

## **Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri pada Pasien Post Operasi Benign Prostatic Hyperplasia (BPH)**

**Indra Frana Jaya KK<sup>a</sup>, M Agung Akbar<sup>b,c\*</sup>, and Septami Putri Hajati<sup>d</sup>**

<sup>a</sup>Universitas Kader Bangsa, Palembang 30253, Sumatera Selatan, Indonesia

<sup>b</sup>STIKes Al-Ma'arif, Baturaja 32112, Sumatera Selatan, Indonesia

<sup>c</sup>Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia, Depok 16424, Jawa Barat, Indonesia

<sup>d</sup>RSUD Siti Fatimah Az Zahra, Palembang 30151, Sumatera Selatan, Indonesia

e-mail korespondensi: magungakbar24@gmail.com

### **Abstract**

**Background:** Surgery is one of the most common medical options for patients with Benign Prostatic Hyperplasia (BPH). However, post-surgery is often accompanied by pain that can affect the patient's physical and psychological functioning. Pain management is crucial to minimize this negative impact and ensure optimal recovery for postoperative patients. One technique that can be used to reduce pain is the application of benson relaxation therapy. **Objective:** This study aims to determine the effect of benson relaxation therapy on pain scale in BPH postoperative patients. **Methods:** This study used a quasi experiment approach with a one group pre-post test design. The number of respondents was 25 BPH postoperative patients then given benson relaxation therapy. Sampling using purposive sampling data collected by assessing the pain scale in the pre test and post test. Pain scale assessment using Numeric Rating Scale (NRS) with a range of 0-10. The analysis used in this study was the Wilcoxon test. **Results:** This study shows the average pretest pain scale is 4.08 (SD = 1.11), posttest is 2.40 (SD = 0.76), and there is a significant difference in pain scale after being given the intervention of benson relaxation therapy ( $p = 0.001$ ). **Conclusion:** The application of benson relaxation therapy can significantly reduce the pain scale in BPH postoperative patients. Suggestions for nurses in providing care to BPH postoperative patients by educating benson relaxation therapy to reduce pain scales as a holistic approach and special attention to patient pain needs.

**Keywords:** Benign Prostatic Hyperplasia, Benson Therapy, Pain, Postoperative

### **Abstrak**

**Latar Belakang:** Operasi menjadi salah satu opsi tindakan medis yang sering dilakukan pada pasien dengan Benign Prostatic Hyperplasia (BPH). Namun, post operasi seringkali disertai dengan nyeri yang dapat mempengaruhi fungsi fisik dan psikologis pasien. Manajemen nyeri menjadi krusial untuk meminimalkan dampak negatif ini dan memastikan pemulihan yang optimal bagi pasien pasca operasi. Salah satu teknik yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri yaitu penerapan terapi relaksasi benson. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh terapi relaksasi benson terhadap skala nyeri pada pasien post operasi BPH. **Metode:** Penelitian ini menggunakan pendekatan quasi experiment dengan rancangan one grup pre-post test design. Jumlah responden sebanyak 25 pasien post operasi BPH kemudian diberikan terapi relaksasi benson. Pengambilan sampel menggunakan purposive sampling data dikumpulkan dengan melakukan penilaian skala nyeri pada pre test dan post test. Penilaian skala nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) dengan rentang 0-10. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji Wilcoxon. **Hasil:** Penelitian ini menunjukkan rata-rata skala nyeri pretest yaitu 4,08 (SD= 1,11), posttest yaitu 2,40 (SD=0,76), dan signifikan terdapat perbedaan skala nyeri setelah diberikan intervensi terapi relaksasi benson ( $p=0,001$ ). **Kesimpulan:** Penerapan terapi relaksasi benson secara signifikan dapat menurunkan skala nyeri pada pasien post operasi BPH. Saran untuk perawat dalam memberikan perawatan pada pasien post operasi BPH dengan mengedukasi terapi relaksasi benson untuk menurunkan skala nyeri sebagai pendekatan yang holistik dan perhatian khusus terhadap kebutuhan nyeri pasien.

