

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON PADA PASIEN *POST OP TURP* BPH
DENGAN MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT DI RSUD ZAINAL ABIDIN
PAGAR ALAM WAY KANAN**

Eka Maryati¹, Giri Susanto², Eko Wardoyo³

Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu
maryatieka94@gmail.com

ABSTRAK

Benign Prostatic Hyperplasia, BPH adalah pembesaran hipertrofi, kelenjar prostat. Hiperplasia prostat benigna (*Benign Prostatic Hyperplasia*, BPH) akan menimbulkan berbagai masalah seperti nyeri akut. Nyeri post operasi disebabkan akibat kerusakan jaringan, iritasi langsung pada reseptor nyeri, spasme otot dan trauma jaringan, Tujuannya untuk menganalisa hasil implementasi asuhan keperawatan dengan melakukan Penerapan Terapi Relaksasi Benson Pada Pasien *Post Op Turp* BPH Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Di RSUD Zainal Abidin Pagar Alam Way Kanan. Penelitian ini dengan pendekatan studi kasus. Partisipan 2 pasien *Post Op Turp* BPH dengan Nyeri Akut Di RSUD Zainal Abidin Pagar Alam Way Kanan. Pengumpulan data dengan wawancara, observasi dan pemeriksaan fisik, studi dokumentasi dan studi pustaka. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala pengukuran pengkajian nyeri *Visual Analog Pain Scale* (VAS). untuk mengukur intensitas nyeri. Setelah data dikumpulkan dilakukan analisa data menggunakan proses keperawatan. Intervensi ditekankan pada pemberian terapi relaksasi benson, Evaluasi akhir tercapai hari ke 6 masalah teratasi. Hasil evaluasi menunjukkan intervensi keperawatan pemberian terapi relaksasi benson efektif untuk menurunkan nyeri akut pada pasien *Post Op Turp* BPH. Simpulan dan saran perlu upaya peran serta keluarga klien untuk mampu melakukan perawatan mandiri terhadap anggota yang sakit dengan melakukan pemberian relaksasi benson sebagai tindakan nonfarmakologi.

Kata Kunci: Nyeri akut *Post Op Turp* BPH relaksasi benson

ABSTRACT

Benign Prostatic Hyperplasia, BPH is hypertrophic enlargement of the prostate gland. *Benign prostatic hyperplasia* (BPH) will cause various problems such as acute pain. Post-operative pain is caused by tissue damage, direct irritation of pain receptors, muscle spasms and tissue trauma. The aim is to analyze the results of implementing nursing care by implementing Benson Relaxation Therapy in Post-Op Turp BPH Patients with Acute Pain Nursing Problems at Zainal Abidin Pagar Alam Hospital. Right Way. This research uses a case study approach. Participants 2 Post Op Turp BPH patients with Acute Pain at Zainal Abidin Hospital Pagar Alam Way Kanan. Data collection using interviews, observation and physical examination, documentation study and literature study. The instrument used in this research was the *Visual Analog Pain Scale* (VAS) pain assessment measurement scale. to measure pain intensity. After the data is collected, data analysis is carried out using the nursing process. The intervention emphasized the provision of Benson relaxation therapy. The final evaluation was reached on day 6. The problem was resolved. The evaluation results show that the nursing intervention providing Benson relaxation therapy is effective in reducing acute pain in Post Op Turp BPH patients. Conclusions and suggestions require efforts to participate in the client's family to be able to carry out independent care for sick members by administering Benson relaxation as a non-pharmacological measure.

Keywords: Acute pain Post Op Turp BPH Benson relaxation

PENDAHULUAN

Benign Prostatic Hyperplasia (BPH) adalah pembesaran hipertrofi, kelenjar prostat. Kelenjar prostat membesar, meluas ke atas menuju kandung kemih dan menghambat aliran keluar urine. Berkemih yang tidak lampias dan retensi urine yang memicu statis urine dapat menyebabkan hidronefrosis, dan infeksi saluran kemih (urinary tract disease, UTI). Penyebab gangguan ini tidak dipahami dengan baik, tetapi bukti menunjukkan adanya pengaruh hormonal. BPH sering terjadi pada pria berusia lebih dari 40 tahun. (Brunner & Suddarth, 2018). Prevalensi BPH meningkat sesuai dengan bertambahnya usia. 50 % dari pasien BPH berumur antara 50-60 tahun, dan hanya 8% dari pasien BPH yang berumur dibawah 30 tahun (Vuichoud C, 2015).

