

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN *POST*
OPERASI HERNIA DALAM PEMENUHAN
KEBUTUHAN AMAN DAN NYAMAN**

Nurul Hidayati¹, Noor Fitriyani²

Mahasiswa¹ Dosen² Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga

Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email : lulhdyti@gmail.com¹

ABSTRAK

Hernia merupakan penonjolan akibat keluarnya organ tubuh melalui suatu rongga bagian yang melemah pada dinding abdomen. Nyeri merupakan masalah utama dalam perawatan pasca operasi. Nyeri merupakan pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan yang berhubungan dengan kerusakan jaringan aktual dan potensial pada suatu bagian tubuh. Tujuan studi kasus ini untuk mengetahui gambaran asuhan keperawatan pada pasien *post* operasi hernia dalam pemenuhan kebutuhan aman dan nyaman. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Subjek studi kasus ini adalah satu orang pasien *post* operasi hernia dengan tingkat nyeri akut di RSUD Karanganyar. Hasil studi kasus menunjukkan bahwa pengelolaan asuhan keperawatan pada pasien *post* operasi hernia dalam pemenuhan kebutuhan aman dan nyaman yang dilakukan tindakan keperawatan terapi relaksasi benson dengan durasi 10-15 menit selama 3 hari berturut-turut. Sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi benson dilakukan pengukuran tingkat nyeri dengan menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Didapatkan hasil terjadi penurunan tingkat nyeri dari nyeri sedang (5) menjadi nyeri ringan (2). Rekomendasi tindakan terapi relaksasi benson efektif dilakukan pada pasien *post* operasi hernia dengan nyeri akut.

Kata Kunci : Relaksasi Benson, Nyeri, *Post* Operasi Hernia
Referensi : 73 (2010-2020)

**NURSING CARE FOR POSTOPERATIVE HERNIA PATIENTS
IN FULFILLMENT OF SAFE AND COMFORTABLE NEEDS**

Nurul Hidayati¹, Noor Fitriyani²

Student¹ Lecturer² of Nursing Study Program of Diploma 3 Programs,
University of Kusuma Husada Surakarta

Email: lulhdyti@gmail.com¹

ABSTRACT

A hernia is a protrusion due to the expulsion of organs through a weakened part of the abdominal wall. Pain is a central problem in postoperative care. Pain is an unpleasant experience of sensory and emotional associated with actual and potential tissue damage to a body part. The study aimed to identify the description of nursing care in postoperative hernia patients to fulfill the needs of safe and comfortable. This type of research was descriptive with a case study approach. The subject was a postoperative hernia patient with acute pain in Karanganyar Hospital. The nursing care management for postoperative hernia patients to fulfill the needs of safe and comfortable implemented Benson relaxation therapy in 10-15 minutes for three consecutive days. The measurement of pain level in pre- and post-Benson relaxation therapy used the Numeric Rating Scale (NRS). The result revealed a reduction in pain levels from moderate (5) to mild (2). Recommendation: Benson's relaxation therapy is effective in postoperative hernia patients with acute pain.

Keywords: Benson Relaxation, Pain, Postoperative Hernia.

Bibliography: 73 (2010-2020)

PENDAHULUAN

Hernia merupakan penonjolan suatu rongga bagian terlemah dari bagian muskuloaponeurotik dinding perut. Hernia terdiri atas cincin, kantong, serta isi hernia (Wahid *et al.*, 2019). Penyakit hernia ditandai dengan adanya penonjolan isi abdomen melalui bagian dinding abdomen yang lemah, terutama ditemukan di daerah lipatan paha (Qomariah, 2016). Ada beberapa jenis klasifikasi hernia, yaitu hernia inguinalis, hernia femoralis, hernia umbilicus, dan hernia skrotalis (Ericson *et al.*, 2019).

