

## EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN NYERI DADA PADA PASIEN ST-ELEVASI MIOKARD INFARK DI IGD RS IBNU SINA MAKASSAR

Nurul Fadila<sup>1\*</sup>, Safruddin<sup>2</sup>, Rahmat Hidayat<sup>3</sup>, Fitria<sup>4</sup>

Profesi Ners, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia<sup>1,2,3,4</sup>

\*Corresponding Author : nurulfadila871@gmail.com

### ABSTRAK

Nyeri dada merupakan gejala umum yang sering muncul di ruang IGD dan dapat menjadi tanda awal kondisi jantung serius seperti infark miokard akut. Prevalensi penyakit ini mendekati 3 juta orang di seluruh dunia, dengan lebih dari 1 juta kematian di Amerika Serikat setiap tahunnya. Apabila nyeri dada akibat iskemia miokard tidak segera mendapatkan penanganan, kondisi tersebut dapat menimbulkan berbagai dampak serius bagi pasien, baik dalam jangka pendek maupun jangka Panjang. Penanganan nyeri umumnya mengandalkan terapi farmakologis, namun efektivitasnya tidak selalu optimal dan berisiko menimbulkan efek samping. Terapi relaksasi Benson merupakan metode non-farmakologis yang menggabungkan teknik pernapasan dan aspek spiritual untuk menurunkan respons stres tubuh. Tujuan penelitian ini untuk menerapkan terapi relaksasi Benson untuk menurunkan nyeri dada pasien ST Elevasi Miokard Infark (STEMI) di IGD RS Ibnu Sina YW UMI Makassar. Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan memberikan perlakuan terapi relaksasi benson pada pasien STEMI dengan mengukur Tingkat nyeri dada pasien STEMI sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi benson. Hasil menunjukkan penurunan skala nyeri dari skala nyeri 8 ke skala nyeri 6. Kesimpulan terapi relaksasi Benson efektif sebagai intervensi komplementer dalam mengurangi nyeri dada, aman diterapkan, mudah dilakukan, serta dapat meningkatkan kenyamanan dan membantu menurunkan kecemasan pasien, namun terapi relaksasi benson ini tidak dapat menjadi terapi utama dalam penurunan nyeri dada pada pasien ST Elevasi Miokard Infark.

**Kata kunci** : nyeri dada, relaksasi benson, STEMI

### ABSTRACT

*Chest pain is a common symptom frequently encountered in emergency departments and may serve as an early indicator of serious cardiac conditions such as acute myocardial infarction. The prevalence of this disease approaches 3 million cases worldwide, with more than 1 million deaths occurring annually in the United States. If chest pain due to myocardial ischemia is not promptly managed, it can lead to various serious short- and long-term consequences for patients. Pain management generally relies on pharmacological therapy; however, its effectiveness is not always optimal and may carry potential adverse effects. Benson relaxation therapy is a non-pharmacological method that combines breathing techniques and spiritual elements to reduce the body's stress response. To implement Benson relaxation therapy to reduce chest pain in patients with ST-Elevation Myocardial Infarction (STEMI) in the Emergency Department of Ibnu Sina Hospital YW UMI Makassar. Methods: This study employed a case study design by providing Benson relaxation therapy to a STEMI patient and measuring chest pain levels before and after the intervention. The findings showed a decrease in the pain scale from 8 to 6. Benson relaxation therapy is effective as a complementary intervention for reducing chest pain, safe to apply, easy to perform, and capable of enhancing patient comfort and reducing anxiety. However, Benson relaxation therapy cannot serve as the primary treatment for chest pain in patients with ST-Elevation Myocardial Infarction.*

**Keywords** : chest pain, benson relaxation, STEMI

### PENDAHULUAN

STEMI menjadi salah satu penyebab kematian utama di negara maju, Infark miokard dengan elevasi segmen ST (STEMI), dimana sebagian dari otot jantung (miokardium) telah

mati karena penyumbatan suplai darah ke daerah Jantung (Roni, 2024). Prevalensi penyakit ini mendekati 3 juta orang di seluruh dunia, dengan lebih dari 1 juta kematian di Amerika Serikat setiap tahunnya (Mechanic OJ, Gavin M, 2023). WHO mencatat bahwa penyakit kardiovaskular merupakan penyebab kematian utama secara global, dengan sekitar 17,9 juta kematian pada tahun 2019, yang mencakup 32% dari seluruh kematian di dunia. Angka kematian pada tahun 2020 meningkat hingga 20,5 juta dan diperkirakan akan meningkat menjadi 24,2 juta pada tahun 2030 (*World Health Organization*, 2023).