Prevalensi BPH di dunia menurut *World Health Organization (WHO)* menyatakan bahwa pada tahun 2020 di dunia penderita BPH sebanyak 150 juta dan terus bertambah, dari sekian jumlah kasus sebagian besar pasien laki-laki berusia diatas 40 tahun (WHO, 2021). Menurut Global Cancer Observatory (2020), sekitar 1.276.106 kasus baru prostat dilaporkan di seluruh dunia pada 2020. Tingginya kejadian BPH di Indonesia telah menempatkan BPH sebagai penyebab angka kesakitan nomor 2 terbanyak setelah penyakit batu pada saluran kemih. Di Indonesia secara umum hormone 50% pria di Indonesia yang berusia lebih dari 50 tahun menderita penyakit BPH. Oleh karna itu, ada tahun 2021 dari 200 juta lebih rakyat Indonesia, dapat dinyatakan secara umum bahwa \pm 2,5 juta pria Indonesia menderita BPH (Risksdas, 2022).

Sedangkan untuk provinsi Lampung jumlah kasus BPH mencapai 689 kasus (29%) dan merupakan penyakit saluran kemih kedua terbesar setelah infeksi saluran kemih yang mencapai 999 (42%) (Suryawan, 2016).

Hasil survey dan pengambilan data yang telah dilakukan pada 3 bulan terakhir di ruang rawat inap bedah RSUD Zainal Abidin didapatkan pasien dirawat dengan BPH rata-rata sekitar 20 orang. Klien dengan BPH rata-rata

diatas umur 50 tahun keatas dan hasil wawancara rata-rata klien mengalami urin tertahan dikandung kemih sehingga urin tidak bisa keluar, sulit memulai miksi, kencing terputus-putus, perasaan ingin miksi yang sangat mendesak, nyeri pada saat miksi, nyeri pinggang dan benjolan dipinggang. Pengobatan *Post Op Turp Benign Prostatic Hyperplasia (BPH)* tetap dilakukan secara farmakologi.

Nyeri post operasi disebabkan akibat kerusakan jaringan, iritasi langsung pada reseptor nyeri, spasme otot dan trauma jaringan. Nyeri tersebut akan membahayakan selain rasa ketidaknyamanan juga akan dapat mempengaruhi sistem pulmonal, kordio-vaskuler, gastrointestinal, endokrin dan imunologik. Selain itu rasa nyeri yang timbul akibat pembedahan dapat menimbulkan efek yang akan mengganggu proses penyembuhan (Perry & Potter, 2017).

Upaya untuk mengurangi nyeri yaitu dengan terapi non farmakologi dan farmakologi, non farmakologi sendiri merupakan terapi pelengkap untuk mengurangi nyeri pasca bedah dan bukan sebagai pengganti utama terapi analgetik yang telah diberikan. Penatalaksanaan non-farmakologi mencakup terapi agen fisik dan intervensi perilaku kognitif. Salah satu intervensi perilaku kognitif yang digunakan untuk mengurangi nyeri pasca operasi adalah relaksasi Benson (Anonimous 2007 dalam Arifianto, 2019).

Berdasarkan penelitian Kurdaningsih, dkk (2023), tentang Penerapan Teknik Relaksasi Benson Sebagai Upaya Mengurangi Nyeri Akut Pasien Pasca Operasi *Benigna Prostatic Hyperplasia (BPH)*, Hasil penelitian Hasil penelitian diperoleh dari kedua responden dengan keluhan nyeri; sebelum pengobatan relaksasi Benson, nyerinya terasa sedang (4-6), dan setelah relaksasi Benson, nyeri terasa ringan (1-3). Benson relaksasi terbukti mampu menurunkan intensitas nyeri akut pasien pasca operasi *Benign Prostatic Hyperplasia (BPH)*. Sejalan dengan penelitian Soumokil, Y (2023) tentang Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap

