam konteks kehidupan sesungguhnya. analitik untuk mendapatkan gambaran

Populasi dalam penelitian ini adalah pasien yang terdiagnosis *benigna prostat hiperplasia* pasca operasi *TURP* sejumlah 2 orang. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu

- 1) Pasien dewasa dengan rentang usia 40-80 tahun
- 2) Pasien dengan skala nyeri sedang (4-6)
- 3) Pasien dengan post operasi *TURP* hari 1 (pertama)
- 4) Pasien dalam kondisi sadar dan memiliki orientasi baik
- 5) Bersedia menjadi responden

Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah

- 1) Pasien yang memiliki penyakit penyerta/terdiagnosa lebih dari satu penyakit
- 2) Pasien yang bukan rawat inap
- 3) Pasien pulang (*drop out*)
- 4) Pasien yang bersedia mengikuti tindakan yang diberikan dari awal namun tidak menyelesaikan diakhir tindakan.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah format lembar observasi, lembar pengkajian dan lembar wawancara. Sedangkan alat yang digunakan peneliti ini yaitu nursing kit (tensimeter, termometer, stetoskop),

stopwatch dan pengukuran nyeri dengan skala nyeri *Numeric Rating Scale (NRS)*

Hasil

1. Identitas Responden

Responden 1 bernama Tn. A, jenis kelamin laki-laki, umur 67 tahun, beragama Islam, dengan alamat Banua Baru Polman Sulawesi-Barat. Yang dirawat di ruang Tulip Rumah Sakit TK II Pelamonia Makassar.

Responden 2 bernama Tn. M, jenis kelamin laki-laki umur 69 tahun beragama Islam, dengan alamat Jalan Bontoduri Raya Mannuruki, Makassar. Yang dirawat diruang Walet Rumah Sakit Bhayangkara Makassar.

2. Pengkajian Gangguan Kenyamanan

Responden 1 (Tn. A) mengatakan nyeri pada abdomen bagian bawah, nyeri bertambah jika banyak bergerak, berdenyut-denyut dan sulit untuk beraktivitas, serta nyeri dirasakan pada abdomen bagian bawah di saluran kencing dengan skala nyeri 5 *NRS* (nyeri sedang) yang dirasakan pada siang hari dan nyeri memberat pada malam hari, nyeri dirasakan selama 5 menit hilang timbul. Tn A mengatakan sulit tidur pada malam hari karena merasakan nyeri post operasi. Dari pemeriksaan fisik yang dilakukan didapatkan Tn. A tampak meringis, terdapat nyeri tekan pada bagian simpisis, urine tampak kuning kemerahan dan terdapat beberapa gumpalan darah, kesadaran composmentis, tekanan darah 140/64 mmHg, nadi 84 X/menit, pernapasan 20 X/menit, suhu tubuh 36,3⁰C. Tn. A mendapat terapi analgetik jenis ketorolac dosis 1 ml melalui intravena setiap 12 jam.

Responden 2 (Tn. M) mengatakan nyeri pada abdomen bagian bawah, pasien mengatakan nyeri bertambah jika banyak bergerak. pasien mengatakan nyeri dirasakan seperti ditusuk-tusuk dan sulit untuk beraktivitas, nyeri dirasakan pada abdomen bagian bawah di saluran kencing, skala nyeri 4 *NRS* (nyeri sedang), nyeri dirasakan pada siang hari dan bertambah pada malam hari, nyeri dirasakan selama 5 menit hilang timbul, pasien mengatakan sulit tidur pada

malam hari karena merasakan nyeri post operasi. Dari pemeriksaan fisik yang dilakukan didapatkan pasien tampak meringis, terdapat nyeri tekan pada bagian simpisis, urine tampak kuning kemerahan, keadaan pasien tampak sakit sedang, kesadaran pasien composmentis, tekanan darah 170/84 mmHg, nadi 81 X/menit, pernapasan 20 X/menit, suhu tubuh 36,4⁰C. Pasien diberi terapi injeksi analgetik dengan jenis ketorolac dosis 1 ml melalui intravena setiap 8 jam.

3. Penerapan Terapi Benson

Terapi benson dilakukan selama 3 hari, 2 kali dalam sehari pada jam 08.00 dan jam 15.00 WITA untuk Tn A serta jam 10.00 dan jam 17.00 WITA untuk Tn M.

Penerapan terapi benson dengan cara; ciptakan lingkungan yang nyaman di sekitar pasien, mengatur posisi pasien senyaman mungkin, anjurkan pasien untuk memejamkan mata dengan pelan tidak perlu dipaksakan sehingga tidak ada ketegangan otot di sekitar mata, pasien dianjurkan untuk merilekskan otot-otot pasien di seluruh tubuh, kemudian pasien menarik napas melalui hidung secara perlahan dan ditahan dengan hitungan satu dua tiga kemudian hembuskan perlahan melalui mulut dengan hitungan satu dua tiga kemudian mengucapkan kata Subhanallah, Alhamdulillah, Lailahailallah, Allahuakbar, menganjurkan pasien untuk melemaskan seluruh tubuh disertai dengan sikap pasrah, diulangi sampai 15 menit.