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

## PENDAHULUAN

*Benign Prostatic Hyperplasia* (BPH) merupakan pembesaran jinak prostat pada pria dewasa (Miernik & Gratzke, 2020). Perubahan volume prostat bervariasi dan umumnya terjadi pada usia lebih dari 50 tahun (Devlin, Simms, & Maitland, 2021). BPH merupakan pembesaran kelenjar prostat non kanker. BPH merupakan penyakit yang disebabkan oleh penuaan yang biasanya muncul pada lebih dari 50% laki-laki yang berusia 50 tahun ke atas (Plochocki & King, 2022). Penatalaksanaan BPH dapat melibatkan berbagai pendekatan, tergantung pada tingkat keparahan gejala, ukuran prostat, dan kondisi kesehatan umum pasien (Ottaiano, Shelton, Sanekommu, & Benson, 2022). Operasi menjadi salah satu opsi tindakan medis yang dilakukan pada pasien BPH bila terjadi gejala yang parah dan komplikasi yang serius (Franco et al., 2022).

Pembedahan terbuka (*prostatectomy*) adalah suatu tindakan pembedahan yang dilakukan jika prostat terlalu besar diikuti oleh penyakit penyerta lainnya dan adanya adenoma yang besar (Franco et al., 2022). Pembedahan direkomendasikan pada pasien BPH yang tidak menunjukkan perbaikan setelah terapi medikamentosa (Knight, Talwar, Salem, & Mouli, 2021). Selama operasi, jaringan prostat mengalami luka insisi. Proses ini dapat memicu respons inflamasi yang menyebabkan nyeri di area tersebut (Lemoine, Witdouch, Beloeil, & Bonnet, 2021). Nyeri merupakan perasaan yang tidak menyenangkan bagi sebagian orang (Wennerberg, Schildmeijer, Hellström, & Ekstedt, 2021). Kebutuhan terbebas dari rasa nyeri merupakan salah satu kebutuhan dasar yang merupakan tujuan diberikannya asuhan keperawatan pada pasien (Périer et al., 2020). Penting bagi perawat untuk memahami makna nyeri bagi setiap individu (Taylor-Robinson, Dykes, & Hawkes, 2020).

Pada tahap post operasi banyak timbul masalah atau efek dari pembedahan

salah satunya yaitu nyeri post operasi (Stamm et al., 2020). Hal ini memicu pelepasan mediator inflamasi, seperti prostaglandin dan sitokin, yang memicu respons inflamasi pada tingkat seluler (Cedermaz & Byrne, 2022). Proses inflamasi ini menyebabkan pembengkakan dan peningkatan sensitivitas saraf, yang pada gilirannya dapat menyebabkan sensasi nyeri (Sharma et al., 2022).

Nyeri ini dapat bervariasi dari ringan hingga parah, tergantung pada jenis operasi, tingkat invasivitas, dan sensitivitas individu terhadap nyeri (Mishra et al., 2022). Manajemen nyeri pasca operasi BPH menjadi bagian integral dari perawatan pasien (Stamm et al., 2020). Perawat akan merencanakan strategi manajemen nyeri yang memadai untuk meminimalkan ketidaknyamanan dan mendukung pemulihan pasien (Deneke & Gedefe, 2020). Penting untuk mengelola nyeri pasca operasi secara efektif untuk mendukung pemulihan optimal pasien (Devlin et al., 2021).

Manajemen nyeri adalah suatu tindakan untuk mengurangi nyeri (Staudt, 2022). Penatalaksanaan nyeri dibagi menjadi dua yaitu farmakologi dan non farmakologi (Anger et al., 2021). Teknik non farmakologi merupakan salah satu intervensi keperawatan secara mandiri untuk mengurangi nyeri yang dirasakan oleh pasien (Urits et al., 2021). Teknik relaksasi memberikan individu kontrol diri ketika nyeri muncul dan dapat digunakan pada seseorang sehat ataupun sakit (Johnson, Paley, Jones, Mulvey, & Wittkopf, 2022). Metode manajemen nyeri non farmakologi biasanya mempunyai risiko yang sangat rendah (Tabatabaeichehr & Mortazavi, 2020). Teknik relaksasi yang dapat menurunkan nyeri diantaranya dengan terapi relaksasi benson (Molazem, Alizadeh, & Rambod, 2021).