Nyeri Pada Pasien Post Operasi Benigna Prostat Hyperplasia Di RSUD MGR. Gabriel Manek Atambua, Hasil penelitian didapatkan gambaran penerapan relaksasi benson sehingga didapatkan hasil bahwa kedua responden mengalami penurunan nyeri, responden mengeluh nyeri skala 6 setelah dilakukan relaksasi benson selama 2 hari keluhan nyeri menurun dengan skala nyeri 3. Didukung dengan penelitian Andayani N (2021), tentang Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Nyeri pada Pasien *Post Ope Benigna Prostat Hyperplasia (BPH)* di RS Sobirin Kabupaten Musi Rawas. Hasil penelitian menunjukkan setelah dilakukan penerapan relaksasi benson didapatkan hasil bahwa responden mengalami penurunan nyeri, sehingga ada pengaruh relaksasi benson terhadap Nyeri pada Pasien *Post Op Benigna Prostat Hyperplasia (BPH)* di RS Sobirin Kabupaten Musi Rawas.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Ainun Islamiyah (2018) tentang penerapan teknik relaksasi benson pada pasien post operasi kolesistektomi dengan masalah keperawatan nyeri akut di ruang G2 RSAL Dr. Ramelan Surabaya. Hasil asuhan keperawatan yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut pada pasien post operasi kolesistektomi didapatkan penurunan intensitas nyeri dari terus menerus menjadi hilang timbul dan tingkat nyeri dari skala 5 menjadi skala 2 dengan tindakan mandiri perawat berupa relaksasi dan secara pengobatan farmakologi dengan pemberian analgesik.

Berdasarkan presurvey dengan *Post Op Turp Benign Prostatic Hyperplasia (BPH)* dengan skala nyeri 5 dan 6 dengan penerapan relaksasi Benson pada pasien *Post Op Turp Benign Prostatic Hyperplasia (BPH)* dapat menurunkan skala nyeri menjadi skala 1, maka perlu adanya upaya untuk membuktikan efektifitas asuhan keperawatan dengan “Penerapan Terapi Relaksasi Benson Pada Pasien *Post Op Turp Benign Prostatic Hyperplasia (BPH)* Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Di RSUD Zainal Abidin Pagar

Alam Way Kanan”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dengan pendekatan studi kasus. Partisipan 2 pasien *Post Op Turp BPH* dengan Nyeri Akut Di RSUD Zainal Abidin Pagar Alam Way Kanan. Pengumpulan data dengan wawancara, observasi dan pemeriksaan fisik, studi dokumentasi dan studi pustaka. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala pengukuran pengkajian nyeri *Visual Analog Pain Scale (VAS)*. untuk mengukur intensitas nyeri. Setelah data dikumpulkan dilakukan analisa data menggunakan proses keperawatan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN PENGKAJIAN

Klien 1 dan 2 datang dari poli bedah tanggal 20 Maret 2024 pada dengan keluhan nyeri saat berkemih, gangguan BAK tidak lancar, nyeri pada bagian abdomen bagian bawah, nyeri terasa seperti tertekan pada saat melakukan pengkajian didapatkan skala nyeri 5 dan 6 dan nyeri dirasakan sewaktu-waktu dan berulang-ulang. Menurut Budaya & Daryanto (2019) BPH memiliki Gejala Obstruktif Hesitansi yaitu memulai kencing yang lama dan seringkali disertai dengan mengejan yang disebabkan oleh karena otot destrussor buli-buli memerlukan waktu beberapa lama meningkatkan tekanan intravesikal guna mengatasi adanya tekanan dalam uretra prostatika. Intermittency yaitu terputus-putusnya aliran kencing yang disebabkan karena ketidakmampuan otot destrussor dalam mempertahankan tekanan intravesika sampai berakhirnya miksi. Terminal dribbling yaitu menetesnya urine pada akhir kencing. Pancaran lemah : kelemahan kekuatan dan kaliber pancaran destrussor memerlukan waktu untuk dapat melampaui tekanan di uretra. Rasa tidak puas setelah berakhirnya buang air kecil dan terasa belum puas. Gejala Iritasi yaitu Urgency yaitu perasaan ingin

buang air kecil yang sulit ditahan, Frekuensi yaitu penderita miksi lebih sering dari biasanya dapat terjadi pada malam hari (nocturia) dan pada siang hari, Disuria yaitu nyeri pada waktu kencing. hal ini sesuai dengan tanda dan gejala klien dengan gangguan saluran perkemihan (BPH) yaitu nyeri saat berkemih, gangguan BAK tidak lancar, nyeri pada bagian abdomen bagian bawah, nyeri terasa seperti tertekan dan rasa berkemih tidak puas. ada saat melakukan pengkajian didapatkan skala nyeri 5 dan nyeri dirasakan sewaktu-waktu dan berulang-ulang.