4. Evaluasi

a. Responden 1

Waktu	Pretest	Posttest
Hari ke1	Skala nyeri 5 (nyeri sedang)	Skala nyeri 4 (nyeri sedang)
Hari ke2	Skala nyeri 4 (nyeri sedang)	Skala nyeri 3 (nyeri ringan)
Hari ke3	Skala nyeri 4 (nyeri sedang)	Skala nyeri 3 (nyeri ringan)

Tabel 1.1 Pengukuran skala nyeri Tn. A sebelum dan sesudah diberi terapi Benson

b. Responden 2

Waktu	Pretest	Posttest
Hari ke1	Skala nyeri 4 (nyeri sedang)	Skala nyeri 3 (nyeri ringan)
Hari ke2	Skala nyeri 3 (nyeri ringan)	Skala nyeri 3 (nyeri ringan)
Hari ke3	Skala nyeri 3 (nyeri ringan)	Skala nyeri 2 (nyeri ringan)

Tabel 1.2 Pengukuran skala nyeri Tn. M sebelum dan sesudah diberi terapi Benson

Pembahasan

Tahap pengkajian merupakan tahap awal dari sebuah proses keperawatan. Berdasarkan hasil pengkajian kedua responden mengeluhkan nyeri di daerah yang sama dikarenakan kedua responden dilakukan prosedur pembedahan yang sama yaitu *TURP* dan juga area pembedahan yang sama, dengan mengiris kelenjar prostat yang menyumbat saluran kemih selapis demi selapis yang dapat mengakibatkan kerusakan pada mukosa kandung kemih sehingga menimbulkan keluhan nyeri.

Hal ini sejalan dengan teori Wainsani & Khoiriyah (2020), mengatakan bahwa terdapat keluhan, tanda dan gejala yang dialami oleh kedua responden yang memiliki kesamaan terhadap keluhan nyeri pada bagian yang sama. Dari semua keluhan yang dirasakan oleh kedua responden merupakan gejala dari post operasi tersebut, keluhan ini disebabkan karena adanya insisi atau lesi yang disebabkan oleh proses pembedahan yang berakibat kerusakan integritas jaringan. Teori ini diperkuat oleh penelitian Arifianto et al. (2019), mengatakan sebagian besar responden mengeluhkan nyeri yang sama, hal ini karena setelah dilakukan pembedahan dimana terjadi iritasi mukosa kandung kemih atau terputusnya jaringan sehingga merangsang saraf diameter kecil menuju aferen yang mengakibatkan nyeri tersebut timbul. Hal ini sejalan dengan teori Wainsani &

Khoiriyah (2020), mengatakan bahwa terdapat keluhan, tanda dan gejala yang dialami oleh kedua responden yang memiliki kesamaan terhadap keluhan nyeri pada bagian yang sama. Dari semua keluhan yang dirasakan oleh kedua responden merupakan gejala dari post operasi tersebut, keluhan ini disebabkan karena adanya insisi atau lesi yang disebabkan oleh proses pembedahan yang berakibat kerusakan integritas jaringan.

Karakteristik nyeri pada responden pertama mengatakan nyeri dirasakan seperti berdenyut-denyut, dengan skala nyeri 5 *NRS* (nyeri sedang). Karakteristik nyeri pada responden kedua mengatakan nyeri dirasakan seperti tertusuk-tusuk, dengan skala nyeri 4 *NRS* (nyeri sedang). Dari data pengkajian tersebut didapatkan beberapa hasil pengkajian yang mengalami kesenjangan pada kedua responden, dikarenakan setiap pasien mengalami persepsi nyeri yang berbeda-beda karena setiap pasien dipengaruhi oleh beberapa faktor dalam mempersepsikan nyeri. Sehingga peneliti berpendapat bahwa setiap seseorang memiliki persepsi nyeri yang berbeda karena dipengaruhi oleh usia, perhatian, pengalaman sebelumnya, dukungan keluarga dan sosial, hal ini sesuai dengan teori yang ada.

