

Implementation of Benson Therapy as a Non-Pharmacological Effort to Reduce Anxiety in Uterine Myoma Patients Undergoing Myomectomy at the Central Surgery Unit of Labuang Baji Regional Hospital, Makassar

Nurul Haidah^{1*}, Rizqy Iftita², Arifuddin³, Sajekti Tjahningrum⁴

^{1,3}Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

²Program Studi Profesi Ners, Universitas Muslim Indonesia

yuyunurul1711@gmail.com

Received: 10-09-2025; Revised: 20-10-2025, Accepted: 26-11-2025

ABSTRAK

Mioma uteri merupakan tumor jinak yang sering terjadi pada wanita usia reproduksi dan dapat menimbulkan berbagai komplikasi, termasuk kecemasan preoperatif, risiko perdarahan intraoperatif, serta risiko infeksi postoperatif. Penatalaksanaan keperawatan yang komprehensif diperlukan untuk meningkatkan kualitas hidup pasien. Penelitian studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui penerapan terapi relaksasi Benson dalam mengatasi kecemasan serta asuhan keperawatan perioperatif pada pasien dengan mioma uteri pasca tindakan Miomektomi. Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan yang mencakup pengkajian, diagnosa, perencanaan, implementasi, dan evaluasi. Intervensi utama yang diberikan adalah terapi relaksasi Benson pada fase preoperatif, disertai monitoring ketat intraoperatif dan pencegahan infeksi serta gangguan pernapasan pada fase postoperatif. Hasil studi menunjukkan bahwa penerapan terapi relaksasi Benson dapat membantu menurunkan kecemasan preoperatif, meskipun belum sepenuhnya teratasi. Monitoring intraoperatif dan kolaborasi transfusi darah berhasil mengendalikan risiko perdarahan, sedangkan pencegahan infeksi dan edukasi keluarga pada fase postoperatif membantu menjaga stabilitas kondisi pasien. Kesimpulan dari studi ini adalah asuhan keperawatan perioperatif dengan penerapan terapi relaksasi Benson efektif dalam menurunkan kecemasan, mencegah komplikasi, serta mempertahankan fungsi fisiologis pasien. Temuan ini menegaskan pentingnya penerapan intervensi nonfarmakologis berbasis evidence dalam praktik keperawatan.

Kata Kunci: Mioma uteri, Miomektomi, Relaksasi Benson, Asuhan Keperawatan, Kecemasan

ABSTRACT

Uterine myoma is a benign tumor commonly found in women of reproductive age and may lead to various complications, including preoperative anxiety, intraoperative bleeding risk, and postoperative infection. Comprehensive nursing management is required to improve the patient's quality of life. This case study. Objective: To describe the application of Benson relaxation therapy in reducing anxiety and providing perioperative nursing care for a patient with uterine myoma after undergoing myomectomy. Method : This study employed a case study design using the nursing process approach, including assessment, nursing diagnoses, planning, implementation, and evaluation. The main intervention was Benson relaxation therapy in the preoperative phase, accompanied by close intraoperative monitoring and infection as well as respiratory complication prevention in the postoperative phase. Result : The study showed that Benson relaxation therapy helped reduce preoperative anxiety, although it was not completely resolved. Intraoperative monitoring and blood transfusion collaboration successfully controlled the risk of bleeding, while infection prevention and family education in the postoperative phase maintained the patient's stability. Conclusion : Perioperative nursing care with Benson relaxation therapy is effective in reducing anxiety, preventing complications, and maintaining the patient's physiological functions. These findings emphasize the importance of applying evidence-based nonpharmacological interventions in nursing practice.

Keywords: Uterine myoma, Myomectomy, Benson relaxation, Nursing care, Anxiety



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

1. PENDAHULUAN (10 PT)

Mioma uteri atau fibroid uterus merupakan tumor jinak uterus dengan kasus terbanyak. Tumor semacam ini tampaknya muncul dari miometrium yang mengalami perubahan kondisi fisiologis yang spesifik maupun patologis tertentu akibat pengaruh dari kadar estrogen, dan paling sering menyerang

wanita pada masa reproduksi.1 Obesitas, nuliparitas, hipertensi, merokok, alkohol, stress, dan konsumsi kafein merupakan faktor risiko timbulnya fibroid uterus (Marcellina & Pramana, 2023).