Dalam Pengkajian post operasi yang dilakukan kepada kedua pasien mengalami beberapa masalah yang berhubungan dengan post op BPH, yang mana secara garis besar memiliki persamaan dengan pengkajian teoritis antara lain nyeri akut, gangguan mobilitas fisik dan resiko infeksi yang ditemukan data klien mengalami nyeri di daerah operasi ditandai dengan luka sayatan operasi sepanjang 8 cm, gangguan mobilitas fisik ditandai dengan pembatasan pergerakan dikarenakan adanya luka operasi dan klien mengatakan berhati-hati dalam melakukan pergerakan serta adanya kemungkinan terjadinya resiko infeksi ditandai dengan daerah yang mengalami operasi, dan klien terpasang kateter 3 way dan terpasang selang drain di abdomen bagian kanan, luka tampak kemerahan dan teraba hangat dari data yang diperoleh akan dikelola dalam bentuk analisa keperawatan dan akan dirumuskan dalam diagnosa keperawatan.

Menurut asumsi penulis bahwa pasien post operasi mengalami nyeri karena adanya trauma pada luka pembedahan akibat diskontinuitas jaringan atau luka operasi serta akibat posisi yang dipertahankan selama prosedur pasca operasi.

Berdasarkan data yang ditemukan terdapat kesamaan dan kesenjangan tanda dan gejala pada pasien yang ditemukan di kenyataannya dengan tanda dan gejala yang ada pada teori yang dikemukakan pada pasien dengan post operasi BPH.

DIAGNOSA KEPERAWATAN

Diagnose keperawatan yang dapat ditemukan dari ke dua pasien post operasi tersebut terdapat 3 diagnosa yang menunjukkan sesuai dengan yang dialami pada klien yaitu: Nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik (pembedahan) ditandai dengan nyeri pada luka post op, nyeri seperti disayat, nyeri hilang timbul skala nyeri 5 dan klien tampak meringis, Gangguan mobilitas fisik berhubungan dengan nyeri post op ditandai dengan keadaan klien tampak lemah, berhati-hati dalam melakukan pergerakan, Resiko infeksi berhubungan dengan efek prosedur invasive ditandai dengan terdapat luka post op dengan panjang 8 cm dengan jumlah 7 jahitan area post op tampak kemerahan dan teraba hangat.

INTERVENSI KEPERAWATAN

Rencana tindakan keperawatan yang dapat dilakukan adalah tindakan relaksasi benson dikarenakan relaksasi benson akan menghambat aktifitas saraf simpatis yang dapat menurunkan konsumsi oksigen oleh tubuh dan selanjutnya otot-otot tubuh menjadi relaks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. Karakteristik pasien hipertensi *stage II* rawat inap di RSUD Pringsewu periode 2023 berdasarkan jenis kelamin dan usia. Penelitian ini diambil sebanyak 135 pasien yang memenuhi kriteria inklusi. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan memperlihatkan bahwa jenis.

EVALUASI KEPERAWATAN

Evaluasi yang dilaksanakan penulis telah sesuai dengan teori yaitu terdapat evaluasi dari seluruh tindakan dalam satu diagnosa yang penulis buat dalam bentuk SOAP (Subjektif, Objektif, Analisa, Planning). Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 6 hari perawatan pada Tn.H dengan post op BPH dengan 3 diagnosa keperawatan. Pada diagnosa nyeri berhubungan dengan agen pencedera fisik (pembedahan) luka operasi pada abdomen dengan hasil subjektif-

nya klien mengatakan masih merasakan nyeri dan saat bergerak, klien mengatakan nyeri sudah jarang dirasakan dengan skala nyeri ringan yaitu 1. Diagnosa gangguan mobilitas fisik berhubungan dengan nyeri dengan data subjektifnya klien mengatakan tubuhnya merasa nyaman, klien mengatakan sudah bisa melakukan pergerakan dengan mandiri dan kadang-kadang dibantu keluarga. Penerapan Teknik Relaksasi Benson Sebagai Upaya Mengurangi Nyeri Akut Pasien Pasca Operasi Benigna Prostatic Hyperplasia (BPH). Menemukan bahwa ada penurunan intensitas nyeri dari hari pertama dan kedua skala 5 menjadi 2 setelah di berikan relaksasi benson selama 2 hari dengan durasi waktu 15 menit.