Hal ini sejalan dengan Andarmoyo (2013), mengatakan bahwa setiap individu mempunyai persepsi nyeri yang berbeda-beda dalam merespon nyeri tersebut, nyeri merupakan campuran dari berbagai respon, baik fisiologis maupun perilaku. Beberapa faktor yang mempengaruhi nyeri seperti usia, jenis kelamin, kebudayaan, makna nyeri, perhatian, ansietas, kelelahan, pengalaman sebelumnya, gaya koping, dukungan keluarga dan sosial. Teori ini sejalan dengan pendapat Black & Hawks (2014), mengatakan bahwa persepsi nyeri pada masing-masing individu dirasakan berbeda-beda. Persepsi nyeri tidak hanya bergantung pada derajat kerusakan fisik, baik stimulus fisik maupun faktor psikososial yang dapat mempengaruhi pengalaman kita terhadap nyeri. Beberapa ahli setuju

mengenai efek spesifik dari faktor-faktor yang dapat mempengaruhi persepsi nyeri diantaranya yaitu: kecemasan, pengalaman, perhatian, harapan dan arti dibalik situasi.

Penerapan terapi benson yang dilakukan dengan durasi 15 menit 2 kali dalam sehari selama 3 hari sangat bagus untuk diterapkan pada pasien yang mengalami nyeri post operasi karena pasien dilatih agar mengkondisikan dirinya untuk mencapai suatu keadaan rileks, sehingga dapat menghilangkan ketegangan dan stres pada pasien dan dapat meningkatkan toleransi terhadap nyeri, disamping itu keuntungan dari terapi benson yaitu sangat mudah diaplikasikan dan tanpa mengeluarkan banyak biaya.

Hal ini sejalan dengan Sunaryo & Lestari (2016), mengatakan konsep dari Herbert Benson menjelaskan bahwa apabila melakukan terapi benson dengan berulang-ulang selama 15 menit sistem saraf parasimpatis bekerja dan akan mengakibatkan penurunan terhadap konsumsi oksigen oleh tubuh dan selanjutnya otot-otot tubuh menjadi rileks dan dapat menimbulkan perasaan tenang dan nyaman sehingga berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri. Teori ini diperkuat oleh penelitian Septiana et al. (2021), mengatakan bahwa setelah pemberian terapi benson dengan durasi 10-15 menit, 2 kali sehari selama 3 hari berturut-turut mampu mengurangi intensitas skala nyeri pada pasien, sebelum diberi terapi benson pasien mengeluh nyeri skala sedang dan setelah diberi terapi benson keluhan nyeri menurun dengan skala nyeri ringan.

Pada tatalaksana hari ke-2 dan ke-3 terapi benson tidak memberikan pengaruh signifikan dalam menurunkan nyeri. Hal ini disebabkan karena responden kedua pada saat melakukan terapi benson pasien mengantuk sehingga pasien tidak memperhatikan dan tidak fokus melakukan terapi benson. Oleh karena itu, peneliti menarik kesimpulan bahwa tidak adanya penurunan skala nyeri pada responden setelah diberikan terapi benson. Hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti, rasa kurang percaya diri

pada diri pasien, faktor lingkungan dan fokus pasien pada saat diberi terapi benson. Pada saat diberi terapi benson responden mengantuk dan tidak memperhatikan peneliti pada saat diajarkan terapi benson, sehingga efektivitas terapi benson kurang maksimal. Hal inilah yang menyebabkan tidak ada perubahan skala nyeri.

Hal ini sejalan dengan teori Arifianto et al. (2019), mengatakan jika tidak ada penurunan skala nyeri pada responden setelah diberikan terapi benson, karena hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti, rasa kurang percaya diri pada diri responden dan faktor lingkungan. Teori ini diperkuat oleh penelitian Andayani et al. (2021), mengatakan tidak adanya penurunan skala nyeri dari 1 responden setelah dilakukan terapi benson, hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti rasa kurang percaya diri pada diri responden dan karena faktor lingkungan. Hal ini pada saat dilakukan terapi benson kondisi di ruangan kurang kondusif, sehingga fokus responden yang diteliti menjadi terganggu.

Pada evaluasi hari ketiga tidak ditemukan kesenjangan, kedua responden mengalami penurunan skala nyeri dan pasien tampak tenang dan rileks hal ini dikarenakan terapi benson merupakan terapi relaksasi yang menggabungkan antara terapi relaksasi nafas dalam dan sistem keyakinan individu yang berfokus pada ungkapan tertentu berupa nama-nama tuhan. Jika dilakukan secara berulang-ulang selama 15 menit pasien menjadi tenang dan rileks sehingga dapat mengatasi kecemasan, menurunkan ketegangan, dan dapat mengurangi nyeri.

Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Arifianto et al. (2019), mengatakan bahwa terapi benson merupakan metode respon relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan (*faith factor*). Pasien melakukan terapi benson dengan mengulangi kata atau kalimat yang sesuai dengan keyakinan responden sehingga pengucapan terapi ini maka responden merasa menjadi lebih tenang dan nyaman, sehingga

menghambat impuls *noxious* pada sistem kontrol *descending* dan meningkatkan kontrol terhadap nyeri. teori ini diperkuat oleh penelitian Dewi & Astriani (2018), mengatakan sebelum diberikan terapi benson pada pasien post operasi *benigna prostat hiperplasia* didapatkan rata-rata intensitas nyeri pasien adalah nyeri sedang, dan setelah diberikan terapi benson didapatkan hasil bahwa rata-rata intensitas nyeri pasien menurun dengan skala nyeri ringan.