Prevalensi penyakit jantung di Indonesia secara umum termasuk IMA dan sindrom koroner akut pada tahun 2018 prevalensi jantung mencapai angka 1.5% atau 1.017.290 jiwa, prevalensi penyakit jantung terbesar berada di provinsi Kalimantan Utara sebesar 2,2%, Yogyakarta 2,0%, dan Gorontalo 2,0% (Riskesdas, 2018). Data dari Kementerian Kesehatan RI juga menunjukkan prevalensi penyakit jantung di Indonesia pada tahun 2022 prevalensi penyakit jantung sebanyak 15.495.666 (Kemenkes RI, 2022) jiwa dan meningkat menjadi 20.037.280 jiwa pada tahun 2023 dan merupakan penyebab kematian sebesar 42,3% (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Pasien dengan ST-Elevation Myocardial Infarction (STEMI) umumnya mengalami nyeri dada hebat akibat sumbatan arteri koroner yang menimbulkan iskemia miokard. Nyeri dada ini tidak hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga meningkatkan kecemasan, stres, dan respon simpatis, sehingga memperburuk kebutuhan oksigen miokard (Wahyuning Yulianti & Widiati, 2025).

Nyeri dada akibat iskemia miokard tersebut tidak segera ditangani, maka dapat menimbulkan berbagai dampak serius bagi pasien, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Dalam jangka pendek, nyeri dada dapat menjadi pertanda kondisi akut seperti serangan jantung, terutama bila disertai dengan gejala lain seperti sesak napas, nyeri menjalar ke lengan atau rahang, keringat dingin, dan mual. Jika tidak segera diberikan penanganan, kondisi ini dapat menyebabkan kerusakan permanen pada otot jantung serta meningkatkan risiko terjadinya gangguan irama jantung (aritmia) dan gagal jantung akut, oleh karena itu, upaya nonfarmakologis dibutuhkan sebagai pendamping terapi medis untuk menurunkan intensitas nyeri dan meningkatkan kenyamanan pasien, seperti teknik relaksasi benson (Schmitz, *et al.*, 2024). Relaksasi Benson menjadi salah satu teknik relaksasi sederhana yang menggabungkan pernapasan dalam, konsentrasi, dan sugesti positif terkait kepercayaan dan keyakinan pasien. Mekanisme relaksasi ini bekerja dengan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, meningkatkan parasimpatis, serta merangsang pelepasan endorfin yang berperan sebagai analgesik alami. Hasilnya, pasien dapat mengalami penurunan ketegangan otot, kecemasan, dan intensitas nyeri dada (Cahyati, *et al.*, 2022).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Adiratna, *et al.*, (2023), berjudul Efikasi Teknik Relaksasi Benson Pada Skor Nyeri Pasien Acute Myocardial Infarction (AMI) ditemukan bahwa Terapi Relaksasi Benson dapat secara efektif mengurangi tingkat nyeri pada pasien yang mengalami IMA. Terapi ini berfungsi sebagai intervensi komplementer yang layak, karena sederhana, hemat biaya, dan efisien sebagai praktik keperawatan independent (Adiratna, *et al.*, 2023). Penelitian Sri Sat Titi *et al.*, (2021) dari 20 responden yang diberikan terapi relaksasi benson untuk mengurangi nyeri dada pada pasien jantung didapatkan nyeri sebelum diberikan terapi minimal nyeri skala 4 dan maksimal skala nyeri 8, namun setelah diberikan terapi relaksasi benson, nyeri menurun menjadi skala 2 hingga skala 5. Berdasarkan hasil uji statistik ditemukan P Value  $0.000 < 0.05$  yang berarti terdapat pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan nyeri dada pada pasien jantung, teknik relaksasi yang dipadukan dengan keyakinan/iman yang dianut oleh pasien. ungkapan atau kata kata berupa kalimat positif atau kepercayaan untuk menurunkan aktivitas saraf simpatis sehingga persepsi pasien terhadap nyeri juga menurun, selain itu teknik relaksasi benson juga mampu membantu memberikan ketenangan dan menurunkan kecemasan pada pasien (Sri Sat Titi *et al.*, 2021).

