

**EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP
INTENSITAS NYERI PADA PASIEN POST OPERASI
BENIGNA PROSTAT HIPERPLASIA (BPH)
DI RUMAH SAKIT ABDUL MANAP
KOTA JAMBI**

Tania Febria Azizah¹, Andika Sulistiawan²

¹Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi

Email : taniafebriazizah@gmail.com

Abstrak

BPH sering menyebabkan gangguan dalam eliminasi urine karena pembesaran prostat dapat menekan vesika urinaria. Menurut American Urology Association (2018) menyebutkan insiden yang mengalami gejala BPH mengalami peningkatan dari prevalensi 6,8 menjadi 34,7 kasus dengan jumlah penderita 1.000 pertahun. Tingginya prevalensi dan insidensi BPH menyebabkan perlunya pemahaman mengenai penatalaksanaan BPH. Tujuan penulisan studi kasus ini untuk melakukan Asuhan Keperawatan klien Post Operasi BPH dengan Masalah Nyeri Akut di Rumah Sakit Abdul Manap Kota Jambi. Metode penelitian dengan mengumpulkan hasil wawancara, data pengkajian dan hasil observasi tindakan yang diberikan relaksasi benson setiap pagi dalam 5 hari berturut-turut. Hasil ntervensi yang diberikan yaitu relaksasi benson diberikan setiap pagi dalam 5 hari berturut-turut. Pasien merasakan manfaat dari latihan relaksasi benson dimana nyeri klien dapat menurun

Kata Kunci: *BPH, Nyeri, Relaksasi Benson*

BPH often causes disturbances in the elimination of urine because the enlarged prostate can put pressure on the bladder. According to the American Urology Association (2018) the incidence of experiencing symptoms of BPH has increased from a prevalence of 6.8 to 34.7 cases with 1,000 sufferers per year. The high prevalence and incidence of BPH requires an understanding of the management of BPH. The purpose of writing this case study is to carry out Nursing Care of Postoperative BPH clients with Acute Pain Problems at Abdul Manap Hospital, Jambi City. Methods This study used a method by collecting interview results, assessment data and results of observations of actions given benson relaxation every morning for 5 consecutive days. Result: The intervention given is Benson relaxation which is carried out 5 times in 1 week, the patient feels the benefits of the Benson relaxation exercise where the client's balance/instability can be well controlled. Conclusion The intervention given was Benson relaxation given every morning for 5 consecutive days. Patients feel the benefits of Benson relaxation exercises where the client's pain can decrease.

Keywords: *BPH, Pain, Benson Relaxation*

Pendahuluan

Benigna Prostat Hiperplasia (BPH) merupakan suatu keadaan dimana kelenjar prostat mengalami pembesaran, memanjang ke atas ke dalam kandung kemih dan menyumbat aliran urine dengan menutup orifisium uretra.⁽¹⁾

Menurut *American Urology Association* (2018) menyebutkan bahwa insiden penderita yang mengalami gejala perkembangan BPH mengalami peningkatan dari prevalensi 6,8 menjadi 34,7 kasus dengan jumlah penderita 1.000 pertahun, kasus pasien BPH sering terjadi diberbagai tempat belahan dunia pada laki-laki usia lanjut dengan hasil pemeriksaan yang terbukti secara histologis. Prevalensi kasus BPH meningkat mulai dari usia 40-45 tahun,

Menurut data dari Ikatan Ahli Urologi Indonesia (2017) menyatakan jumlah pasien yang mengalami BPH di indonesia terjadi pada usia 60 tahun mencapai sekitar 70 %. Jumlah kasus ini akan bertambah hingga 90% pada pria dengan usia 80 tahun keatas.

Menurut informasi dari *World Health Organization* (WHO) terdapat

sekitar 70 juta kasus insiden yang mengalami penyakit BPH yaitu sekitar (30,1%) di negara maju dan prevalensi di negara berkembang sekitar (15,35%). BPH merupakan penyebab angka kesakitan nomor dua terbanyak setelah penyakit batu saluran kemih. Di Indonesia, pada dua tahun terakhir yang dimulai dari tahun 2018 sebanyak 9,5 juta penduduk Indonesia mengalami BPH oleh pria diatas usia 60 tahun.