KESIMPULAN DAN SARAN

Tindakan relaksasi benson merupakan inter-vensi yang digunakan untuk menghambat aktifitas saraf simpatis yang dapat menurunkan konsumsi oksigen oleh tubuh dan selanjutnya otot-otot tubuh menjadi relaks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. Intervensi keperawatan yang dilakukan kepada pasien dengan *Post Op Turp* BPH untuk mengatasi masalah keperawatan nyeri akut yaitu dengan menganjurkan pasien dengan melakukan relaksasi benson. Diharapkan pasien dan keluarga mampu melakukan perawatan mandiri terhadap anggota yang sakit dengan melakukan pemberian relaksasi benson sebagai tindakan nonfarmakologi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Dalam penelitian ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada universitas Aisyah Pringsewu dan RSUD Zainal Abidin Way Kanan Pagar Alam.

DAFTAR PUSTAKA

Ainun, Islamiyah, (2018), Penerapan Teknik Relaksasi Benson Pada Pasien Post Operasi Kolesistektomi Dengan

Masalah Keperawatan Nyeri Akut Di Ruang G2 RSAL Dr. Ramelan Surabaya, University Of Nahdatul Ulama Surabaya, Repository. *Diakses <http://repository.unusa.ac.id/id/eprint/4138>. Tanggal 29 Januari 2023.*

Akbar, Ilham. (2017). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Jumlah Pembelian Benih Padi Pada Petani Di Kecamatan Kesesi, Kabupaten Pekalongan. Skripsi. Program Studi S1 Agribisnis Fakultas Peternakan Dan Pertanian Universitas Diponegoro Semarang.

Amin huda nurarif, & Hardhi kusuma, (2015). *aplikasi asuhan keperawatan berdasarkan diagnosa medis dan nanda nic noc (jilid 3)*. penerbit mediation jogja.

Andarmoyo, Sulistyoyo. (2016). *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

Andayani, Novi, (2021), Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Nyeri pada Pasien Post Operasi Benigna Prostat Hyperplasia (BPH) di RS Sobirin Kabupaten Musi Rawas, *ANJANI Journal: Health Sciences Study, 1 (2)*

Arifianto, Aini DN, Sari NDW. (2019). The Effect of Benson Relaxation Technique on a Scale Of Postoperative Pain in Patients with Benign Prostat Hyperplasia at RSUD dr. H Soewondo Kendal. *Media Keperawatan Indonesia, Vol 2 No 1, February 2019.*

Aprina, Noven, Yowanda I, Sunarsih. (2017). "Relaksasi Progresif Terhadap Intensitas Nyeri Post Operasi BPH." *Jurnal Kesehatan Volume 8, :289-95.*