Selanjutnya, penelitian oleh Ali & Soesanto, (2024) menjelaskan bahwa relaksasi Benson

dapat diterapkan sebagai terapi pendamping dalam menurunkan nyeri dada pada pasien IMA. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan nyeri sebesar 3 skala NRS (dari 5 menjadi 2) pada pasien pertama dan 4 skala NRS (dari 5 menjadi 1) pada pasien kedua. Peneliti juga merekomendasikan agar rumah sakit menjadikan manajemen nyeri dengan relaksasi Benson sebagai bagian dari Standar Operasional Prosedur (SOP).

Pada penelitian Wahyuning Yulianti & Widiati, (2025) mengatakan teknik relaksasi Benson terbukti efektif dalam menurunkan tingkat nyeri pada pasien STEMI. Hal ini dikarenakan sebelum intervensi, pasien mengalami nyeri dengan skala 5–6. Setelah dilakukan relaksasi Benson selama tiga hari, rata-rata nyeri menurun menjadi 2–3. Pasien menunjukkan respons positif seperti wajah yang lebih rileks, stabilisasi denyut jantung, dan kemampuan beristirahat yang lebih baik. Sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi Marlianti, (2024), bahwa penerapan relaksasi benson pada pasien STEMI berpengaruh dalam menyelesaikan masalah nyeri yang dialami pasien, dengan hasil evaluasi didapatkan penurunan skala nyeri dari skala nyeri 6 (nyeri sedang) menjadi skala nyeri 3 (nyeri ringan). Tujuan penelitian ini untuk menerapkan terapi relaksasi Benson untuk menurunkan nyeri dada pasien ST Elevasi Miokard Infark (STEMI) di IGD RS Ibnu Sina YW UMI Makassar.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian studi kasus di IGD RS Ibnu Sina Makassar dengan memberikan intervensi terapi relaksasi benson pada Tn.J dengan menilai tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan terapi, penelitian ini menggunakan 1 responden dengan memberikan asuhan keperawatan, dan pengukuran tingkat nyerinya menggunakan numeric rating scale.

## HASIL

Berdasarkan hasil penelitian Pada tanggal yang sama 16 agustus 2025 jam 23.30 WITA dilakukan implementasi manajemen nyeri dengan mengidentifikasi nyeri didapatkan P: nyeri dada dirasakan walau saat sedang beristirahat, Q: nyeri dada seperti tertekan benda berat, R: nyeri dada menjalar kelengan kiri hingga kebelakang, S: skala nyeri dada 8, T: nyeri dada dirasakan secara terus menerus, mengidentifikasi skala nyeri didapatkan skala nyeri 8 dari 10 menggunakan NRS, mengidentifikasi respon nyeri non verbal pasien tampak meringis dan gelisah, lalu mengidentifikasi faktor yang memperberat dan memperingan nyeri, pasien mengatakan nyeri dirasakan saat beraktivitas dan saat ini nyeri saat bernapas, lalu memberikan tehnik nonfarmakologis, penulis memberikan terapi relaksasi benson sebagai terapi nonfarmakologi pada Tn.J pada jam 23.40 Tn.J dibimbing selama 15 menit untuk melakukan relaksasi benson dan menganjurkan pada pasien untuk mengulangi relaksasi benson hingga beberapa kali jika masih nyeri, setelah diberikan terapi relaksasi benson skala nyeri menurun pada jam 02.07 WITA dengan skala nyeri 6 pasien tampak masih meringis, dan melakukan kolaborasi pemberian obat analgetik dengan memberikan nitrogliserin (NTG) / IV 50 ml pada jam 05.10 pagi, pada jam 07.00 nyeri menurun dengan skala 3 yang dirasakan hilang timbul.

