



Homepage Journal: <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS>

Literatur Review: Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Post Op Fraktur

Literature Review: The effect of Benson Relaxation Technique on Reducing Pain Scale in Postoperative Fracture Patients

Rahayu^{1*}, Taufik Septiawan², Wanda Amelia Nurhasanah³, Diah Maulia⁴, Cahya Indah Fitriani⁵, Tankeke⁶, Rifky Adhitya Abdillah⁷

¹⁻⁷Program Studi S1 Keperawatan, Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Jl. Ir. H. Juanda No.15 – Samarinda – Kalimantan Timur

*Corresponding Author: E-mail: rahayu.aayyu@gmail.com

Artikel Review

Article History:

Received: 15 Mei, 2026

Revised: 21 June, 2026

Accepted: 07 July, 2026

Kata Kunci:

Relaksasi Benson, Fraktur, Tingkat Nyeri, Post Op

Keywords:

Benson Relaxation, Fracture, Pain Level, Postoperative

DOI: [10.56338/jks.v9i7.11564](https://doi.org/10.56338/jks.v9i7.11564)

ABSTRAK

Fraktur atau biasa dikenal dengan patah tulang adalah kondisi dimana kontinuitas tulang terputus atau rusak akibat dari trauma, yang mana jika tidak ditangani maka akan menyebabkan rasa nyeri yang mengganggu, sehingga dibutuhkan terapi non-farmakologis seperti relaksasi benson. Relaksasi benson adalah pengalihan rasa nyeri pasien dengan lingkungan yang tenang dan badan yang relaks. Penelitian ini menggunakan metode literatur review dengan pencarian artikel ilmiah melalui Google Scholar, PubMed dan ScienceDirect dengan rentang tahun publikasi 2022 sampai dengan 2026 yang relevan untuk dianalisis. Berdasarkan 10 artikel jurnal ilmiah yang telah dianalisis menunjukkan bahwa teknik relaksasi benson dapat menurunkan skala nyeri pada pasien post operasi fraktur. Teknik relaksasi benson efektif dalam menurunkan nyeri pada pasien, tetapi dalam pemberiannya juga dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kondisi fisik pasien, respon psikologis, jenis kelamin dan usia serta tingkat kooperatif selama intervensi. Relaksasi benson dapat dijadikan sebagai alternatif non-farmakologis sebagai pemberi rasa nyaman dan menurunkan tingkat nyeri pada pasien post operasi fraktur.

ABSTRACT

Fracture, commonly known as a broken bone, is a condition in which the continuity of the bone is disrupted or damaged due to trauma. If not properly managed, it can cause significant pain, thereby requiring non-pharmacological interventions such as the Benson relaxation technique. Benson relaxation is a method of diverting the patient's pain by creating a calm environment and a relaxed physical state. This study employed a literature review method by searching for scientific articles through Google Scholar, PubMed, and ScienceDirect, with a publication range from 2022 to 2026. Relevant articles were selected and analyzed. Based on the analysis of 10 scientific journal articles, the findings indicate that the Benson relaxation technique is effective in

reducing pain scale in postoperative fracture patients. The Benson relaxation technique is effective in reducing pain in patients; however, its effectiveness is influenced by several factors such as the patient's physical condition, psychological response, gender, age, and level of cooperation during the intervention. The Benson relaxation technique can be used as a non-pharmacological alternative to provide comfort and reduce pain levels in postoperative fracture patients.

PENDAHULUAN

Fraktur adalah terputusnya kontinuitas tulang dan atau tulang rawan baik secara parsial maupun total. Fraktur dapat terjadi pada semua bagian tulang seperti ekstremitas atas dari sendi bahu sampai jari dan ekstremitas bawah dari sendi panggul hingga jari kaki. Salah satu penyebab utama terjadinya fraktur pada ekstremitas yaitu trauma, kecelakaan lalu lintas, jatuh dari ketinggian, benturan langsung yang menyebabkan kerusakan pada struktur tulang tersebut sehingga membutuhkan tindakan operasi (Post et al., 2024). Fraktur dibagi menjadi 2 jenis yaitu fraktur terbuka dan fraktur tertutup, fraktur terbuka dapat mengakibatkan infeksi maupun kerusakan jaringan kulit, sedangkan fraktur tertutup merupakan jenis fraktur yang mana tulang patah tidak menembus kulit atau tanpa adanya komplikasi dan resiko infeksi lebih rendah jika dibandingkan dengan fraktur terbuka (Nesi, N., 2024).