Masalah kesehatan reproduksi menjadi perhatian bersama khususnya masalah kesehatan reproduksi pada wanita, karena saat ini wanita usia muda dan dewasa lebih banyak terkena masalah dengan kesehatan reproduksinya yaitu permasalahan infeksi pada organ reproduksi. Masalah yang sering ditemukan khususnya pada wanita adalah salah satunya Infeksi Menular Seksual (Yusnidar & Mirawati, 2022).

Mioma uteri memiliki tingkat insidensi yang tinggi pada kelompok wanita usia reproduktif, dengan sekitar 50-70% wanita usia reproduktif berisiko mengalami mioma uteri (Fatahillah et al., 2024). Dimana pasien Mioma uteri sendiri memiliki tingkat tingkat ansietas atau kecemasan yang tinggi sehingga pada Karya Tulis Ilmiah diberikan Non farmakologis untuk mengatasi Ansietas.

Ansietas adalah suatu perasaan takut akan terjadinya sesuatu yang disebabkan oleh antisipasi bahaya dan merupakan sinyal yang membantu individu untuk bersiap mengambil tindakan menghadapi ancaman. Pengaruh tuntutan, persaingan, serta bencana yang terjadi dalam kehidupan dapat membawa dampak terhadap kesehatan fisik dan psikologi. Salah satu dampak psikologis yaitu ansietas atau kecemasan dengan tanda dan gejala adalah cemas, khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri serta mudah tersinggung, pasien merasa tegang, tidak tenang, gelisah dan mudah terkejut, pasien mengatakan takut bila sendiri atau pada keramaian dan banyak orang, mengalami gangguan pola tidur dan disertai mimpi yang menegangkan (Lidiana et al., 2022). Dan terapi Non Farmakologis pada pasien Ansietas yaitu pemberian terapi benson.

Terapi relaksasi benson adalah metode pengembangan dari teknik relaksasi napas dalam dengan menyertakan faktor keyakinan dan kepercayaan yang membuat suasana lingkungan yang nyaman yang pada akhirnya menolong pasien dalam pencapaian tingkat kesehatan dan kesejahteraan yang tinggi, teknik relaksasi benson ini juga memberikan efek yang dapat menjadikan tubuh kita menghasilkan hormon alami yang dihasilkan oleh tubuh dapat bermanfaat untuk menghilangkan rasa nyeri dan cemas (Mardiantin & Sundussiyah, 2025). Relaksasi benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi. Teknik relaksasi benson merupakan suatu teknik pengobatan non farmakologi untuk menghilangkan nyeri, menurunkan insomnia, kecemasan, dan menurunkan hipertensi. (Anggraini & Utami, 2023)

Mioma uteri merupakan tumor jinak yang paling umum terjadi pada saluran reproduksi wanita. Mioma uteri atau yang juga disebut Uterin Fibroid (UF) adalah tumor jinak paling umum yang mengancam 70% – 80% wanita selama usia reproduksi mereka (Nadila & Zulala, 2024).

Data World Health Organization (WHO, 2020) mengungkapkan jika setiap tahunnya di dunia ada 6,25 juta penderita tumor. Di perkirakan dalam jangka 20 tahun terakhir ini ada 9 juta nyawa meninggal dikarenakan memiliki penyakit tumor. Telah didokumentasikan bahwa masalah ini mempengaruhi 2/3 negara berkembang dan berkontribusi pada tingkat kematian yang tinggi.