Studi yang dilakukan oleh Nurhayati, Dewi Marianthi, Desiana, and Raima Maulita (2022) menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap intensitas nyeri setelah dilakukan relaksasi benson pada pasien post operasi

fraktur femur ( $p=0,010$ ). Sejalan dengan studi Heriyanda, Mardhatillah, and Saputra (2023) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi benson terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi apendiktomi.

Relaksasi benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi (Abu Maloh et al., 2023). Teknik relaksasi benson merupakan metode teknik relaksasi yang diciptakan oleh Herbert Benson, seorang ahli peneliti medis dari Fakultas Kedokteran Harvard yang mengkaji beberapa manfaat doa dan meditasi bagi Kesehatan (Raipure & Patil, 2023). Relaksasi Benson termasuk tehnik pemenuhan pikiran yang terpengaruh pada berbagai tanda dan gejala fisik dan psikologis seperti kecemasan, rasa sakit, depresi, suasana hati dan harga diri dan mengurangi stres (Nazari et al., 2023). Teknik ini merupakan metode yang dapat mengurangi rasa sakit, kecemasan, dan respon stres (Ottaiano et al., 2022).

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti ini bertujuan untuk melakukan penerapan terapi teknik relaksasi benson dalam mengurangi skala nyeri pasien pasca operasi BPH.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan desain quasi experiment dengan rancangan one grup pre-post test design. Jumlah responden sebanyak 25 Pasien post operasi BPH kemudian diberikan terapi Benson. Pengambilan sampel menggunakan purposive sampling data. Penilaian nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) dengan rentang skor 0-10 (Haefeli & Elfering, 2006).

Proses sebelum (pre) intervensi, meliputi 1) melakukan pemeriksaan skala nyeri pada pasien post operasi BPH; 2) intervensi pemberian terapi benson sebanyak 2 kali perhari (Pershift jaga pagi dan sore) selama 15 menit pada pukul

09.00 pagi dan 15.00 sore (6 sesi).Setelah (post) intervensi melakukan pemeriksaan skala nyeri. Penelitian yang dilakukan selama 3 hari dengan 2 kali pertemuan setiap hari (6 Sesi).

Langkah intervensinya yaitu pasien ditempatkan dalam posisi yang nyaman dan santai, kemudian perlahan menutup matanya dan pelan-pelan rilekskan semua otot tubuh dari kaki ke wajah dan tetap tenang, lalu bernapas melalui hidung hembuskan napas perlahan melalui mulut dan ketika udara keluar sambil mengucapkan frasa yang dianggap bermakna, kemudian bernapaslah dengan nyaman dan normal, lalu perlahan buka mata. Biarkan relaksasi terjadi dengan irama, ketika pikiran-pikiran yang mengganggu datang cobalah untuk mengabaikannya dan bersikap acuh Proses.

Penelitian ini menggunakan manusia sebagai subjek, tidak boleh bertentangan dengan etika, tujuan penelitian harus etis, artinya hak-hak hak-hak responden harus dilindungi. Dalam penelitian ini, langkah yang dilakukan setelah mendapatkan persetujuan peneliti persetujuan peneliti adalah meminta izin untuk menjelaskan menjelaskan tujuan dan manfaat peneliti dan kemudian meminta kesediaan responden responden untuk berpartisipasi dalam penelitian, masalah etika dalam penelitian ini penelitian ini akan dilaksanakan seperti lembar persetujuan penelitian lembar persetujuan, anonim, kerahasiaan, privasi, perlakuan yang adil, dan menghargai Keputusan responden. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Uji Wilcoxon.

## **HASIL**

Tabel 1 Karakteristik Responden (N = 25)

Variabel	f	%
<b>Pendidikan Terakhir</b>		
SMA	9	36
D3/D4	7	28
S1	7	28
S2	2	8
<b>Usia</b>		
36-45 th	4	16
46-55 th	8	32
56-65 th	13	52
<b>Pekerjaan</b>		
PNS	3	12
BUMN	3	12

Pensiunan	9	36
Wiraswasta	10	40
<b>Lama Dirawat Post Op</b>		
3 Hari	9	36
4 Hari	13	52
5 Hari	2	8
>5 Hari	1	4

Tabel 1 Tabel ini menyajikan data dari 25 pasien post operasi BPH. Diketahui 36% responden berpendidikan SMA, terdapat 52% responden berusia 56-65 tahun, terdapat 40% responden bekerja sebagai wiraswasta, dan terdapat 52% responden dengan lama rawat 4 hari.