Menurut *World Health Organization* WHO (2022) mengungkapkan bahwa secara global prevalensi fraktur mencapai 440 juta kasus. Sedangkan berdasarkan hasil riset Kementerian Kesehatan RI pada tahun 2019 didapatkan kasus fraktur di Indonesia mencapai 5,5% dari 92.976 kasus cedera. Di Indonesia, prevalensi kejadian fraktur tergolong relatif tinggi. Pada tahun 2023, setidaknya tercatat dari keseluruhan total jumlah kecelakaan yang terjadi sekitar 5,8% kasus atau kurang lebih 8 juta orang mengalami fraktur, dengan penyebab dan jenis fraktur yang berbeda. Jenis fraktur yang paling sering ditemui yaitu fraktur ekstremitas bawah sebanyak 67% dan fraktur ekstremitas atas sebanyak 32%. Dalam temuannya menunjukkan bahwa sekitar 25% penderita fraktur mengalami kematian, 45% mengalami cacat fisik, 15% mengalami gangguan psikologis seperti kecemasan bahkan depresi, dan hanya 10% yang mengalami proses penyembuhan secara optimal (Kemenkes RI, 2023).

Masalah nyeri merupakan salah satu masalah keperawatan yang sering muncul pasca operasi. Area yang diinsisi adalah sumber utama dari nyeri tersebut baik yang dilakukan pada otot, tulang maupun sendi. Intensitas nyeri akan meningkat setelah operasi seiring dengan berkurangnya efek dari pemberian anastesi, hingga pasien akan mulai merasakan sensasi nyeri (Permatasari & Sari, 2020). Biasanya pasien akan merasakan nyeri yang cukup hebat pada 2 jam pertama setelah operasi akibat dari efek obat anastesi yang mulai menghilang. Jika nyeri tidak dapat dikendalikan dengan baik, maka dapat memperlambat proses penyembuhan dan menimbulkan komplikasi pada sistem pernapasan, ekskresi, peredaran darah serta sistemik lainnya, yang mana akan beresiko meningkatkan angka kematian (Mayanti & Sumiyarini, 2023).

Penatalaksanaan masalah nyeri dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu secara farmakologis dan non-farmakologis. Penatalaksanaan secara farmakologis dilakukan dengan berkolaborasi dengan tim kesehatan lainnya dengan pemberian obat analgesik (Rokhim & Sari, 2022). Sedangkan penatalaksanaan secara non-farmakologis dapat dilakukan dengan pemberian terapi atau relaksasi yang dapat mengurangi ketegangan pada otot pasien dengan fraktur yaitu relaksasi benson (Permatasari & Sari, 2020).

Relaksasi benson adalah teknik relaksasi yang pertama kali dikenalkan oleh Benson yang berfokus pada spiritual individu untuk mengurangi atau menghilangkan rasa nyeri (Sania et al., 2024). Teknik relaksasi ini menggabungkan latihan pernapasan dalam, konsentrasi pikiran dan keyakinan pasien melalui pengucapan kata-kata atau kalimat yang bermakna ketenangan secara berulang dengan ritme teratur yang disertai dengan sikap yang pasrah (Futuh et al., 2024). Relaksasi ini berkerja dengan mengalihkan perhatian individu dari rasa nyeri dan menciptakan suasana tubuh yang rileks dan nyaman. Kondisi ini kemudian meningkatkan proses analgesia endogen dalam tubuh, yang diperkuat oleh kalimat atau mantra yang memiliki efek menenangkan (Permatasari & Sari, 2020).

Literatur review ini bertujuan untuk meninjau penerapan relaksasi benson terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien fraktur berbasis bukti ilmiah.

METODE

Desain penelitian ini menggunakan literature review yang diambil dari pencarian literatur melalui Google Scholar, Pubmed dan ScienceDirect dengan rentang waktu publikasi 2022 sampai dengan 2026, menggunakan kata kunci “relaksasi benson”, “fraktur”, dan “benson dan tingkat nyeri”. Metode literature review adalah serangkaian kegiatan yang berkaitan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat serta mengolah bahan penulisan (Nursalam, 2016).