Berdasarkan data bagian rekam medik Rumah Sakit Abdul Manap Kota Jambi pada tahun 2022 pasien post op BPH termasuk 10 besar indikasi tindakan operasi terbanyak yaitu sebanyak 15 pasien (4,7) % berada pada urutan ke-8. Sedangkan pada bulan Mei 2023 pasien post op BPH berada pada urutan ke-5 dari 10 besar penyakit terbesar di ruang bedah yaitu sebanyak 2 orang (7,1%).

Melihat angka kejadian BPH yang semakin meningkat kasusnya, maka perlu tindakan dengan sesegera mungkin dikarenakan BPH sering menyebabkan banyak masalah dan menimbulkan komplikasi yaitu: infeksi saluran kemih, batu kandung kemih,

retensi urin, kerusakan kandung kemih hingga menyebabkan kerusakan ginjal. ⁽²⁾

Melihat komplikasi yang ditimbulkan oleh BPH maka dibutuhkan penanganan yang harus dilakukan dengan cepat dan tepat. Cara yang dapat dilakukan untuk penanganan pada penderita BPH adalah dengan melakukan pembedahan.

Pembedahan atau tindakan medis merupakan salah satu metode dengan membuka dan meninjau bagian tubuh yang akan ditangani dan dikerjakan (dilakukan pembedahan). Kemudian kegiatan diakhiri dengan membuat entry point dan diakhiri dengan menutup dan menjahit luka. Tindakan pembedahan yang dapat dilakukan untuk BPH adalah *prostatectomy* (pembedahan terbuka) dan *Transurethral Resection Of The Prostate (TURP)*.⁽³⁾

Prosedur pembedahan TURP adalah memasukan resektoskopi melalui uretra untuk mengeksisi dan mengekauterisasi atau mereseksi kelenjar prostat yang mengalami obstruksi. Tindakan seperti ini dapat

menyebabkan nyeri pada luka bedah post bedah.⁽⁴⁾

Nyeri merupakan suatu bentuk respon yang secara tidak langsung diungkapkan oleh seseorang yang mengalami cedera atau setelah dilakukan pembedahan.

Menurut penelitian terdahulu 60% pasien yang mengalami nyeri setelah operasi tidak mendapatkan pengobatan secara maksimal. Penatalaksanaan nyeri setelah operasi yang tidak tepat dan akurat dapat menyebabkan resiko komplikasi, memicu respon stress, dan memperlambat proses penyembuhan.

Manajemen nyeri merupakan suatu tindakan untuk mengurangi nyeri. Manajemen nyeri dapat dibagi menjadi dua yaitu penatalaksanaan nyeri farmakologis dan non farmakologis.⁽⁵⁾ Metode farmakologis merupakan tindakan kolaboratif perawat dengan memberikan analgesik kepada pasien.

Metode non farmakologis merupakan metode yang tidak menggunakan analgetik kepada pasien,. Salah satu metode yang sering digunakan untuk mengurangi nyeri adalah terapi relaksasi. Relaksasi

merupakan tindakan untuk membebaskan fisik dan mental dari tekanan sehingga bisa meningkatkan toleransi terhadap nyeri.⁽⁵⁾

Relaksasi benson merupakan gabungan dari teknik respon relaksasi dengan sistem keyakinan seseorang yang difokuskan pada ungkapan tertentu seperti nama-nama tuhan atau kata-kata yang bermakna dan dapat menenangkan individu itu sendiri, ungkapan tersebut diucapkan berulang-ulang dengan irama yang teratur dan terbatas pada skala nyeri 4-10.⁽⁶⁾

Hasil dari penelitian yang dilakukan Afrianto (2019) didapatkan hasil sebanyak 23 responden (71,9%) setelah dilakukan terapi relaksasi benson mengalami skala nyeri ringan. Penurunan skala nyeri pada responden terjadi setelah diberikan terapi relaksasi benson dalam waktu 15 menit.⁽⁷⁾

Hasil peneliitian Aprina dkk pada tahun 2017 diberikan kepada 7 pasien nyeri post op BPH sebelum dilakukkan terapi benson progresif diperoleh hasil mean 5,20 dengan standar deviasi 0.834. Sedangkan skala nyeri setelah dilakukkan tindakan

terapi benson progresif diperoleh hasil mean 3.60 dengan standar devisiasi 0.681 sehingga dapat disimpulkan teknik relaksasi benson berpengaruh besar dalam menurunkan intensitas nyeri.⁽⁸⁾