Berdasarkan data dari *World Health Organization (WHO)*, pada tahun 2017 terdapat sekitar 50 juta kasus degenerative salah satunya adalah hernia dengan insiden di negara maju sebanyak 17% dari 1000 populasi penduduk, sedangkan di negara Asia terdapat sekitar 59% penderita penyakit hernia (WHO, 2017). Pada tahun 2018 di Indonesia hernia merupakan penyakit dengan urutan kedua setelah batu saluran kemih sebanyak 2.245 kasus Hernia. Proporsi hernia di Indonesia didominasi oleh pekerja berat sebesar 7.347 kasus hernia (Risksedas, 2018). Berdasarkan data rekam medik RSUD Karanganyar jumlah kasus hernia dengan tindakan operasi pada tahun 2020 sebanyak 135 kasus, sedangkan pada tahun 2021 dari bulan Januari-Oktober terdapat 49 kasus hernia dengan tindakan operasi.

Menurut Pangestu *et al.*, (2018), menyatakan bahwa hernia yang paling sering ditemukan yaitu hernia inguinalis lateralis sekitar 50%, hernia inguinal medialis 25%, dan hernia femoralis sekitar 15%. Berdasarkan penelitian Zulfian *et al.*, (2015), menyatakan bahwa rentan usia penderita hernia inguinalis 36% terjadi pada rentan usia 45-60 tahun, 36% pada usia >65 tahun, 20% pada usia 25-44 tahun dan 8% pada usia 15-24 tahun. Hernia inguinalis lateralis ditemukan 90% pada laki-laki dan 10% pada perempuan. Secara umum hernia banyak terjadi pada usia

lanjut, karena dinding otot polos pada abdomen sudah lemah sehingga sangat berpotensi adanya hernia. Penyakit hernia dapat diakibatkan karena mengkonsumsi makanan kurang serat sehingga menimbulkan konstipasi yang mendorong untuk mengejan ketika defekasi serta mengangkat beban berat (Hapsari, 2020).

Tindakan operasi pembedahan mengakibatkan terputusnya kontinuitas jaringan kulit karena adanya insisi pada dinding perut. Kerusakan jaringan kulit pasca operasi akan memunculkan sensasi yang tidak menyenangkan akibat stimulasi saraf sensorik (Astutik & Kurlinawati, 2017). Pada umumnya, pasien *post* operasi hernia akan mengalami gangguan kebutuhan aman dan nyaman yaitu stimulasi nyeri. Apabila nyeri tidak segera diatasi, pasien *post* operasi akan mengalami kelemahan sehingga pasien tidak dapat beraktivitas seperti biasanya (Muttaqin & Sari, 2016). Pada umumnya, nyeri yang hebat terjadi pada 2 jam pertama pasca operasi karena pengaruh obat anastesi mulai menghilang (Berman & Kozier, 2012).

Nyeri merupakan pengalaman emosional yang tidak menyenangkan, keadaan ketidaknyamanan yang bersifat subjektif atau individual. Reseptor nyeri terletak pada semua saraf bebas seperti pada kulit, persendian, dinding arteri, tulang, membran yang mengelilingi otak, dan usus (Solehati & Kokasih, 2015). Nyeri terdiri dari dua komponen, yaitu komponen fisiologis dan komponen psikologis. Komponen fisiologis merupakan proses penerimaan menuju saraf pusat, sedangkan komponen psikologis meliputi rekognisi sensasi, interpretasi rasa nyeri dan reaksi hasil interpretasi nyeri (Astutik & Kurlinawati, 2017). Pasien pasca pembedahan dengan masalah nyeri akut akan memicu perasaan cemas untuk melakukan mobilisasi dini. Pasien dengan tirah baring yang terlalu lama akan mengakibatkan otot-otot diseluruh tubuh menjadi kaku, sirkulasi darah terganggu,

terjadi gangguan pernafasan, gangguan peristaltik, berkemih bahkan luka tekan (Kartawijaya, 2017).