Kriteria inklusi penelitian ini yaitu pasien dengan nyeri post operasi fraktur dalam keadaan sadar dan yang bersedia diberikan terapi relaksasi benson. Proses seleksi dilakukan dengan tahapan identifikasi, penyaringan dan kelayakan hingga diperoleh artikel yang relevan untuk dianalisis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Analisis 10 Artikel Ilmiah

Nomor	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Peneliti	Iin Kusumawati, Didik Iman Margatot, Rina Yulianti	Eliviana, Fatma Jama, Idelriani, Afiruddin	Annisa Cahya Rahmawati, Daryani	Oktiaja Muamar Mahardika, Cahyo Pramono, Daryani	Dwi Zefrianto, Senja Atika Sari, Anik Anayati	Cornelia Permata sari, Ignasia Yunita Sari	Suryo Rohmadhoni, M. Jamaluddin	Nurhayati, Dewi Marianti, Desiana, Raima Maulita	Indah Permata Sari, Dwi Retnaningsih, Rahayu Winarti	Alfi Rahmadani, Sofyan Indrayana, Mahfud
Tahun Publikasi	2025	2025	2025	2025	2024	2022	2025	2022	2025	2025
Judul Penelitian	Efektifitas Pemberian Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Pasien Post Operasi Fraktur di RSUD Kartini Karanganyar	Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Nyeri Pre dan Post Operasi Fraktur Tibia Fibula	Efektifitas Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri pada Pasien Post Operasi Fraktur di Ruang Melati 3 RSUD Dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten	Penerapan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Pasien Fraktur Clavicula Post Operasi ORIF (Open Reduction Internal Fixation) di Rumah Sakit Islam Yogyakarta PDHI	Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Pasien Post Operasi Fraktur di Ruang Khusus 3RSUD Jend. Ahmad Yani Kota Metro	Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Rasa Nyeri pada Pasien Fraktur Femur Sinistra : Studi Kasus	Penerapan Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Skala Nyeri pada Pasien Post Operasi dengan Post Operasi ORIF (Open Reduction And Internal Fixation) di Ruang Anggrek RSUD Dr. Adhyatma,	Pemberian Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Post Operasi Fraktur di RSUD Kajen Pekalongan	Penerapan Terapi Benson untuk Mengurangi Nyeri pada Pasien Post Operasi Fraktur di RSUD Kabupaten Pekalongan	Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Post Operasi ORIF pada Ekstremitas Bawah di RSUD Dr. Sardjito Yogyakarta

							MPH Semarang			
Desain Penelitian	Studi kasus dengan pendekatan deskriptif	Studi kasus dengan pendekatan deskriptif	Studi kasus dengan pendekatan deskriptif (pemberian asuhan keperawatan)	Studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan, dilakukan selama 3 hari berturut-turut (1x/hari)	Studi kasus dengan pendekatan deskriptif, dilakukan intervensi selama 2 hari ($\pm$ 15 menit)	Studi kasus dengan pendekatan deskriptif, dilakukan intervensi selama 2 hari (2x24 jam)	Studi kasus dengan pendekatan kualitatif deskriptif	Quasi eksperimen pre test and post test one group	Studi kasus dengan pendekatan deskriptif	Studi kasus dengan pendekatan deskriptif. Intervensi selama 3 hari berturut-turut (1x/hari selama 5-10 menit)
Analisis	Deskriptif dengan membandingkan hasil pre dan post pemberian terapi	Deskriptif dengan membandingkan hasil pre dan post pemberian terapi	Deskriptif dengan membandingkan hasil pre dan post pemberian terapi	Deskriptif dengan membandingkan skala nyeri hari ke-1 sampai hari ke-3 dan evaluasi naratif respon pasien	Deskriptif dengan membandingkan skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi	Deskriptif dengan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan	Deskriptif tematik, meliputi identifikasi kasus masalah keperawatan, evaluasi keefektifan intervensi, dan pengukuran perubahan nyeri, dengan langkah pengolahan dari transkripsi hingga interpretasi pola	Paired t-test dan independent t-test	Deskriptif dengan membandingkan skala nyeri pasien sebelum dan sesudah penerapan terapi relaksasi benson	Deskriptif dengan membandingkan skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi
Jumlah Sampel	2 responden dengan nyeri post operasi fraktur	1 responden dengan usia 32 tahun	2 responden (R1 usia 19 tahun dan R2 usia 58 tahun)	2 responden dengan fraktur clavícula post ORIF	2 responden (R1 usia 31 tahun dan R2 usia 76 tahun)	1 responden	2 responden	14 responden	1 responden	3 responden
Instrumen	Observasi dengan menggunakan <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS)	Observasi dengan menggunakan <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS)	Wawancara dan observasi klinis dengan menggunakan <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS)	Menggunakan <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS)	SOP relaksasi benson, lembar observasi pengukuran nyeri menggunakan skala nyeri Bourbonis 0-10	Wawancara dan observasi dengan menggunakan <i>Visual Analogue Scale</i> (VAS) serta pemerik	<i>Numeric Rating Scale</i> (NRS), lembar observasi	Lembar observasi, kuesioner, <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS)	SOP terapi benson, lembar observasi <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS), lembar persetujuan responden	SOP terapi benson, lembar observasi <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS)