Terapi relaksasi benson lebih efektif digunakan dikarenakan manusia sudah memiliki kematangan spiritual yang baik sehingga lebih mudah dan lebih mendalami ketika dilakukan terapi relaksasi benson. Selain itu teknik relasasi benson dapat digunakan dimana saja tanpa mengganggu aktivitas lainnya. Relaksasi benson juga tidak memerlukan biaya yang banyak dan tidak memerlukan keahlian khusus untuk melakukan terapi tersebut.

Berdasarkan masalah yang ditemukan pada kasus, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi BPH di Rumah Sakit Abdul Manap Kota Jambi.

Metode

Penelitian menggunakan metode studi kasus. Teknik pengambilan responden yang digunakan adalah *purposive sampling*. Pengumpulan data dengan mengumpulkan hasil wawancara, data pengkajian dan hasil observasi tindakan yang diberikan relaksasi benson setiap pagi dalam 5 hari berturut-turut. 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, stopwatch, dan pengukuran nyeri dengan skala nyeri *Numeric Rating Scale (NRS)*. Responden yang dipilih seorang pasien dengan post operasi BPH dengan usia 73 tahun.

Hasil

Hasil pengkajian yang telah dilakukan pada tanggal 06 Juni 2023, didapatkan data Tn.S usia 71 tahun, jenis kelamin dengan diagnosa medis Benigna Prostat Hiperplasia sejak 6 tahun lalu. Data subjektif pada kasus ini yaitu Tn S mengeluh nyeri pada luka operasi, nyeri seperti ditusuk-

tusuk, skala nyeri 6, dan nyeri yang dirasakan hilang timbul. Nyeri bertambah jika banyak bergerak, berdenyut-denyut dan sulit untuk beraktivitas.

Riwayat Kesehatan dahulu, klien mengatakan memiliki Riwayat penyakit BPH dan pernah dirawat di Rumah Sakit Abdul Manap selama 4 hari. Sedangkan data objektif yang berhasil ditemukan yaitu TD: 150/90 MmHg, RR: 21x/menit, N: 78x/i S : 36,2 ° C SPO2: 98%, pasien tampak meringis, pasien tampak lemah, tampak ada bekas operasi, dan pemeriksaan fisik secara *head to toe* di dapatkan tidak terdapat permasalahan atau gangguan pada saat di lakukan pemeriksaan. Tn. S mendapat terapi analgetik jenis ketorolac dosis 1 ml melalui intravena setiap 12 jam.

Diagnosa yang diangkat pada penelitian ini adalah nyeri akut. Penegakan diagnosa ansietas didasarkan pada tanda dan gejala yang muncul pada Tn S dengan mengacu pada Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia. Tanda dan gejala mayor yang muncul antara lain pasien tampak tegang, tampak meringis, besikap

protektif, dan gelisah.. Sedangkan tanda dan gejala minor yaitu mengeluh pusing, keringat dingin, dan tekanan darah meningkat 150/90 MmHg.

Penerapan terapi benson dilakukan selama 5 hari, 2 kali dalam sehari pada jam 08.00 dan jam 15.00 WIB pada Tn S yang dilakukan selama lima hari dari tanggal 07-11 Juni 2023 di Rumah Sakit Abdul Manap Kota Jambi.

1. Hari Pertama: tanggal 07 Juni 2023

Rencana keperawatan yang disusun yaitu, menjelaskan pengertian, penyebab, tanda dan gejala nyeri serta cara mengatasi nyeri dengan terapi benson. Sebelum dilakukan pemberian tindakan terlebih dahulu menanyakan keluhan dan perasaan pasien serta menanyakan kesiapan pasien melakukan terapi benson.

2. Hari kedua: tanggal 08 Juni 2023.

Sebelum melakukan tindakan terapi relaksasi benson terlebih dahulu menanyakan perasaan dan keluhan pasien dan di dapatkan hasil pasien mengatakan masih mengalami nyeri, nyeri pada bagian prostat yang dioperasi dan perut bagian bawah, Pasien mengatakan sudah

memahami terapi relaksasi benson karena lingkungan yang sudah kondusif, pasien tampak paham dan tampak rileks. Setelah melakukan terapi relaksasi benson pada hari kedua, nyeri pasien sudah berkurang dari skala 6 menjadi skala 5.