Angka kejadian mioma uteri di dunia mencapai 226 juta kasus dengan prevalensi mencapai 60-75% terjadi pada wanita berusia di atas 20-35 tahun.3, 4 Di Indonesia, kasus mioma uteri mencapai 49.598 dengan angka kasus mioma uteri di Indonesia sebesar 20 kejadian per 1000 wanita dewasa (Fatahillah et al., 2024). Data Profil Kesehatan Sulawesi Selatan, tahun 2018 angka kejadian tumor atau benjolan dengan klasifikasi usia 30-50 tahun sebanyak 95 orang (1.08%) dari total 824.758 orang yang melakukan pemeriksaan. Sedangkan, pada tahun 2019 mengalami peningkatan dengan angka kejadian sebanyak 342 (0,06%) dari total 989.384 orang yang melakukan pemeriksaan.

Data di Rumah Sakit Umum Daerah Labuang Baji Makassar yang terdiagnosa Kasus Mioma Uteri Pada Bulan Januari 2025 - Agustus 2025 yaitu 3 Pasien. Berdasarkan beberapa kejadian yang ada pada data Rumah Sakit tersebut, penulis bermaksud untuk mengangkat judul “Penerapan Terapi Benson Pada Sebagai Upaya Non Farmakologis Untuk Mengurangi Ansietas Pasien Mioma Uteri Dengan Miomektomi Di Intalasi Bedah Sentral RSUD Labuang Baji Makassar”.

2. METODE PENELITIAN (10 PT)

Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan yang mencakup pengkajian, diagnosa, perencanaan, implementasi, dan evaluasi. Intervensi utama yang diberikan adalah terapi relaksasi Benson pada fase preoperatif, disertai monitoring ketat intraoperatif dan pencegahan infeksi serta gangguan pernapasan pada fase postoperatif.

3. HASIL

3.1. Pengkajian Dan Diagnosa Keperawatan

Klien atas nama Ny. A umur 30 Tahun Alamat selayar, status perkawinan : Menikah, Pekerjaan : IRT, dengan keluhan utama : klien mengatakan tidak nyaman dengan konsisi sekarang. Riwayat keluhan utama : klien datang ke RS Labuang Baji Makassar pada tanggal 16 Agustus 2025, klien mengeluh nyeri perut dan menstruasi 1 bulan penuh sampai saat ini. Klien mengatakan tidak mengetahui penyebab mengapa menstruasi terus menerus dan nyeri berkepanjangan. Pada saat dirawat di rumah sakit klien mengatakan sudah tidak merasakan nyeri karena telah diberikan obat pereda nyeri tetapi terjadi menstruasi. Klien tampak cemas dengan kondisinya, dan mengatakan takut untuk operasi walaupun bukan operasi pertama kalinya, klien tidak memiliki penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, maupun penyakit kronis lainnya.

Segi psikologis klien tampak cemas dan mengatakan khawatir mengenai hasil operasi. Perawat melakukan komunikasi terapeutik dan edukasi tentang prosedur operasi, termasuk tujuan, manfaat serta kemungkinan adanya komplikasi. Hal ini dilakukan untuk mengurangi dan meningkatkan kepercayaan diri klien untuk melakukan operasi.

Hasil pengkajian pada tanggal 20 Agustus 2025 sebelum dilakukan operasi klien mengeluh tidak nyaman dengan kondisinya. Klien mengatakan cemas. Klien juga mengatakan bukan pertama kali melakukan operasi tetapi klien mengatakan operasi ke 2 kali ini membuatnya merasa cemas. Klien tampak tegang, gelisah, tampak pucat dengan tekanan darah 130/80 mmHg, nadi 105x/menit dan pernapasan 21x/menit. Klien diberikan edukasi pre operatif untuk mengurangi rasa cemas sebelum masuk ruangan operasi. Masalah Keperawatan yang didapatkan dari pengkajian diatas yaitu Ansietas berhubungan dengan kekhawatiran kegagalan.