**Tabel 2** Perbedaan skala nyeri sebelum dan setelah terapi relaksasi benson

Variabel	Mean ± SD	Z	P-Value
Pretest	4,08 ± 1,11	-4,45	0,001
Posttest	2,40 ± 0,76		

Tabel 2 menunjukkan rata-rata skala nyeri pretest yaitu 4,08 (SD= 1,11), posttest yaitu 2,40 (SD=0,76), dan signifikan terdapat perbedaan skala nyeri setelah diberikan intervensi terapi relaksasi benson (p=0,001).

**PEMBAHASAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi benson dapat membantu menurunkan nyeri pada pasien post operasi BPH. Terapi relaksasi Benson membantu mengurangi tingkat stres dan kecemasan pasien (Tavallali, Vahedparast, Hajinezhad, & Bagherzadeh, 2023). Kondisi stres dapat meningkatkan pelepasan hormon stres, seperti kortisol, yang dapat memperkuat persepsi nyeri (Molazem et al., 2021). Dengan mengurangi stres, terapi relaksasi dapat menghambat respons fisiologis yang dapat memperburuk nyeri pasca operasi (Keihani, Jalali, Shamsi, & Salari, 2019).

Nyeri setelah pembedahan bila tidak ditangani secara benar akan menjadi nyeri kronis yang merupakan permasalahan besar dan sulit ditangani (Barabady et al., 2020). Selain itu, nyeri setelah pembedahan yang tidak mendapatkan penanganan dengan tepat juga dapat mengakibatkan komplikasi (Ju, Ren, Chen,

& Du, 2019). Penanganan nyeri yang tepat dapat membantu mempersingkat masa rawat inap, mengurangi biaya rumah sakit dan meningkatkan kepuasan pasien (Danilov, Danilov, Barulin, Kurushina, & Latysheva, 2020). Relaksasi merupakan suatu prosedur untuk membantu individu berhadapan pada situasi yang penuh stress (Monsalve-Duarte et al., 2022). Respon relaksasi adalah suatu tindakan untuk membebaskan mental dan fisik dari ketegangan dan stress sehingga dapat meningkatkan toleransi terhadap nyeri (Yildiz & Acaroğlu, 2022).

Dampak intervensi ini tidak terbatas pada penyembuhan tekanan darah tinggi dan penyakit jantung, ataupun kecemasan saja, tetapi sampai pada tingkat mampu menurunkan rasa nyeri (Abu Maloh et al., 2022). Relaksasi Benson merupakan relaksasi menggunakan teknik pernapasan yang biasa digunakan di rumah sakit pada pasien yang sedang mengalami nyeri atau mengalami kecemasan (Eroglu & Gok Metin, 2022). Relaksasi Benson ada penambahan unsur keyakinan dalam bentuk kata-kata yang merupakan rasa cemas yang sedang pasien alami (Ghaljeh, Salarzahi, & Salehipour, 2023).

Relaksasi Benson merupakan salah satu teknik relaksasi sederhana, mudah pelaksanaannya, dan tidak memerlukan banyak biaya (Eroglu & Gok Metin, 2022). Relaksasi ini merupakan gabungan antara teknik respons relaksasi dan sistem keyakinan individu atau faith factor. Fokus dari relaksasi ini pada ungkapan tertentu yang diucapkan berulang ulang dengan menggunakan ritme yang teratur disertai sikap yang pasrah (Barabady et al., 2020). Ungkapan yang digunakan dapat berupa nama-nama Tuhan atau kata-kata yang memiliki makna menenangkan bagi pasien itu sendiri. Terapi relaksasi benson pada dasarnya diyakini oleh banyak orang bahwa sang maha penciptalah yang akan memberikan kesembuhan dan Kesehatan (Nazari et al., 2023).