Manajemen nyeri dapat dilakukan dengan memberikan terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi farmakologi berupa pemberian terapi analgesik sedangkan terapi non farmakologi merupakan upaya-upaya mengatasi nyeri dengan menggunakan pendekatan non farmakologi berupa intervensi perilaku kognitif (Smeltzer, 2013). Terapi farmakologi sangat efektif untuk mengatasi nyeri, tetapi memiliki efek jangka panjang yang dapat mengakibatkan gangguan pada ginjal. Sehingga diperlukan kombinasi antara terapi farmakologi dengan terapi non farmakologi agar nyeri dapat berkurang (Widodo *et al.*, 2016). Beberapa teknik non farmakologi untuk mengurangi nyeri seperti akupresur, relaksasi dan teknik imajinasi, distraksi, hipnosis, kompres hangat atau kompres dingin, *message kutaneus* dan relaksasi benson (Fithriana *et al.*, 2018).

Relaksasi benson dapat menurunkan nyeri yang dirasakan pada pasien dan memberi pengertian bahwa segala bentuk nyeri datangnya dari Tuhan yang sedang memberikan ujian kepada hambanya. Sehingga nyeri tidak berdampak negatif terhadap hemodinamik pasien, waktu kesembuhan luka dan rasa nyaman pasien (Tri & Siti, 2015). Teknik relaksasi benson merupakan teknik yang menggabungkan antara respon relaksasi dengan sistem keyakinan individu. Upaya yang dilakukan pada teknik ini untuk memfokuskan pusat perhatian dan mengucapkan kalimat ritual secara berulang-ulang dengan ritme teratur serta membuang pikiran-pikiran yang mengganggu (Solehati & Kosasih, 2015). Relaksasi benson membutuhkan pengendoran fisik secara sengaja, menggabungkan sikap pasrah yang merupakan respon relaksasi yang terjadi pada tataran fisik dan psikis yang mendalam. Sikap pasrah yaitu menyerahkan diri secara total, sehingga

ketegangan yang muncul dapat diatasi dengan sikap ini (Novitasari, 2013).

Berdasarkan penelitian Renaldi (2020), ada pengaruh pemberian relaksasi benson terhadap tingkat persepsi nyeri pada pasien *post* laparotomi. Hasil penelitian tersebut menunjukkan penurunan tingkat persepsi nyeri dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan setelah diberikan terapi relaksasi benson. Relaksasi benson dapat menghambat aktivitas saraf simpatik yang mengakibatkan konsumsi oksigen oleh tubuh mengalami penurunan dan otot-otot tubuh menjadi rileks sehingga menimbulkan rasa tenang dan nyaman. Ketika dalam keadaan rileks hipotalamus akan meneruskan perasaan rileks tersebut untuk menghasilkan *corticotropin releasing factor* (CRF). Produksi proopiod melanocorthin (POMC) mengalami peningkatan ketika CRF dapat merangsang kelenjar dibawah otak sehingga produksi enkephalin oleh medulla adrenal meningkat. Kelenjar dibawah otak dapat menghasilkan beta endorphine sebagai neurotransmitter sehingga rangsangan nyeri dapat hilang (Yusliana *et al.*, 2015). Relaksasi benson merupakan relaksasi untuk menciptakan lingkungan internal yang nyaman dan rileks serta berfokus terhadap sensasi nyeri pada hipotalamus sehingga dapat menurunkan intensitas nyeri dan meningkatkan proses analgesia endogen (Benson & Proctor, 2011).