3.2. Diagnosa Keperawatan : Ansietas berhubungan dengan kekhawatiran kegagalan

3.3. Intervensi keperawatan

Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 1x24 jam diharapkan tingkat Ansietas menurun dengan kriteria hasil perilaku gelisah menurun, perilaku tegang menurun, frekuensi nadi menurun. Intervensi diberikan yaitu terapi relaksasi

Terapi Relaksasi

Observasi:

- Identifikasi tehnik relaksasi yang pernah efektif digubakan
- Identifikasi kesediaan, kemampuan, dan penggunaan teknik sebelumnya
- Periksa ketegangan oto, frekuensi nadi, tekanan darah, tekanan darah, dan suhu sebelum dan sesudah Latihan
- Monitor respons terhadap terapi relaksasi

Teraupetik:

- Ciptakan lingkungan tenang dan tanpa gangguan dengan pencahayaan dan suhu ruang nyaman, *jika memungkinkan*
- Berikan informasi tertulis tentang persiapan dan prosedur teknik relaksasi
- Gunakan pakaian longgar
- Gunakan nada suara lembut dengan irama lambat dan berirama
- Gunakan relaksasi sebagai strategi penunjang dengan analgetik atau tindakan medis lain, jika sesuai

Edukasi

- Jelaskan tujuan, manfaat, batasan, dan jenis relaksasi yang gtersedia (mis. Musik, meditasi, napas dalam, relaksasi otot progresif)
- Jelaskan secara rinci intervensi relaksasi yang dipilih
- Anjurkan mengambil posisi nyaman
- Anjurkan rileks dan merasakan sensasi relaksasi
- Anjurkan sering mengulangi atau melatih teknik yang dipilih
- Demonstrasikan dan latih tehnik relaksasi (mis. Napas dalam, peregangan, atau imajinasi terbimbing)

3.4. Implementasi Keperawatan

Pada hari Rabu, 20 Agustus 2025 pukul 13.00 WITA, penulis memberikan **implementasi terapi relaksasi Benson** kepada klien preoperatif yang mengalami kecemasan. Terapi dimulai dengan melakukan **observasi awal** berupa identifikasi tingkat energi, konsentrasi, serta gejala kognitif yang menyertai. Hasil pengkajian menunjukkan bahwa klien tampak tidak dapat berkonsentrasi. Selanjutnya dilakukan pemeriksaan tanda vital, didapatkan frekuensi nadi meningkat hingga 105 x/menit, dengan suhu tubuh 36,5°C sebelum latihan dan meningkat menjadi 37°C setelah latihan. Hal ini menunjukkan adanya respon fisiologis terhadap kecemasan yang dialami klien.

Penulis kemudian menciptakan lingkungan yang tenang dan nyaman, namun klien menyampaikan ketidaknyamanan terhadap ruangan ber-AC. Terapi relaksasi tetap dilanjutkan dengan pendekatan terapeutik melalui relaksasi benson sebagai upaya untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan. Klien diajak berimajinasi, mengucapkan kata/doa sambil mengarahkan perhatian ke dalam diri, dan mengabaikan suara sekitar. Latihan dilakukan selama 15–20 menit dengan dua variasi, yaitu mata tertutup dan mata terbuka. Meskipun demikian, klien masih menyatakan kesulitan untuk konsentrasi dan merasa belum rileks akibat kecemasan yang cukup berat.

Sebagai bagian dari edukasi keperawatan, perawat menjelaskan tujuan, manfaat, serta jenis-jenis relaksasi yang dapat digunakan seperti musik, meditasi, napas dalam, atau relaksasi otot progresif. Klien mampu memahami penjelasan yang diberikan dan bahkan dapat mengulangi kembali secara lisan tahapan relaksasi Benson. Perawat juga menganjurkan klien untuk mengambil posisi yang nyaman (semi-Fowler atau berbaring rileks) serta mendorong klien untuk berlatih secara berulang agar terbiasa dan dapat merasakan manfaat relaksasi lebih optimal.