Efek relaksasi benson terhadap nyeri post operasi yaitu menghambat *impuls noxius* pada sistem kontrol gerbang (*gate control theory*). Dalam teori kontrol

gerbang dari Melzaks dan Wall mengusulkan bahwa impuls nyeri dapat diatur atau dihambat oleh mekanisme pertahanan di sepanjang sistem saraf pusat. Mekanisme pertahanan dapat ditemukan di sel-sel substansi gelatinosa di dalam kornus dorsalis pada medula spinalis, talamus, dan sistem limbik (Molazem et al., 2021). Teori ini mengatakan bahwa impuls nyeri akan merangsang sel T di kornu dorsalis kemudian naik menuju medula spinalis dan ke otak ketika gerbang pertahanan terbuka sehingga nyeri dirasakan dan impuls nyeri tidak dapat dirasakan atau dihambat ketika gerbang pertahanan tertutup (Abu Maloh et al., 2022).

Upaya untuk menutup pertahanan tersebut merupakan terapi dasar dalam mengurangi nyeri. Ketika relaksasi mengalihkan pikiran, talamus akan menengahi perhatian secara selektif ke kortek prefrontal untuk merubah suara-suara terhadap rangsangan nyeri sehingga menghambat impuls nyeri (Raipure & Patil, 2023). Kemudian otak sebagai penghambat impuls menutup pintu transmisi pada impuls noxius sehingga impuls nyeri tidak dapat dirasakan atau dihambat, dan alur serabut saraf desenden melepaskan opioid endogen seperti endorfin dan dimorfin sebagai penghambat nyeri alami yang berasal dari tubuh. Neuromodulator inimenutup mekanisme pertahanan dengan menghambat pelepasan substansi (Ferdin, Akbar, Charista, & Siahaan, 2023).

Sejalan dengan tinjauan literatur yang dilakukan relaksasi benson telah terbukti memberi pengaruh terhadap penurunan nyeri pasien pasca bedah mayor. Sehingga, relaksasi benson dapat dijadikan salah satu pilihan intervensi mandiri non-farmakologi dalam penanganan nyeri pascabedah mayor (Kaparang, Manengkey, Damar, Watania, & Diannita, 2022). Beberapa penelitian lainnya telah menunjukkan bahwa relaksasi efektif dalam menurunkan nyeri paska operasi (Alza, Inayati, & Hasanah, 2023). Salah satu tehnik relaksasi yang mudah dalam pelaksanaannya serta tidak

memerlukan biaya adalah tehnik Benson relaksasi yang merupakan penggabungan antara tehnik respon relaksasi dengan sistem keyakinan individu (*faith factor*) (Kaparang et al., 2022).

Studi ini menjelaskan bahwa terapi relaksasi Benson dapat menurunkan nyeri pada pasien post operasi BPH memiliki implikasi yang signifikan pada praktik perawat dan keperawatan. Perawat dapat memasukkan terapi relaksasi benson sebagai bagian dari protokol asuhan keperawatan untuk pasien post operasi BPH. Ini melibatkan penyediaan panduan atau sesi relaksasi secara terstruktur yang dapat diakses oleh pasien untuk membantu mereka mengelola nyeri dengan efektif. Perawat memiliki peran penting dalam memberikan edukasi kepada pasien mengenai manfaat terapi relaksasi Benson dalam menurunkan nyeri. Penjelasan yang baik dapat membantu pasien memahami cara terapi ini dapat berkontribusi pada kenyamanan mereka dan memberikan alat yang efektif untuk mengurangi tingkat nyeri.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini menyimpulkan terdapat perbedaan sebelum dan setelah penerapan terapi Relaksasi Benson terhadap skala nyeri pada pasien post operasi *Benign Prostatic Hyperplasia* (BPH) (0,001). Saran untuk perawat dalam melakukan terapi relaksasi benson terhadap skala nyeri pada pasien post operasi BPH melibatkan pendekatan yang holistik dan perhatian khusus terhadap kebutuhan individu.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada responden yang terlibat dalam penelitian ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Abu Maloh, H. I. A., Soh, K. L., AbuRuz, M. E., Chong, S. C., Ismail, S. I. F., Soh, K. G., & Abu Maloh, D. I. (2022). Efficacy of Benson's Relaxation Technique on Anxiety