						saan fisik			n	
Hasil	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan sebelum dan sesudah dilakukan penerapannya selama 2 hari berturut-turut di pagi hari pada P1 skala nyeri 5 (sebelum diberikan terapi skala nyeri 9) dan P2 skala nyeri 4 (sebelum diberikan terapi skala nyeri 8)	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan skala nyeri setelah pemberian terapi relaksasi benson. Pada pre op skala nyeri 4 menurun ke 3 dan post op didapatkan skala nyeri 5 menurun ke skala nyeri 4.	Hasil penelitian menunjukkan setelah penerapannya teknik relaksasi benson selama 3x24 jam, mengalami penurunan tingkat nyeri. R1 sebelum pemberian didapatkan tingkatan nyeri dengan skala 7 dihari pertama dan setelah diberikan perlakuan dihari ketiga skala nyeri turun menjadi 3. Begitupun pada R2 sebelum pemberian terapi dihari pertama skala nyeri 6 namun setelah diberikan perlakuan selama 3 hari didapatkan skala nyeri turun menjadi 2.	Setelah dilakukan implementasi dengan teknik relaksasi benson didapatkan hasil penurunan skala nyeri secara signifikan. Pada pasien pertama terjadi penurunan skala nyeri dari skala 6 menjadi skala 3. Pada pasien kedua penurunan skala nyeri dari skala 7 menjadi skala 3	Hasil penerapannya menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan relaksasi benson selama 2 hari dengan waktu 15 menit, terjadi penurunan skala nyeri pada kedua responden, yaitu R1 dari skala nyeri 6 menjadi 4 dan pada R2 dari skala nyeri 5 menjadi 3	Hasil penelitian menunjukkan terdapat penurunan skala nyeri dengan teknik relaksasi benson pada pasien fraktur femur dari skala nyeri 10 menjadi skala nyeri 4	Hasil menunjukkan penurunan nyeri signifikan pada pasien I dari skala 6 menjadi rata-rata 3 (penurunan 1,3 poin), dan pasien ke II penurunan 1 poin menjadi skala 3, berubah dari sedang menjadi ringan. Relaksasi benson efektif sebagai terapi non-farmakologi pendamping analgetik untuk mempercepat pemulihan pasien ORIF.	Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan signifikan intensitas nyeri sebelum dan sesudah <i>paired t-test</i> . Menunjukkan ada perbedaan signifikan intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukannya relaksasi benson pada pasien post operasi fraktur femur dengan <i>p value</i> 0.000 ($p < 0,05$), dan hasil penelitiannya menggunakan uji statistik <i>independent t-test</i> menunjukkan ada perbedaan intensitas	Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan rata-rata skala nyeri dari 4-6 menjadi 2-4 setelah diberikan terapi relaksasi benson selama 15 menit	Hasil penelitian menunjukkan 2 dari 3 pasien mengalami penurunan skala nyeri setelah diberikan intervensi. Pada R1 terjadi penurunan skala nyeri dengan selisih sebesar 1,66, pada R3 terjadi penurunan sebesar 1,34. Sedangkan pada R2 justru terjadi peningkatan skala nyeri dengan selisih -0,67. Temuan ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi benson cenderung efektif dalam menurunkan nyeri pada sebagian besar pasien, tetapi tidak memberikan hasil yang sama pada semua

								s nyeri antara kelompok eksperimen dan kelompok control pasien post operasi fraktur femur dengan p value 0.010 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap p intensitas nyeri setelah dilakukan relaksasi benson pada pasien post operasi fraktur femur.		individu. Hal ini dipengaruhi oleh kondisi fisik pasien, respons psikologis, usia serta tingkat kooperatif selama intervensi.
--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	---