Berdasarkan dari uraian diatas, penulis termotivasi untuk melakukan studi kasus terkait manajemen nyeri dengan pemberian teknik relaksasi benson pada pasien *post* operasi hernia terhadap pemenuhan kebutuhan aman dan nyaman. Berdasarkan studi pendahuluan di RSUD Karanganyar melalui wawancara dengan perawat di bangsal, manajemen nyeri yang digunakan hanya pemberian analgetik dan teknik relaksasi nafas dalam saja. Sedangkan pemberian teknik relaksasi benson belum diterapkan di RSUD Karanganyar untuk mengatasi masalah keperawatan pada pasien yang mengeluh nyeri terutama pada pasien *post* operasi hernia.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan metode pendekatan studi kasus. Subjek dalam studi kasus ini adalah satu orang pasien *post* operasi hernia dengan kesadaran composmentis dan mampu berkomunikasi verbal, bersedia menjadi subjek studi kasus, beragama islam, pasien 6 jam pasca operasi, pasien yang mengeluh nyeri dengan intensitas nyeri tingkat ringan-sedang. Tindakan yang dilakukan pada studi kasus ini adalah relaksasi Benson untuk menurunkan tingkat nyeri dengan instrument alat ukur *Numeric rating Scale* (NRS) dan lembar observasi. Tindakan ini dilakukan dengan durasi 10-15 menit 3 kali sehari selama 3 hari berturut-turut. Studi kasus ini dilaksanakan pada tanggal 24-26 Januari 2022 di Ruang Cempaka 2 RSUD Karanganyar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada studi kasus ini Subjek bernama Tn.T berusia 60 tahun, alamat Matesih, Karanganyar, beragama islam, status perkawinan sudah menikah, pendidikan terakhir SD, pekerjaan wiraswasta, diagnosa medis *Post* Operasi Hernia Inguinalis Lateralis Sinistra, nomor RM 560xxx. Dalam studi kasus ini pengkajian yang dilakukan berfokus pada pemenuhan kebutuhan aman dan nyaman. Ketika dilakukan pengkajian riwayat keperawatan, keluhan utama pasien mengatakan nyeri pada luka operasi.

Riwayat penyakit sekarang pasien mengatakan datang ke RSUD Karanganyar dengan keluhan terdapat benjolan di daerah selangkangan sebelah kiri, benjolan bisa keluar masuk, benjolan ada ketika batuk. Setelah dilakukan tindakan operasi dengan diagnosa medis *Post* Operasi Hernia Inguinalis Lateralis Sinistra pasien mengatakan mengeluh nyeri pada area pembedahan perut bagian kiri bawah dengan skala nyeri 5. Pengkajian tanda-tanda vital didapatkan tekanan darah

120/80 mmHg, nadi 80x/menit, pernapasan 20x/menit.

Riwayat penyakit dahulu, keluarga pasien mengatakan benjolan sudah ada sejak 5 bulan yang lalu, pasien sudah tiga kali dirawat di rumah sakit. Pasien pertama kali dirawat di PKU Muhammadiyah Karanganyar untuk menjalani pembedahan karena benjolan di daerah selangkangan sebelah kanan. Perawatan yang kedua di RS Kasih Ibu Surakarta untuk menjalani operasi akibat infeksi *post* operasi Hernia Inguinalis Lateralis Dextra. Pada pengkajian pola kesehatan fungsional didapatkan pola kognitif-perseptual selama sakit pasien mengatakan mengeluh nyeri pada luka operasi P : pasien mengatakan nyeri *post* operasi Hernia Inguinalis Lateralis Sinistra, nyeri dapat bertambah ketika bergerak. Q : pasien mengatakan nyeri seperti tertusuk-tusuk, R : pasien mengatakan nyeri pada perut bagian kiri bawah, S : pasien mengatakan skala nyeri 5, T : pasien mengatakan nyeri muncul hilang timbul.

Pada pemeriksaan fisik abdomen inspeksi : terdapat luka jahitan *post* operasi hernia inguinalis lateralis sinistra, tidak ada tanda-tanda infeksi seperti bengkak atau nanah pada area luka. Auskultasi : bising usus 15x/menit. Perkusi : terdapat suara timpani. Palpasi : terdapat nyeri tekan di kuadran 3 dan 4. Berdasarkan hasil radiologi pada tanggal 21 Januari 2022 didapatkan hasil bahwa Tn.T terdapat benjolan di selangkangan sebelah kiri. Terapi medis yang diberikan pada Tn.T yaitu injeksi santagesik 1000mg/8 jam golongan Obat Anti Inflamasi Non Steroid (OAINS) yang mengandung *metamizole sodium anhydrate* berfungsi untuk mengatasi rasa nyeri.