- and Depression among Patients Undergoing Hemodialysis: A Systematic Review. *Clin Nurs Res*, 31(1), 122-135. doi:10.1177/10547738211024797
- Abu Maloh, H. I. A., Soh, K. L., Chong, S. C., Ismail, S. I. F., Soh, K. G., Abu Maloh, D. I., . . . AbuRuz, M. E. (2023). The Effectiveness of Benson's Relaxation Technique on Pain and Perceived Stress Among Patients Undergoing Hemodialysis: A Double-Blind, Cluster-Randomized, Active Control Clinical Trial. *Clin Nurs Res*, 32(2), 288-297. doi:10.1177/10547738221112759
- Alza, S. H., Inayati, A., & Hasanah, U. (2023). Penerapan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Op Appendiktomi Diruang Bedah Di Rsud Jend. Ahmad Yani Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(4), 561-567.
- Anger, M., Valovska, T., Beloeil, H., Lirk, P., Joshi, G. P., Van de Velde, M., & Raeder, J. (2021). PROSPECT guideline for total hip arthroplasty: a systematic review and procedure-specific postoperative pain management recommendations. *Anaesthesia*, 76(8), 1082-1097. doi:10.1111/anae.15498
- Barabady, A., Baghdassarians, A., Memary, E., Yazdani, A., Barabady, A., & Sayadi, S. (2020). Effect of Benson's Relaxation Technique on Propofol Consumption and Preoperative Anxiety of Patients Undergoing Cataract Surgery. *Anesth Pain Med*, 10(3), e100703. doi:10.5812/aapm.100703
- Cedermaz, J. R., & Byrne, E. Z. (2022). Post Prostatectomy Abdominal Pain. *Ann Emerg Med*, 80(6), 566-577.
- doi:10.1016/j.annemergmed.2022.06.006
- Danilov, A., Danilov, A., Barulin, A., Kurushina, O., & Latysheva, N. (2020). Interdisciplinary approach to chronic pain management. *Postgrad Med*, 132(sup3), 5-9. doi:10.1080/00325481.2020.1757305
- Deneke, A., & Gedefe, M. (2020). Assessment of Level of Patient Satisfaction after Prostatectomy for Benign Prostatic Hyperplasia in Referral Hospitals in Addis Ababa. *Ethiop J Health Sci*, 30(5), 733-738. doi:10.4314/ejhs.v30i5.12
- Devlin, C. M., Simms, M. S., & Maitland, N. J. (2021). Benign prostatic hyperplasia - what do we know? *BJU Int*, 127(4), 389-399. doi:10.1111/bju.15229
- Eroglu, H., & Gok Metin, Z. (2022). Benson Relaxation Technique Combined With Music Therapy for Fatigue, Anxiety, and Depression in Hemodialysis Patients: A Randomized Controlled Trial. *Holist Nurs Pract*, 36(3), 139-148. doi:10.1097/hnp.0000000000000509
- Ferdi, R., Akbar, M. A., Charista, R., & Siahaan, J. (2023). Edukasi Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Manajemen Stress Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi. *Lentera Perawat*, 4(1), 8-14.
- Franco, J. V. A., Jung, J. H., Imamura, M., Borofsky, M., Omar, M. I., Escobar Licitay, C. M., . . . Dahm, P. (2022). Minimally invasive treatments for benign prostatic hyperplasia: a Cochrane network meta-analysis. *BJU Int*, 130(2), 142-156. doi:10.1111/bju.15653
- Ghaljeh, M., Salarzahi, F. K., & Salehipour, S. (2023). The Effect of Benson Relaxation Technique on