- Asmadi. (2019). *Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta. EGC.
- Aspiani, R. Y. (2015). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan pada Klien dengan Gangguan Sistem Perkemihan Aplikasi NANDA. NIC. NOC*. Jakarta: Trans Info Medika.
- Astriani, N. M. D. Y., Dewi, P. I. S., & Yanti, K. H. (2020). Relaksasi Pernafasan Dengan Teknik Ballon Blowing Terhadap Peningkatan Saturasi Oksigen pada Pasien PPOK. *Canopy*, 17(2), 426–435. <https://doi.org/10.31539/jks.v3i2.1049>.
- Brunner & Suddarth. (2018). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Edisi 8*. Jakarta: EGC.
- Budaya, T. N., & Daryanto, B. (2019). *BPH (Benign Prostatic Hyperplasia) (I)*. Universitas Brawijaya Press.
- Budiono, Pertami Sumirah budi (2015). *Konsep Dasar Keperawatan*. Editor Suryani Parman, Restu Damayanti. Cet 1. Bumi Medika. Jakarta.
- GLOBOCAN (2020). The Global Cancer Observatory: All Cancer [Internet]. 2020 [cited 2021 Jan 14]. Available from: <https://gco.iarc.fr/today/-data-factsheets/cancers/39-all-cancers-factsheet.pdf>
- Ibrahim, Fransisca, D., & Sari, N. F. (2020). Perbandingan Teknik Distraksi dan Relaksasi Terhadap Intensitas Nyeri Perawatan Luka Operasi Di Ruang Bedah. *Jurnal Kesehatan Medika Sainatika*, 11(2), 290–299. <http://jurnal.syedzasainatika.ac.id/index.php/medika/article/view/777>.
- Ilham Akbar Choirul Umam, Irawiraman H, Sawitri E. Hubungan Usia dengan Kadar Prostate Specific Antigen pada Penderita Benign Prostatic Hyperplasia di Laboratorium Patologi Anatomi RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda. *J Sains dan Kesehat*. 2020;2(4):467–71.
- Kurdaningsih, Septi V (2023). Penerapan Teknik Relaksasi Benson Sebagai Upaya Mengurangi Nyeri Akut Pasien Pasca Operasi Benigna Prostatic Hyperplasia (BPH), *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* 8 (3).
- Manurung, M., Manurung, T., Siagian, P. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Post Apendiktomi di RSUD Porsea. *Jurnal Keperawatan Priority*, Vol 2 No 2.
- Muttaqin, (2018). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Persarafan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Nursalam.(2016). *Proses dan dokumentasi keperawatan, konsep dan praktek*. Jakarta : Salemba Medika.
- Nursalam. (2018). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. (P. P. Lestari, Ed.) (4th ed.). Jakarta: Salemba Medika
- Potter., Perry. (2017). *Fundamentals of Nursing Fundamental Keperawatan Edisi 7*. Jakarta : Salemba Medika
- Purnomo, B. (2016). *Dasar-dasar Urologi*. Jakarta: Sagung Seto.
- Rasubala, dkk. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Di

- RSUP. Prof. Dr. R.D. Kandou Dan RS Tk.III R.W. Mongisidi Teling Manado. *e-Journal Keperawatan (e-Kp) volume 5 Nomor 1*.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). 2022. Badan Peneliti Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI Tahun 2021. www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Riskesdas%202013.pdf Diakses pada tanggal 28 Januari 2023.
- Rohmah & Wahid. (2016). *Proses keperawatan teori & aplikasi*. Yogyakarta: AR RUZZ MEDIA.
- Smeltzer, Suzanne C dan Brenda G Bare. (2018). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Edisi 8. Jakarta :EGC.
- Solehati, dkk. 2015. Konsep Dan Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan Maternitas. Bandung: PT Refika Aditama.
- Soumokil. Y, ett all (2023). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Nyeri Pada Pasien Post Operasi Benigna Prostat Hyperplasia Di RSUD MGR. Gabriel Manek Atambua, *Journal of Educational Innovation and Public Health Vol.1, No.3*.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.
- Suwondo, (2017). *Buku Ajar Nyeri*. Yogyakarta : Perkumpulan Nyeri Indonesia.
- Tamsuri, Anas. (2017). *Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri*. Jakarta:EGC.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia Definisi dan Indikator Diagnostik*. Jakarta: Dewan Pengurus PPNI.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI, (2018), *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI), Edisi 1*, Jakarta, Persatuan Perawat Indonesia.
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI, (2018), *Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI), Edisi 1*, Jakarta, Persatuan Perawat Indonesia.
- Vuichoud C, Loughlin KR. (2015). Benign prostatic hyperplasia: epidemiology, economics and evaluation. *The Canadian Journal of Urology*. 22(1): 1-6.
- Wahyuni, S, Nurul. (2016). *Dokumentasi keperawatan*. Ponorogo: UNMUH Ponorogo Press.
- Widiatie, W. (2015). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Ibu Post Seksio Sesarea di Rumah Sakit Unipdu Medika Jombang, 5(2), 94–101.
- World Health Organization (WHO). 2021. International Medical Guide for Ships hangman 182-183. *Dari apps.who.int/iris/bitstream/10665/43814/1/9789240682313_eng.pdf* Diakses 28 Januari 2023.