3.5. Evaluasi Keperawatan

a. Diagnosa Keperawatan : Ansietas berhubungan dengan kekhawatira kegagalan

Hari/Tanggal/Waktu: Rabu, 20 Agustus 2025, pukul 13.30 WITA

S (Subjektif)

- a. Klien mengatakan tidak dapat berkonsentrasi saat melakukan relaksasi.
- b. Klien mengatakan merasa tidak nyaman dengan ruangan ber-AC.
- c. Klien menyampaikan masih merasa cemas meskipun telah diberikan latihan relaksasi Benson.

O (Objektif)

- d. Nadi meningkat: 105 x/menit.
Suhu tubuh sebelum latihan 36,5°C sesudah latihan 37°C.
- e. Klien tampak gelisah, sulit berkonsentrasi.
- f. Klien mampu mencontohkan kembali teknik relaksasi Benson dengan benar walaupun belum merasakan rileks.
- g. Klien tampak mengubah posisi menjadi semi-Fowler untuk meningkatkan kenyamanan.

A (Analisis)

- h. Masalah belum teratasi.
- i. Kecemasan klien masih tinggi sehingga respon terhadap terapi relaksasi belum optimal.
- j. Klien memerlukan latihan relaksasi berulang, modifikasi lingkungan yang lebih nyaman

P (Plan)

- a. Melanjutkan latihan relaksasi Benson secara teratur
- b. Mengidentifikasi tanda-tanda kecemasan dan ketidaknyamanan klien.
- c. Memeriksa ulang tanda vital (nadi, tekanan darah, suhu) sebelum dan sesudah latihan.
- d. Menciptakan lingkungan lebih tenang dan menyesuaikan suhu ruangan agar klien lebih nyaman.
- e. Memberikan edukasi ulang tentang manfaat relaksasi dan mendorong klien untuk melatih secara mandiri.
- f. Kolaborasi dengan tim medis bila kecemasan tidak terkontrol untuk pertimbangan farmakoterapi.

4. DISKUSI

Pada fase preoperatif pembahasan kasus ini penulis akan membahas tentang kesesuaian teori dan hasil intervensi yang diberikan kepada Ny. A dengan diagnosa medis Mioma Uteri rencana tindakan *Miomektomi*. Pada in tervensi atau perencanaan, penulis memberikan intervensi kepada klien dengan masalah keperawatan Ansietas Gambarnya yaitu penerapan teknik relaksasi Benson

Pada diagnosa Ansietas berhubungan dengan kekhawatiran mengalami kegagalan. Implementasi atau tindakan yang dilakukan oleh penulis yaitu Terapi Relaksasi bertujuan untuk mengurangi kecemasan dan setres yang dirasakan klien sebelum memasuki ruangan operasi.

Hasil pengkajian pada tanggal 20 Agustus 2025 pada klien Ny. A dengan diagnosa medis Mioma Uteri rencana tindakan *miomektomi* didapatkan klien dengan diagnosa keperawatan Ansietas dimana klien tampak cemas, Gelisah, tampak tegang, tampak tidak berkonsentrasi dengan baik. Kemudian klien diberikan tindakan non-farmakologis berupa *Tehnik Relaksasi Benson* setiap merasakan kecemasan sehingga tidak terkontrol mimik wajah klien yang tampak tegang. Dimana relaksasi benson diberikan paling lama 15-20 menit. Klien diajarkan berimajinasi yaitu mengucapkan kata positif atau do'a dengan mengarahkan perasaan dan perhatian terhadap dirinya dan mengabaikan suara yang mengganggu dan

melakukan selama 15-20 menit dengan dua cara yaitu dengan mata tertutup dan mata terbuka. Dalam berjalannya teknik nonfarmakologis klien tidak dapat melakukan dengan baik dimana klien tidak berkonsentrasi dengan baik dikarenakan klien tidak bisa mengatasi cemas yang berlebihan klien mengatakan “*Saya tidak bisa melakukan dengan baik, saya merasa sangat cemas, walaupun sebelumnya saya pernah melakukan operasi tapi operasi kali ini lebih merasakan cemas*”.