3. Hari ketiga: tanggal 09 Juni 2023.

Sebelum melakukan terapi benson terlebih dahulu menanyakan perasaan dan keluhan pasien dan di dapatkan hasil pasien mengatakan nyerinya sudah berkurang dari sebelumnya, pasien mengatakan telah melakukan terapi relaksasi benson pada kemarin sore ketika nyeri pasien muncul, pasien mengatakan kondisi lingkungan yang kondusif membuat pasien lebih nyaman dan lebih rileks dalam melakukan terapi relaksasi benson. Pasien tampak semangat mendengar dalam melakukan terapi relaksasi benson. Setelah melakukan terapi relaksasi benson pada hari ketiga, nyeri pasien menjadi berkurang dari skala 5 menjadi 4.

4. Hari keempat: tanggal 10 Juni 2023.

Sebelum melakukan tindakan terapi relaksasi benson terlebih dahulu

menanyakan perasaan dan keluhan pasien dan di dapatkan hasil pasien mengatakan tidak lagi nyeri ketika buang air kecil, nyeri yang pasien rasakan sudah jauh lebih berkurang, nyeri pasien di bagian prostat bekas operasi, nyeri hiang timbul, pasien mengatakan apabila nyerinya muncul pasien sudah bisa menerapkan terapi relaksasi benson, pasien tampak bersemangat. Setelah menerapkan terapi relaksasi benson selama 4 hari, pasien mengatakan nyeri yang dirasakan sudah berkurang dari skala 4 menjadi 3.

5. Hari kelima: tanggal 11 Juni 2023.

Sebelum melakukan tindakan terapi relaksasi benson terlebih dahulu menanyakan perasaan dan keluhan pasien dan di dapatkan hasil pasien mengatakan tidak lagi nyeri ketika buang air kecil, nyeri yang pasien rasakan sudah jauh lebih berkurang, nyeri pasien di bagian prostat bekas operasi, nyeri hiang timbul, pasien mengatakan apabila nyerinya muncul pasien sudah bisa menerapkan terapi relaksasi benson, pasien tampak bersemangat. Setelah menerapkan terapi relaksasi benson

selama 4 hari, pasien mengatakan nyeri yang dirasakan sudah berkurang dari skala 4 menjadi 3.

Setelah dilakukan penerapan terapi benson peneliti melakukan evaluasi selama lima hari dengan membandingkan data subjektif dan objektif sebelum dan sesudah tindakan. Pada hari terakhir peneliti melakukan evaluasi post tes menggunakan pengukuran nyeri dengan skala nyeri *Numeric Rating Scale (NRS)*. Klien mulai mengalami perubahan dan penurunan nyeri pada hari kedua penerapan terapi benson.

**Tabel 1 Hasil pengukuran skala nyeri
Pre dan Post Test**

Waktu	Pre test	Post test
Hari ke-1	skala nyeri 6 (sedang)	skala nyeri 6 (sedang)
Hari ke-2	skala nyeri 6 (sedang)	skala nyeri 5 (sedang)
Hari ke-3	skala nyeri 5 (sedang)	skala nyeri 4 (sedang)
Hari ke-4	skala nyeri 4 (sedang)	skala nyeri 3 (ringan)
Hari ke-5	skala nyeri 3 (ringan)	skala nyeri 2 (ringan)

Hasil evaluasi didapatkan data Tn.S mengatakan nyeri yang dirasakan pada luka operasi berkurang, perasaan gelisah dan cemas setelah operasi berkurang, TD: 130/80 MmHg. Pada hari ke-5 perawatan pasien sudah

tampak lebih segar dan lebih bersemangat. Hasil pengukuran nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)* didapatkan skala nyeri 2 yang menunjukkan nyeri ringan. Hasil ini menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri sebelum dan sesudah penerapan terapi benson.

Pembahasan

Tahap pengkajian merupakan tahap awal dari sebuah proses keperawatan. Berdasarkan hasil pengkajian pada Tn S didapatkan data klien mengeluhkan nyeri di daerah luka operasi dikarenakan melakukan 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.