- Anxiety and Quality of Life in Patients with Thalassemia Major: A Clinical Trial. *Indian J Hematol Blood Transfus*, 39(4), 557-564. doi:10.1007/s12288-023-01633-6
- Haefeli, M., & Elfering, A. (2006). Pain assessment. *Eur Spine J*, 15 Suppl 1(Suppl 1), S17-24. doi:10.1007/s00586-005-1044-x
- Heriyanda, H., Mardhatillah, M., & Saputra, M. (2023). Perbandingan Teknik Relaksasi Genggam Jari dengan Teknik Relaksasi Benson terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Post Operasi Apendiktomi. *Getsempena Health Science Journal*, 2(2), 83-92. doi:10.46244/ghsj.v2i2.2253
- Johnson, M. I., Paley, C. A., Jones, G., Mulvey, M. R., & Wittkopf, P. G. (2022). Efficacy and safety of transcutaneous electrical nerve stimulation (TENS) for acute and chronic pain in adults: a systematic review and meta-analysis of 381 studies (the meta-TENS study). *BMJ Open*, 12(2), e051073. doi:10.1136/bmjopen-2021-051073
- Ju, W., Ren, L., Chen, J., & Du, Y. (2019). Efficacy of relaxation therapy as an effective nursing intervention for post-operative pain relief in patients undergoing abdominal surgery: A systematic review and meta-analysis. *Exp Ther Med*, 18(4), 2909-2916. doi:10.3892/etm.2019.7915
- Kaparang, A. M., Manengkey, A. V., Damar, A. A., Watania, L. N., & Diannita, C. G. (2022). The Effect of Benson Relaxation On Pain in Post Major Surgery Patients. *Malahayati Nursing Journal*, 4(9), 2305-2323. doi:10.33024/mnj.v4i9.6950
- Keihani, Z., Jalali, R., Shamsi, M. B., & Salari, N. (2019). Effect of Benson Relaxation on the Intensity of Spinal Anesthesia-Induced Pain After Elective General and Urologic Surgery. *J Perianesth Nurs*, 34(6), 1232-1240. doi:10.1016/j.jopan.2019.05.005
- Knight, G. M., Talwar, A., Salem, R., & Mouli, S. (2021). Systematic Review and Meta-analysis Comparing Prostatic Artery Embolization to Gold-Standard Transurethral Resection of the Prostate for Benign Prostatic Hyperplasia. *Cardiovasc Intervent Radiol*, 44(2), 183-193. doi:10.1007/s00270-020-02657-5
- Lemoine, A., Witdouck, A., Beloeil, H., & Bonnet, F. (2021). PROSPECT guidelines update for evidence-based pain management after prostatectomy for cancer. *Anaesth Crit Care Pain Med*, 40(4), 100922. doi:10.1016/j.accpm.2021.100922
- Miernik, A., & Gratzke, C. (2020). Current Treatment for Benign Prostatic Hyperplasia. *Dtsch Arztebl Int*, 117(49), 843-854. doi:10.3238/arztebl.2020.0843
- Mishra, K., Jesse, E., Bukavina, L., Sopko, E., Arojo, I., Fernstrum, A., . . . Ponsky, L. (2022). Impact of Music on Postoperative Pain, Anxiety, and Narcotic Use After Robotic Prostatectomy: A Randomized Controlled Trial. *J Adv Pract Oncol*, 13(2), 121-126. doi:10.6004/jadpro.2022.13.2.3
- Molazem, Z., Alizadeh, M., & Rambod, M. (2021). The Effect of Benson's Relaxation Technique on Pain Intensity, Belief, Perception, and Acceptance in adult Hemophilia Patients: A Randomized Controlled Trial. *Int J Community Based Nurs Midwifery*, 9(3), 187-198. doi:10.30476/ijcbnm.2021.87937.1471