Dalam Penelitian (Setiyono et al., 2023) ini menemukan bahwa teknik relaksasi Benson memiliki efek signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien yang akan menjalani pembedahan mayor. Sebelum intervensi diberikan, pasien menunjukkan gejala ansietas seperti gelisah, ketegangan otot, kesulitan berkonsentrasi, dan peningkatan tanda vital. Setelah dilakukan relaksasi Benson selama 15–20 menit dengan metode pengulangan kata atau doa positif serta pemfokusan perhatian, tingkat kecemasan pasien mengalami penurunan yang bermakna. Pasien melaporkan merasa lebih tenang, mampu mengendalikan napas dengan lebih baik, dan menunjukkan pengurangan ekspresi wajah tegang maupun sensasi panik. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa relaksasi Benson merupakan terapi non-farmakologis yang efektif, sederhana, dan aman untuk digunakan pada pasien preoperatif pembedahan mayor dalam membantu menurunkan kecemasan dan mempersiapkan kondisi psikologis pasien sebelum operasi.

Klien menunjukkan tanda-tanda ansietas berupa rasa khawatir terhadap prosedur pembedahan yang akan dijalani. Meskipun ini merupakan operasi kedua, klien tetap merasa takut dengan hasil operasi dan komplikasi yang mungkin timbul. Hal ini tercermin dari keluhan sulit konsentrasi, tampak gelisah, tegang, serta adanya peningkatan frekuensi nadi hingga 105 x/menit. Kondisi ansietas yang dialami pasien dapat mengganggu kesiapan mental maupun fisiologis sebelum operasi, sehingga perlu penanganan segera. Implementasi yang dilakukan adalah terapi relaksasi Benson, edukasi mengenai prosedur, serta menciptakan lingkungan yang tenang. Terapi relaksasi bertujuan membantu menurunkan ketegangan dan meningkatkan rasa nyaman, walaupun hasilnya belum optimal karena kecemasan pasien cukup tinggi. Edukasi yang diberikan membantu pasien memahami manfaat relaksasi, namun secara umum masalah ansietas belum sepenuhnya teratasi dan memerlukan intervensi berulang.

Dalam penelitian yang berjudul (*The Effect of Benson Relaxation on Quality of Sleep of Cancer Patients*) dilakukan oleh (Efendi et al., 2022) Hasil penelitian menunjukkan bahwa relaksasi Benson berpengaruh terhadap skor PSQI, baik secara statistik maupun klinis. Dampak positif relaksasi Benson terhadap skor PSQI pada pasien kanker dapat dilihat secara jelas dengan membandingkan pengukuran sebelum dan sesudah perawatan pada kelompok intervensi. Data demografi responden kelompok kontrol dan intervensi memiliki karakteristik yang serupa sehingga memperkuat hasil penelitian ini menyatakan bahwa pemberian Teknik relaksasi Benson dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Teknik relaksasi Benson sangat sederhana, mudah dipelajari dan diterapkan karena kita hanya perlu fokus pada dua hal untuk menciptakan respons relaksasi, yaitu meditasi dan pengulangan kata, frasa, doa, atau gerakan. Teknik relaksasi Benson lebih banyak digunakan untuk mengatasi nyeri dan stres, yang membedakan relaksasi Benson dengan kualitas tidur dapat mengurangi kecemasan dan stres.

Menurut (Oktarina et al., 2024) Teknik relaksasi Benson merupakan salah satu intervensi keperawatan yang efektif dan mudah untuk dilakukan karena tidak memerlukan alat tertentu. Teknik relaksasi Benson menurunkan sistem saraf simpatik, sehingga dapat menurunkan konsumsi oksigen yang dapat menimbulkan rasa rileks serta menurunkan rasa stres dan cemas.