Pembahasan

Hasil telaah dari 10 artikel jurnal menunjukkan bahwa terapi relaksasi benson terbukti mampu menurunkan tingkat nyeri pada pasien post op fraktur. Pendekatan non-farmakologis ini menawarkan alternatif yang aman dan murah pada pasien untuk mengurangi rasa ketidaknyamanan terhadap nyeri. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Nurhayati et al. (2022) tentang pemberian relaksasi benson terhadap penurunan nyeri pasien post oprasi fraktur femur di rumah sakit umum daerah meuraxa Banda Aceh didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan intensitas nyeri sebelum dna sesudah relaksasi benson pada pasien fraktur femur pasca operasi dengan nilai $P\text{-value} = 0,010$ ($P < 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap intensitas nyeri setelah pemberian relaksasi benson.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mahardika et al. (2025) mengatakan terapi benson bekerja dengan cara mengurangi mual muntah dan penurunan ketegangan otot serta pengeluaran kotrisol. Relaksasi benson mengatur hipotalamus serta mengarahkan efeknya dengan menurunkan stimulus pada sistem saraf simpatis dan sistem parasimpatis, di mana terapi benson berperan positif dalam meningkatkan kualitas hidup melalui rasa rileks.

Hasil Penelitian yang dilakukan oleh (Romadhoni dan Jamaluddin, 2025) menunjukkan bahwa pada teknik relaksasi benson memadukan unsur relaksasi dengan cara mengungkapkan ucapan tertentu yang dapat memiliki ritme teratur dan bisa dilakukan berulang-ulang dengan berserah kepada Tuhan YME, ucapan tersebut yaitu untuk menenangkan pasien dengan masalah nyeri post operasi fraktur, akibatnya pasien akan merasa tenang dan nyaman. Terapi relaksasi benson dapat dijadikan sebagai salah satu terapi alternatif pada tindakan keperawatan non farmakologi untuk menurunkan skala nyeri pada pasien post operasi fraktur.

Efektifitas teknik relaksasi benson dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, jenis kelamin, letak fraktur, respon psikologis pasien terhadap terapi. Usia muda cenderung merasakan nyeri dengan lebih mudah dan biasanya lebih terbuka dalam mengungkapkan keluhan nyeri yang sedang dialami. Sebaliknya, pada usia tua, seseorang membutuhkan rangsangan nyeri yang lebih kuat untuk dapat merasakan nyeri. Selain itu, banyak lansia yang menganggap nyeri sebagai bagian alami dari proses penuaan, sehingga sering kali keluhan nyeri diabaikan (Misenda et al.,2025). Jenis kelamin juga dapat mempengaruhi efektifitas terapi, perempuan umumnya lebih ekspresif dalam mengungkapkan nyeri yang dirasakan dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini diduga berkaitan erat dengan perbedaan hormon, terutama dominasi hormon estrogen dan progesteron pada perempuan, yang berperan dalam meningkatkan sensitivitas terhadap rangsangan nyeri (Ndi et al.,2023). Letak fraktur dapat dipengaruhi oleh tingkat nyeri dan kebutuhan intervensi, sehingga berdampak pada hasil terapi relaksasi (Akbar, 2020). Selain itu, respon psikologis pada masing-masing pasien juga dapat mempengaruhi seperti tingkat kooperatif saat intervensi, kemampuan menerima instruksi dan fungsi fisiologis menjadi aspek penting yang mempengaruhi keberhasilan intervensi non-farmakologis (Annisa et al. 2024).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi literatur terhadap 10 artikel ilmiah yang telah dianalisis, dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi Benson merupakan salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien post operasi fraktur. Hampir seluruh penelitian yang ditelaah menunjukkan adanya penurunan skala nyeri yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi relaksasi Benson, baik yang diukur menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) maupun Visual Analogue Scale (VAS). Hal ini menegaskan bahwa teknik relaksasi Benson memiliki pengaruh yang nyata terhadap penurunan persepsi nyeri pasien. Secara fisiologis, teknik relaksasi Benson bekerja dengan cara menstimulasi respon relaksasi tubuh melalui penurunan aktivitas sistem saraf simpatis dan peningkatan aktivitas sistem saraf parasimpatis. Kondisi ini menyebabkan penurunan ketegangan otot, stabilisasi tanda-tanda vital, serta penurunan produksi hormon stres seperti kortisol. Selain itu, relaksasi Benson juga dapat meningkatkan produksi endorfin sebagai analgesik alami tubuh yang berperan dalam menghambat transmisi rangsang nyeri ke sistem saraf pusat. Dari sisi psikologis, teknik ini membantu mengalihkan perhatian pasien dari rasa nyeri melalui fokus pada pernapasan dan pengulangan kata atau doa yang menenangkan, sehingga menciptakan perasaan nyaman, tenang, dan lebih rileks.