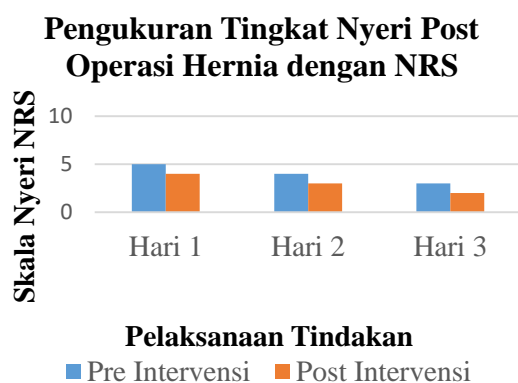
Diagnosis keperawatan utama pada kasus ini adalah nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik (prosedur operasi) dibuktikan dengan pasien mengatakan nyeri pada luka operasi didapatkan P : pasien mengatakan nyeri

post operasi hernia inguinalis lateralis sinistra, nyeri dapat bertambah ketika bergerak. Q : pasien mengatakan nyeri seperti tertusuk-tusuk, R : pasien mengatakan nyeri pada perut bagian kiri bawah, S : pasien mengatakan skala nyeri 5, T : pasien mengatakan nyeri muncul hilang timbul. Pasien tampak meringis kesakitan saat bergerak, pasien tampak memegang lokasi nyeri, pasien tampak gelisah, pasien tampak sulit tidur (D.0077).

Perencanaan intervensi keperawatan yaitu Manajemen Nyeri (I.08238) Observasi: identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas dan intensitas nyeri. Identifikasi skala nyeri menggunakan instrument NRS. Terapeutik : berikan teknik nonfarmakologi untuk mengurangi rasa nyeri dengan teknik relaksasi benson selama 3 hari berturut-turut dilakukan 3 kali sehari dengan jeda 2 jam dalam rentang waktu 10-15 menit, evaluasi hasil dengan instrumen alat ukur nyeri *Numeric Rating Scale* di akhir sesi. Edukasi : jelaskan penyebab, pemicu dan periode nyeri. Kolaborasi : kolaborasi pemberian analgetik seperti injeksi santagesik 1000mg/8 jam secara intravena (SIKI, 2018).

Setelah dilakukan implementasi keperawatan dengan pemberian terapi benson selama tiga hari berturut-turut diketahui skala nyeri pada Tn.T dengan post operasi hernia menurun dari skala 5 (sedang) menjadi skala 2 (ringan). Data tersebut dilihat dari diagram dibawah ini.

Diagram 1. Penurunan Skala Nyeri



Hasil penelitian pada Tn.T didapatkan adanya perubahan intensitas tingkat nyeri akut yang dirasakan sebelum dan sesudah dilakukan tindakan keperawatan dengan terapi relaksasi benson. Hasil Evaluasi selama tiga hari dari tanggal 24-26 Januari 2022, hari pertama, hari kedua, dan hari ketiga terjadi penurunan yang sama yaitu satu skor. Hari pertama dari skala 5 terkontrol menjadi 4, hari kedua dari skala 4 terkontrol menjadi 3, hari ketiga mengalami penurunan dari skala 3 menjadi 2. Dengan begitu teknik relaksasi benson terbukti dapat menurunkan skala nyeri pasien post operasi.

Cara kerja teknik relaksasi benson adalah berfokus pada kata atau kalimat yang diucapkan berulang kali dengan ritme yang teratur disertai sikap yang pasrah pada Tuhan sambil rileksasi (Solehati & Kokasih, 2015). Relaksasi benson dapat menghambat aktivitas saraf simpatik yang mengakibatkan konsumsi oksigen oleh tubuh mengalami penurunan dan otot-otot tubuh menjadi rileks sehingga menimbulkan rasa tenang dan nyaman. Ketika dalam keadaan rileks hipotalamus akan meneruskan perasaan rileks tersebut untuk menghasilkan *corticotropin releasing factor* (CRF). Produksi proopiod melanocorthin (POMC) mengalami peningkatan ketika CRF dapat merangsang kelenjar dibawah otak sehingga produksi enkephalin oleh medulla adrenal meningkat. Kelenjar dibawah otak dapat menghasilkan beta endorphine sebagai neurotransmitter sehingga rangsangan nyeri dapat hilang (Yusliana et al., 2015).