**Tabel 1. Hasil Penelitian**

Waktu	Skala Nyeri Sebelum Intervensi	Waktu	Skala Nyeri Setelah Intervensi
23.30	8	02.07	6

Sehingga berdasarkan hasil penelitian ini dapat dinyatakan bahwa terdapat efektivitas terapi relaksasi benson terhadap penurunan skala nyeri dada pada pasien STEMI, namun perlu di ingat bahwa terapi relaksasi benson pada pasien STEMI tidak menjadi terapi utama, namun

ini dapat dijadikan sebagai terapi komplementer pada pasien.

## PEMBAHASAN

### **Penerapan Relaksasi Benson terhadap Penurunan Nyeri Dada pada Pasien STEMI**

Terapi relaksasi Benson merupakan metode non-farmakologis yang efektif dalam menurunkan skala nyeri dada pada pasien STEMI, sehingga skala nyeri yang dirasakan dapat menurun. Hal ini menegaskan pentingnya penerapan terapi relaksasi benson sebagai langkah awal untuk menangani nyeri baik di rumah sakit maupun di rumah (Indra Frana & Hajati, 2022). Sebagaimana pada studi kasus ini, klien dengan inisial Tn. J, laki-laki usia 59 tahun, datang ke IGD RS Ibnu Sina Makassar dengan keluhan utama nyeri dada hebat menjalar ke lengan kiri dan punggung disertai sesak napas. Pasien tampak pucat, gelisah, berkeringat dingin, dan tampak sesak napas. Riwayat kesehatan menunjukkan pasien memiliki riwayat hipertensi, DM, dan Stroke 10 tahun yang lalu dan pernah menjalani Percutaneous Coronary Intervention (PCI). Pada pemeriksaan fisik didapatkan nadi cepat 107x/m, frekuensi napas meningkat 35x/m, tekanan darah meningkat 178/104 mmhg, serta ekspresi wajah meringis menahan nyeri, CRT > 2 dtk, SpO2 86%. Penilaian dengan Numerical Rating Scale (NRS) menunjukkan skala nyeri 8 (nyeri berat), dengan penilaian nyeri P: nyeri dirasakan walaupun sedang istirahat, Q : nyeri seperti tertekan benda berat R : nyeri pada dada menjalar kelengan kiri, S : skala nyeri 8, T : nyeri dirasakan secara terus menerus Rekaman EKG menunjukkan ST Elevasi Miokard Infark (STEMI) anterior ekstensif.

Hal ini sejalan dengan (Wahyuning Yulianti & Widiati, 2025) bahwa STEMI ditandai dengan nyeri dada substernal menetap, menjalar, serta gejala vegetatif seperti sesak dan keringat dingin akibat iskemia miokard. Berdasarkan hasil pengkajian maka didapatkan diagnosis keperawatan Penurunan Curah jantung, Pola napas tidak efektif dan Nyeri Akut. Dalam penyusunan rencana tindakan keperawatan pada Tn.J dengan masalah keperawatan tersebut akan dilaksanakan untuk menanggulangi masalah sesuai dengan diagnosa keperawatan yang telah ditentukan sesuai prioritas masalah, tujuan dan kriteria hasil agar bisa terpenuhinya kebutuhan pasien. Pada kasus Tn.J penulis berpedoman penuh pada buku SDKI, SLKI, dan SIKI yang telah direncanakan pada teori sehingga tidak terdapat kesenjangan antara teori dan kasus. Dari hasil pengkajian didapatkan intervensi keperawatan perawatan jantung, manajemen jalan napas, dan manajemen nyeri. Pada pembahasan ini penulis memfokuskan pada penurunan skala nyeri dengan menggunakan teknik relaksasi benson. Menurut (Agustina, D, & Fitri, 2025) teknik relaksasi yang telah banyak dibuktikan efektif dalam menurunkan nyeri adalah relaksasi benson. Relaksasi ini merupakan penggabungan antara relaksasi dan faktor keyakinan filosofis atau agama yang dianut oleh seseorang. Ungkapan yang digunakan dapat berupa nama-nama Tuhan atau kata yang memiliki makna yang menenangkan bagi pasien sehingga dapat menimbulkan respon relaksasi yang kuat serta menurunkan kecemasan dan nyeri.