5. KESIMPULAN

Pada kasus diatas dengan diagnosa medis *Mioma Uteri* rencana tindakan miomektomi, ditemukan masalah keperawatan utama yaitu ansietas akibat kekhawatiran terhadap prosedur operasi. Ansietas ditandai dengan gejala gelisah, tegang, sulit berkonsentrasi, serta peningkatan frekuensi nadi. Intervensi berupa terapi relaksasi Benson diberikan sebagai upaya non-farmakologis untuk menurunkan kecemasan. Meskipun klien memahami langkah-langkah relaksasi, hasil implementasi menunjukkan bahwa klien belum mampu mencapai kondisi rileks karena tingkat kecemasan yang masih tinggi dan ketidaknyamanan lingkungan. Temuan ini sejalan dengan berbagai yang menyatakan bahwa relaksasi Benson efektif menurunkan kecemasan bila dilakukan secara teratur, dalam lingkungan nyaman, dan dengan kesiapan klien yang optimal. Dengan demikian, latihan relaksasi perlu dilakukan secara berulang, didukung dengan edukasi, modifikasi lingkungan, dan bila perlu kolaborasi farmakoterapi untuk membantu menurunkan ansietas klien secara lebih efektif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan banyak terima kasih yang telah mendukung atas kelancaran penulis ini spesial untuk Kedua Orang Tuaku Ayahanda Tercinta (Nirwan) dan Ibunda Tercinta (Hujaria), Ibu Rizqy Iftitah Alam,

S.Kep., Ns., M. Kes dan Bapak H. Arifuddin, S. Kep., Ns., M. Kep.Sp.Kep.MB, Ibu Hj. Sajekti Tjahningrum,S.Kep., Ns.,M.Kep

REFERENSI

- Anggraini, D. T., & Utami, T. (2023). Penerapan Teknik Relaksasi Benson pada Ny M dengan Nyeri Akut. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(2), 647–658. <https://doi.org/10.37287/jppp.v6i2.2124>
- Efendi, S., Agus, A. I., Syatriani, S., Amir, H., Alam, R. I., Nurdin, S., Batara, A. S., & Ikhtiar, M. (2022). The Effect of Benson Relaxation on Quality of Sleep of Cancer Patients. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 10(G), 99–104. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.8295>
- Fatahillah, Hanriko, R., Septiani, L., & Sari, R. D. P. (2024). Tatalaksana Mioma Uteri. *Mediulla*, 14(3), 458–463.
- Lidiana, E. H., Hartutik, S., Mustikasari, H., Kesehatan, F. I., & Kesehatan, F. I. (2022). *UPAYA PENURUNAN ANSIETAS PADA MASYARAKAT TERHADAP VARIAN BARU COVID-19*. 2(2), 55–61.
- Marcellina, C., & Pramana, C. (2023). Laparotomi Miomektomi Mioma Uteri Wanita Usia 48 Tahun: Laporan Kasus. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 10(1), 3–6. <https://doi.org/10.22146/jkr.81854>
- Mardiantin, F., & Sundusiyah, W. (2025). *PASIEN PERAWATAN LUKA POST DEBRIDEMENT Benson Relaxation Therapy to Reduce Pain in Post-Debridement Wound Care Patients*. 16(01), 71–81.
- Nadila, N., & Zulala, N. N. (2024). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian mioma uteri di RS PKU Muhammadiyah Gamping , Sleman Yogyakarta Factors related to the incident of uterine myoma at PKU Muhammadiyah Gamping Hospital , Sleman Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(September), 1220–1228.
- Oktarina, Y., Rudini, D., Sari, Y. I. P., & Aryani, T. (2024). Penurunan tingkat kecemasan melalui teknik relaksasi benson pada pasien yang menjalani kateterisasi jantung. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 18(8), 1028–1034. <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i8.620>
- Setiyono, A., Sari, Y. K., & Pribadi, Y. K. (2023). *The Effect of Benson Relaxation on Anxiety Levels in Major Surgical Preoperative Patients*. 1(4), 135–140.
- Yusnidar, Y., & Mirawati, M. (2022). Edukasi Pada Wanita Usia Subur (WUS) Tentang Gangguan Sistem Reproduksi. *Abdimas Singkerru*, 2(2), 105–112. <https://doi.org/10.59563/singkerru.v2i2.163>