- Monsalve-Duarte, S., Betancourt-Zapata, W., Suarez-Cañon, N., Maya, R., Salgado-Vasco, A., Prieto-Garces, S., . . . Ettenberger, M. (2022). Music therapy and music medicine interventions with adult burn patients: A systematic review and meta-analysis. *Burns*, *48*(3), 510-521. doi:10.1016/j.burns.2021.11.002
- Nazari, A. M., Zare-Kaseb, A., Arbabi, Z., Gholampour, M. H., Emami Zeydi, A., & Ghazanfari, M. J. (2023). The effect of Benson relaxation technique on cancer patients: a systematic review. *Support Care Cancer*, *31*(12), 681. doi:10.1007/s00520-023-08142-2
- Nurhayati, N., Dewi Marianthi, M., Desiana, D., & Raima Maulita, M. (2022). Pemberian relaksasi benson terhadap penurunan nyeri pasien post operasi fraktur femur di rumah sakit umum daerah meuraxa banda aceh. *Journal Keperawatan*, *1*(1), 43-53. doi:10.58774/jourkep.v1i1.9
- Ottaiano, N., Shelton, T., Sanekommu, G., & Benson, C. R. (2022). Surgical Complications in the Management of Benign Prostatic Hyperplasia Treatment. *Curr Urol Rep*, *23*(5), 83-92. doi:10.1007/s11934-022-01091-z
- Périer, P., Abadie, F., Dubocage, C., Hébert, M., Frémont, N., Zoldos, S., . . . Ploussard, G. (2020). [The role of the urology nurse in prehabilitation and same-day discharge robot-assited radical prostatectomy programs]. *Prog Urol*, *30*(15), 964-969. doi:10.1016/j.purol.2020.09.008
- Plochocki, A., & King, B. (2022). Medical Treatment of Benign Prostatic Hyperplasia. *Urol Clin North Am*, *49*(2), 231-238. doi:10.1016/j.ucl.2021.12.003
- Raipure, A., & Patil, S. (2023). Comparative Efficacy of Mitchell's and Benson's Relaxation Techniques in Alleviating Pain and Improving Quality of Life Among Patients With Premenstrual Syndrome: A Randomized Controlled Trial. *Cureus*, *15*(8), e43877. doi:10.7759/cureus.43877
- Sharma, L. R., Schaldemose, E. L., Alaverdyan, H., Nikolajsen, L., Chen, D., Bhanvadia, S., . . . Haroutounian, S. (2022). Perioperative factors associated with persistent postsurgical pain after hysterectomy, cesarean section, prostatectomy, and donor nephrectomy: a systematic review and meta-analysis. *Pain*, *163*(3), 425-435. doi:10.1097/j.pain.00000000000002361
- Stamm, A., Ferenczi, B., Porter, C., Kozlowski, P., Donahue, R., & Corman, J. (2020). Impact of catheter size on pain and continence following robotic prostatectomy. *Can J Urol*, *27*(5), 10363-10368.
- Staudt, M. D. (2022). The Multidisciplinary Team in Pain Management. *Neurosurg Clin N Am*, *33*(3), 241-249. doi:10.1016/j.nec.2022.02.002
- Tabatabaeichehr, M., & Mortazavi, H. (2020). The Effectiveness of Aromatherapy in the Management of Labor Pain and Anxiety: A Systematic Review. *Ethiop J Health Sci*, *30*(3), 449-458. doi:10.4314/ejhs.v30i3.16
- Tavallali, F., Vahedparast, H., Hajinezhad, F., & Bagherzadeh, R. (2023). Effect of Foot Reflexology and Benson Relaxation on Pain, Breastfeeding and Weight of Neonates of Women Undergoing a Cesarean Section. *Arch Iran Med*,

26(7), 381-388.  
doi:10.34172/aim.2023.58

Taylor-Robinson, S. D., Dykes, K., & Hawkes, B. (2020). Personal Perspectives: Having a Prostatectomy and the Role of the Cancer Specialist Nurse. *Int J Gen Med*, 13, 897-901.  
doi:10.2147/ijgm.S267559

Urits, I., Schwartz, R. H., Orhurhu, V., Maganty, N. V., Reilly, B. T., Patel, P. M., . . . Viswanath, O. (2021). A Comprehensive Review of Alternative Therapies for the Management of Chronic Pain Patients: Acupuncture, Tai Chi, Osteopathic Manipulative Medicine, and Chiropractic Care. *Adv Ther*, 38(1), 76-89.  
doi:10.1007/s12325-020-01554-0

Wennerberg, C., Schildmeijer, K., Hellström, A., & Ekstedt, M. (2021). Patient experiences of self-care management after radical prostatectomy. *European Journal of Oncology Nursing*, 50, 101894.  
doi:10.1016/j.ejon.2020.101894

Yildiz, E., & Acaroğlu, R. (2022). The Effect of Massage and Progressive Relaxation Exercises on Pain Intensity and Menstrual Symptoms in Students With Primary Dysmenorrhea: A Randomized Controlled Trial. *Holist Nurs Pract*, 36(5), 284-294.  
doi:10.1097/hnp.000000000000054

1