Studi kasus ini membuktikan bahwa pemberian relaksasi benson yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut efektif menurunkan intensitas nyeri. pemberian relaksasi benson mampu menurunkan intensitas nyeri karena dapat membuat rileks dan nyaman. Hal tersebut terbukti adanya perubahan sebelum dan setelah diberikan relaksasi benson yaitu pasien sudah tidak mengeluh nyeri, pasien sudah tidak meringis kesakitan, pasien sudah

tidak memegang perut yang sakit, pasien sudah tidak merasa gelisah, pasien sudah bisa tidur dengan nyaman dan skala nyeri pasien semakin menurun dari skala 5 menjadi skala 2.

Hasil evaluasi akhir setelah dilakukan tindakan selama 3 hari pada Tn.T didapatkan hasil subjektif pasien mengatakan nyeri sudah menurun banyak dan merasa sudah lebih baik dari sebelumnya P : pasien mengatakan nyeri perut *post* operasi sudah berkurang banyak, Q : pasien mengatakan masih sedikit kaku, nyeri sudah tidak tertusuk-tusuk lagi, R : pasien mengatakan nyeri pada perut bagian kiri bawah sudah berkurang, S : pasien mengatakan skala nyeri 2, T : pasien mengatakan nyeri muncul hilang timbul bahkan sudah tidak nyeri. Data objektif didapatkan pasien tampak jarang meringis kesakitan, pasien tampak sudah tidak gelisah, pasien tampak sudah lebih rileks dan nyaman setelah diberikan teknik relaksasi benson. *Assesment* : masalah nyeri akut teratasi. *Planning*: hentikan intervensi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pemberian teknik relaksasi benson selama 3 hari berturut-turut efektif dalam mengurangi skala intensitas nyeri pada pasien *post* operasi dalam pemenuhan kebutuhan aman dan nyaman. Hal tersebut terbukti adanya perubahan sebelum dan setelah diberikan relaksasi benson yaitu pasien sudah tidak mengeluh nyeri, pasien sudah tidak meringis kesakitan, pasien sudah tidak memegang perut yang sakit, pasien sudah tidak merasa gelisah, pasien sudah bisa tidur dengan nyaman dan skala nyeri pasien menurun dari skala 5 (sedang) menjadi skala 2 (ringan).

Hasil studi kasus ini diharapkan dapat memberikan gambaran pelaksanaan asuhan keperawatan pada pasien *post* operasi hernia dalam pemenuhan kebutuhan aman dan nyaman. Rekomendasi tindakan terapi relaksasi benson efektif dilakukan pada

pasien *post* operasi hernia dengan nyeri akut.

DAFTAR PUSTAKA

- Astutik, P., & Kurlinawati, E. (2017). Konsep & Aplikasi Manajemen Nyeri. *Strada Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 6(2), 30–37.
- Benson dan Proctor. (2011). Dasar-Dasar Respon Relaksasi: Bagaimana Menghubungkan Respon Relaksasi Dengan Keyakinan Pribadi Anda (Ahi Bahasa oleh Nurhasan). Edisi 1. Bandung: Kaifah.
- Ericson, H., Abu Hamdeh, S., Freyhult, E., Stiger, F., Svenningsson, A., Gordh, T., & Kultima, K. (2019). *Cerebrospinal fluid biomarkers of inflammation in trigeminal neuralgia patients operated with microvascular decompression*. <https://doi.org/10.1097/j.pain.0000000000001649>.
- Fithriana, D., Firdiyanti, N., Zilfiana, M., Tinggi, S., Kesehatan, I., Stikes, (& Mataram). (2018). PENGARUH RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA PASIEN POST OPERASI SECTIO CAESAREA DI RUANG NIFAS RSUD PRAYA. *PrimA: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 4(2). <https://doi.org/10.47506/JPRI.V4I2.107>
- Kartawijaya, Y. (2017). Hubungan Antara Karakteristik Demografi dengan Pengetahuan Mobilisasi Dini pada Pasien Post Operasi Laparatomi di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Bantul.
- Novitasari. (2013). Pengaruh Tehnik Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tingkat Stres Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran. *Benson Relaxation Technique, Stress Level, Elderly People.*, 1(2), 186–195.
- Qomariah, S. (2016). *BEBAN KERJA*