Berdasarkan kajian literatur, Arifianto et al. (2019) salah satu faktor penyebab nyeri pada pasien post operasi BPH dan umumnya pasien post operasi BPH lainnya juga

mengalami nyeri pada area yang sama, dikarenakan setelah dilakukan pembedahan dimana terjadi iritasi mukosa kandung kemih atau terputusnya jaringan sehingga merangsang saraf diameter kecil menuju aferen yang mengakibatkan nyeri tersebut timbul.⁽⁷⁾

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, Lailahaillallah, Allahuakbar, menganjurkan pasien untuk melemaskan seluruh tubuh disertai dengan sikap pasrah, diulangi sampai 15 menit.

Implementasi keperawatan telah dilaksanakan sesuai dengan rencana keperawatan dengan didukung oleh perilaku kooperatif klien. Menurut teori perilaku kooperatif merupakan sikap yang menunjukkan kerjasama, tidak adanya pertentangan, terhadap suatu sikap individu atau golongan tertentu dalam rangka mencapai tujuan bersama.⁽⁷⁾ Pada kasus Tn.S, klien dan perawat memiliki tujuan bersama yaitu adanya penurunan pada tingkat nyeri Tn.S. Dengan demikian klien menunjukkan perilaku kooperatif selama kegiatan yang mendukung terlaksananya rencana keperawatan

Berdasarkan hasil evaluasi didapatkan bahwa setelah dilakukan terapi benson pada Tn S selama lima hari, nyeri yang dirasakan Tn S berkurang dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan. Klien mulai mengalami perubahan dan penurunan nyeri pada hari kedua. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tri Koko Agustian (2023) menyatakan bahwa terapi benson efektif untuk menurunkan nyeri. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa penurunan tingkat

nyeri terjadi pada hari ke 2. Pada hari pertama kilen diberikan terapi benson skala nyeri awal 5 dan setelah diberikan relaksai benson skala nyeri tidak berkurang, pada saat hari ke 2 pemberian terapi benson skala nyeri pada responden berkurang dengan nilai awal 5 menjadi 4 dan pada saat hari ke tiga penerapan relaksi benson skala nyeri berkurang dengan nilai awal 4 menjadi 3.⁽⁹⁾

Pada hari pertama klien tidak mengalami penurunan nyeri karena pada saat melakukan terapi benson dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti, rasa kurang percaya diri pada diri responden dan faktor lingkungan. Hal ini karena pada saat dilakukan terapi benson, kondisi lingkungan diruang bedah kurang kondusif karena pada saat peneliti membimbing klien melakukan relaksasi keluarga klien sedang bercakap-cakap dengan pasien lain, sehingga fokus klien yang diteliti menjadi terganggu, sehingga pelaksanaan terapi benson dengan melakukan dzikir menjadi kurang fokus.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh

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.⁽¹⁰⁾ Pada hari kedua, ketiga, keempat, dan kelima klien sudah mampu berkonsentrasi salah satunya dikarekan lingkungan yang sudah kondusif sehingga memberikan efek rileks yang lebih optimal.

Berdasarkan hasil observasi selama 5 hari, terjadi perubahan pada tanda dan gejala nyeri antara lain klien mengatakan nyeri sudah berkurang, perasaan gelisah berkurang, klien mampu tidur dengan nyenyak, klien tampak tidak meringis lagi, tekanan darah menurun dari 150/90 MmHg menjadi 130/80 MmHg, klien tampak tenang, klien tampak tidak pucat, klien tampak lebih segar, bicara lebih santai dan mampu berkonsentrasi. Tingkat nyeri menurun dari nyeri sedang

menjadi nyeri ringan. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi, dkk (2018), bahwa terjadi perubahan tingkat nyeri sebelum dan sesudah penerapan terapi benson, yaitu sebelum dilakukan terapi responden mengalami nyeri sedang dan setelah diberikan terapi responden mengalami nyeri ringan.⁽¹¹⁾ Hasil ini juga didukung pada penelitian yang dilakukan oleh Afrianto (2019) yang menjelaskan bahwa terapi benson efektif untuk mengatasi nyeri pada pasien post operasi BPH.⁽⁷⁾