Hasil literatur juga menunjukkan bahwa efektivitas teknik relaksasi Benson tidak bersifat absolut dan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti usia, jenis kelamin, kondisi fisik pasien, lokasi dan tingkat keparahan fraktur, serta respon psikologis dan tingkat kooperatif pasien selama intervensi. Pada beberapa kasus, ditemukan bahwa tidak semua pasien mengalami penurunan nyeri yang signifikan, bahkan terdapat pasien yang tidak menunjukkan perubahan atau mengalami peningkatan nyeri. Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan terapi sangat dipengaruhi oleh kondisi individu masing-masing pasien serta kualitas pelaksanaan intervensi. Selain itu, teknik relaksasi Benson memiliki keunggulan dibandingkan intervensi farmakologis, yaitu relatif aman, mudah dilakukan, tidak memerlukan biaya tinggi, serta tidak menimbulkan efek samping. Oleh karena itu, teknik ini dapat dijadikan sebagai terapi komplementer yang efektif untuk mendukung manajemen nyeri, khususnya

dalam praktik keperawatan. Integrasi antara terapi farmakologis dan non-farmakologis seperti relaksasi Benson sangat dianjurkan untuk mencapai hasil yang optimal dalam pengendalian nyeri pasien post operasi fraktur. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi Benson merupakan intervensi yang efektif, aman, dan aplikatif dalam menurunkan tingkat nyeri pada pasien post operasi fraktur, serta layak untuk diterapkan secara luas dalam praktik keperawatan berbasis evidence-based practice.

DAFTAR RUJUKAN

- Jama, F. (2025). Penerapan teknik relaksasi Benson terhadap nyeri pre dan post operasi fraktur tibia fibula. *8505–8512*.
- Karanganyar, K. (2025). Penerapan relaksasi Benson terhadap skala nyeri pasien post operasi fraktur di Ruang Bedah Khusus 3 RSUD Jenderal Ahmad Yani Kota Metro tahun 2023. *3(2)*, 423–431.
- Karanganyar, K. (2025). Research article: Penerapan relaksasi Benson terhadap skala nyeri pasien post operasi fraktur di Ruang Bedah Khusus 3 RSUD Jenderal Ahmad Yani Kota Metro tahun 2023. *3(2)*, 423–431. <https://jurnal.academiacenter.org/index.php/IJOH>
- Marianthi, D., Maulita, R., J. Keperawatan, & Kemenkes, P. (2022). Pemberian relaksasi Benson terhadap penurunan nyeri pasien post operasi fraktur femur di Rumah Sakit Umum Daerah Meuraxa Banda Aceh. *1(1)*, 43–53.
- Operasi, P., RSUD, D. I., Ahmad, J., & Metro, Y. (2024). Penerapan relaksasi Benson terhadap skala nyeri pada pasien post operasi di RSUD Jenderal Ahmad Yani Metro. *4*, 642–650.
- Permatasari, C., & Sari, I. Y. (2020). Terapi relaksasi Benson untuk menurunkan rasa nyeri pada pasien fraktur femur sinistra: Studi kasus. *2*, 216–220.
- Post, P., Fraktur, O., Ruang, D. I., Khusus, B., Kunci, K., Fraktur, P. O., & Benson, R. (2024). [Data publikasi tidak lengkap].
- Post, P., Fraktur, O., Ruang, D. I., Soeradji, R., & Klaten, T. (2020). Efektivitas teknik relaksasi Benson terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien post operasi fraktur. *57–61*.
- Riset, J., Kesehatan, I., Sari, I. P., Retnaningsih, D., & Winarti, R. (2025). Penerapan terapi Benson untuk mengurangi nyeri pada pasien post operasi fraktur di RSUD Kajen Kabupaten Pekalongan.
- Teknik, P., Benson, R., & Pdhi, Y. (2023). Penurunan skala nyeri pada pasien fraktur clavicula post ORIF (open reduction internal fixation) di rumah sakit Islam. *199–203*.