- FISIK DAN USIA MENYEBABKAN HERNIA INGUINALIS (Physical Work load and Age with the Incidence of Inguinal Hernia).*
- Pangestu, T. P., Astuti, D., & Puspasari, F. D. (2018). Asuhan Keperawatan Pada Tn. K Dengan Post Operasi Hernia Inguinalis Lateralis Sinistra Di Ruang Dahlia Rumah Sakit Umum Daerah Banyumas. *Journal of Nursing and Health*, 3(1), 27-35.
- PPNI. 2017. Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia : Definisi dan Indikator Diagnostik. Edisi 1. Jakarta : DPP PPNI.
- PPNI. 2018. Standar Intervensi Keperawatan Indonesia : Definisi dan Tindakan Kriteria Hasil Keperawatan. Edisi 1. Jakarta : DPP PPNI.
- PPNI. 2016. Standar Luaran Keperawatan Indonesia : Definisi dan Indikator Kriteria Hasil Keperawatan. Edisi 1. Jakarta : DPP PPNI.
- Renaldi, A., Doli Tine Donsu, J., & Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, J. (2020). *Page / 50 Relaksasi Benson terhadap Tingkat Persepsi Nyeri pada Pasien Post Laparatomy di RSUD Nyi Ageng Serang Benson Relaxation against Pain Perception Levels in Post Laparatomy Patients at Nyi Ageng Serang Hospital.* <http://e-journal.poltekkesjogja.ac.id/index.php/caring/>
- Riskesdas. (2018). Kementerian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <http://www.depkes.go.id>
- Smeltzer, S.C. & Bare, B.G. (2013). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah. Brunner & Suddarth, edisi 8. Jakarta : EGC.
- Solehati, T., & Kosasih, C. E. (2015). Konsep dan aplikasi relaksasi dalam keperawatan maternitas. *Bandung: PT. Refika Aditama.*
- Tri Sunaryo dan Siti Lestari. (2016). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dada Kiri Pada Pasien Acute Myocardial Infarc . *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(2), 147–151.
- Wahid, F., Sampe, J., & Langitan, A. (2019). HERNIA INGUINALIS LATERALIS DEXTRA DENGAN HEMIPARESE SINISTRA. In *Jurnal Medical Profession (MedPro)* (Vol. 1, Issue 1).
- WHO. 2017. World Health Statistics 2017. World Health Organization.
- Widodo, D., Widiani, E., Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang, M., Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang, D., & Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan, D. (2016). PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA RW IV DUSUN DEMPOK DESA GADING KEMBAR KECAMATAN JABUNG KABUPATEN MALANG. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 1(2). <https://doi.org/10.33366/NN.V1I2.423>
- Yusliana, A., Misrawati, & Safri. (2015). Efektivitas relaksasi Benson terhadap penurunan nyeri pada ibu postpartum sectio caesarea. *Jurnal Online Mahasiswa*, 2(2), 944–952.
- Zulfian, Anasthasia, U. C., & Mandala, Z. (2015). Profil Penderita Hernia Inguinalis Laki-Laki Dewasa Yang Dirawat Di Ruang Bedah Rsud Dr H Abdul Moeloek Periode Januari Sampai Dengan Desember 2013. *Jurnal Medika Malahayati*, 2(3), 151–156.