Sunaryo & Lestari mengatakan apabila dilakukan terapi relaksasi benson selama 15 menit akan menyebabkan aktivitas saraf simpatik dihambat sedangkan saat pasien relaksasi yang akan bekerja sistem saraf parasimpatis yang akan mengakibatkan penurunan terhadap konsumsi oksigen oleh tubuh selanjutnya otot – otot tubuh menjadi relaks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman dengan demikian relaksasi dapat menekan rasa nyeri.⁽¹²⁾

Kesimpulan

Hasil analisis asuhan keperawatan terkait efektivitas terapi relaksasi

benson pada Tn.S dengan nyeri post operasi BPH didapatkan kesimpulan bahwa Tn.S mengalami nyeri akibat proses pembedahan yang dialami karena kerusakan pada mukosa kandung kemih. Setelah dilakukan implementasi terapi relaksasi benson selama lima hari didapatkan penurunan tingkat nyeri Tn.S dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah lamanya waktu melakukan studi kasus. Pada studi kasus peneliti dibatasi oleh waktu, di karenakan pasien dengan penderita BPH jarang mendapatkan perawatan yang lebih lama, sehingga peneliti mengambil waktu sesuai dengan lamanya pasien dirawat secara umum. Selain itu, jumlah responden pada studi kasus sangat sedikit. Sehingga disarankan bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian terkait efektivitas terapi relaksasi benson terhadap intensitas nyeri pada post operasi BPH dengan rentang waktu yang lebih optimal dan dengan variabel dan jumlah sampel yang lebih besar.

Referensi

1. Azizah L. *Asuhan Keperawatan Klien Post Operasi Bph (Benign Prostatic Hyperplasia) Dengan Masalah Nyeri Akut Di Rumah Sakit Panti Waluya Malang*. Stikes Panti Waluya Malang; 2018.
2. Harmilah. *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Sistem Perkemihan*. Pustaka Baru Press; 2020
3. Andi Eka Pranata, Eko Prabowo, S.Kep MK. *Asuhan Keperawatan Sistem Perkemihan Edisi 1 Buku Ajar*. Nuha Medika; 2014.
4. Adelia F, Monoarfa A, Wagiu A. 250 Gambaran Benigna Prostat Hiperplasia di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado Periode Januari 2014 – Juli 2017. *e-CliniC*. 2017;5(2):2014-2016. doi:10.35790/ecl.5.2.2017.18538
5. Andarmoyo, S. (2013). *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Cetakan pertama, Jogjakarta: AR-Ruzz Media.
6. Proctor B&. *Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Operasi Benigna Prostate Hiperplasia*. *J*

- Kesehat Stikes Beleleng*. 2017;4:46-50.
7. Arifianto A, Aini DN, Sari NDW. 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*. 2019;2(1):1. doi:10.26714/mki.2.1.2019.1-9
 8. Fahmi FY, Iriantono G. Pengaruh pemberian teknik relaksasi benson terhadap intensitas nyeri pasien post sectio caesarea di rs pku muhammadiyah cepu. 2019;2(1):44-54.
 9. Agustian, T. K. (2022). *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.
 10. Andayani N, Eliyanti Y, Ningsih siska ayu. Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Nyeri pada Pasien Post Operasi Benigna Prostat Hyperplesia (BPH) di RS Sobirin Kabupaten Musi Rawas. *J Ilm*. 2021;1(1):41-48. <http://journal.pdmbengkulu.org/index.php/anjani/article/view/329>
 11. Dewi, P. I. S., & Astriani, N. M. Y. (2018). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Intensitas N Pasien Post Operasi Benigna Prostat Hyperplasia. *Midwinerslion Jurnal Kesehatan*, 3(1), 12-16. [diakses pada tanggal 29 Oktober 2020] <http://ejournal.stikesbuleleng.ac.id/index.php/Midwinerslion/article/view/4>
 12. Sunaryo, T., & Lestari, S. (2015, November). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dada Kiri Pada Pasien Acute Myocardial Infarc DI RS Dr Moewardi Surakarta. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, Volume 4, No 2, 82-196. Retrieved from [diakses pada tanggal 28 Oktober 2020] <http://jurnal.poltekkessolo.ac.id/index.php/Int/article/viewFile/138/128>