Saran

Diharapkan penerapan terapi Benson untuk penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan jadwal pemberian analgetik pada pasien. Agar hasil yang didapatkan adalah hasil murni dari pengaruh oleh terapi benson bukan karena pengaruh dari analgetik. Selain itu durasi pemberian terapi Benson diantara pasien sebaiknya dilakukan dalam kurun waktu yang sama agar menurunkan kemungkinan hasil yang didapatkan dari beberapa responden tidak mendapat perbedaan hasil yang signifikan.

Daftar Pustaka

- Amadea, R. A., & Alfreth, Wahyuni, R. D. (2019). Benign prostatic hyperplasia (BPH). *Encyclopedia of Reproduction*, 1(2), 172–176.
- American Urology Association. (2018). AUA Guideline BPH Surgery. In *Guidelines* (Issue May). [https://www.auanet.org/guidelines/benign-prostatic-hyperplasia/lower-urinary-tract-symptoms-\(2018\)](https://www.auanet.org/guidelines/benign-prostatic-hyperplasia/lower-urinary-tract-symptoms-(2018))
- Andarmoyo, sulisty. (2013). *Konsep & Proses Keperawatan Nyeri* (R. KR (ed.); Cetakan 1). AR-RUZZ MEDIA.
- Andayani, N., Elyanti, Y., & Ningsih, S. A. (2021). *Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Nyeri Pada Pasien Post Operasi Benigna Prostat Hyperplasia (BPH) di RS Sobirin Kabupaten Musi Rawas*. 1(1), 25–32.
- Apriliyana, U. (2015). *Pemberian Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri*

- Pada Asuhan Keperawatan Tn. W dengan Pasca Bedah Benigna Prostat Hiperplasia Di Ruang Mawar II RSUD Dr. Moewardi.*
- Black, J. M., & Hawks, Jane, H. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah Manajemen Klinis Untuk Hasil yang Diharapkan*. Elseiver.
- Burns, D. (2019). *Landasan Teori Keperawatan Untuk Pasien Dewasa* (Cetakan 1). Rapha Publishing.
- Dewi, P. I. S., & Astriani, N. M. D. Y. (2018). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Operasi Benigna Prostat Hyperplasia. *Jurnal Kesehatan Midwinerslion*, 3(1), 12–16. <http://ejournal.stikesbuleleng.ac.id/index.php/Midwinerslion/article/view/4>
- Harmilah. (2020). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Sistem Perkemihan*. PT. PUSTAKA BARU.
- Indonesia, I. A. U. (2017). Panduan Penatalaksanaan Klinis Pembesaran Prostat Jinak (Benign Prostatic Hyperplasia / BPH). *Ikatan Ahli Urologi Indonesia (IAUI)*, 1–38. [http://iaui.or.id/gdl/Guideline BPH 2017 \(1\).pdf](http://iaui.or.id/gdl/Guideline BPH 2017 (1).pdf)
- Mahdavi, A., Gorji, M. A. H., Gorji, A. M. H., Yazdani, J., & Ardebil, M. D. (2013). Implementing Benson's relaxation training in hemodialysis patients: Changes in perceived stress, anxiety, and depression. *North American Journal of Medical Sciences*, 5(9), 536–540. <https://doi.org/10.4103/1947-2714.118917>
- Morita, K. M., Amelia, R., & Putri, D. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea di RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, 5(2), 106. <https://doi.org/10.34008/jurhesti.v5i2.197>
- Septiana, A., Inayati, A., & Ludiana. (2021). Asuhan Keperawatan Pasien Post Laparatomi Dalam Pemenuhan Kebutuhan Rasa Aman dan Nyaman (Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta). *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), 58–66. <http://www.tjyybjb.ac.cn/CN/article/downloadArticleFile.do?attachType=PDF&id=9987>
- Sutanto, R. L. (2021). Hiperplasia Prostat Jinak: Manajemen Tatalaksana Dan Pencegahan. *Jimki*, 8(2021), 3.
- Suwondo, B. S., Meliala, L., & Sudadi. (2017). *Buku Ajar Nyeri*. Indonesia Pain Society.
- Wainsani, S., & Khoiriyah, K. (2020). Penurunan Intensitas Skala Nyeri Pasien Appendiks Post Appendiktomi Menggunakan Teknik Relaksasi Benson. *Ners Muda*, 1(1), 68. <https://doi.org/10.26714/nm.v1i1.5488>