Berdasarkan hasil pengkajian, klien masuk RS pada tanggal 16 agustus jam 23.15 WITA dengan keluhan nyeri dada sejak 2 hari yang lalu dan memberat sekitar jam 16.00 WITA hari itu, teknik relaksasi benson diberikan sebagai terapi non farmakologi untuk menurunkan skala nyeri pasien, pada 23.40 awalnya Tn.J diarahkan untuk mengatur posisi senyaman mungkin, kemudian menginstruksikan pasien agar tenang dan menutup mata, merilekskan otot-otot tubuh dari ujung kaki sampai dengan otot wajah, selanjutnya meminta pasien untuk menarik napas dalam lewat hidung, tahan 2 detik lalu hembuskan lewat mulut disertai dengan mengucapkan do'a atau kata-kata yang diyakini seperti "saya pasti sembuh" dilakukan selama ±15 menit, kemudian meminta pasien agar lebih rileks. Setelah itu, anjurkan pasien untuk membuka mata secara perlahan, dan meminta Tn.J untuk mengulanginya beberapa kali, Kemudian setelah penerapan tersebut selesai dilakukan evaluasi terkait skala nyeri yang

dirasakan oleh pasien

## **Efektivitas Terapi Relaksasi Benson terhadap Penurunan Nyeri Dada pada Pasien STEMI**

Terapi relaksasi benson merupakan salah satu metode non farmakologis yang digunakan untuk membantu menurunkan tingkat nyeri. Teknik ini dilakukan dengan mengatur pernapasan secara dalam dan perlahan, mengulang kata atau frasa positif serta mengalihkan fokus dari pikiran-pikiran yang mengganggu. Melalui proses ini, tubuh dapat mencapai kondisi relaksasi, menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, dan menciptakan ketenangan psikologis, sehingga persepsi terhadap nyeri dapat berkurang (Benson, 2021). Berdasarkan hasil pengkajian, klien mengeluh nyeri dan tampak meringis, sehingga penulis menetapkan diagnosa keperawatan nyeri akut yang berhubungan dengan agen pencedera fisiologis. Intervensi yang dilakukan adalah manajemen nyeri, yang dilengkapi dengan teknik relaksasi Benson. Hasil dari intervensi ini menunjukkan adanya penurunan skala nyeri yang awalnya berada pada angka 8 (nyeri berat) menurun menjadi skala 6 (nyeri sedang). Pemantauan terhadap keteraturan klien dalam menjalankan terapi ini penting untuk memastikan efektivitas intervensi serta memungkinkan tindakan lebih lanjut secara cepat dan tepat jika diperlukan. Berdasarkan hasil intervensi yang telah dilakukan, penerapan teknik relaksasi benson dapat menurunkan skala nyeri dada pada pasien STEMI.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Sudrajat & Wati j, 2023) yang menunjukkan bahwa intervensi relaksasi Benson dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien sesuai dengan kemampuannya serta terbukti efektif menurunkan tingkat nyeri pada pasien STEMI. Sebelum dilakukan intervensi, tingkat nyeri pasien berada pada skala 7 dari 10 menurut NRS, kemudian menurun menjadi skala 3 pada hari kedua dan skala 0 pada hari ketiga setelah intervensi. Penelitian serupa juga dilakukan oleh (Qorin M dan Rofi'ah I, 2023) terhadap dua pasien di ruang ICU RSUD Sidoarjo. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson dapat digunakan sebagai terapi komplementer untuk mengurangi nyeri pada pasien AMI. Pada pasien pertama, tingkat nyeri menurun dari skala 5 menjadi 2, sedangkan pada pasien kedua terjadi penurunan dari skala 5 menjadi 1.

Selanjutnya, penelitian oleh Ali & Soesanto, (2024) menjelaskan bahwa relaksasi Benson dapat diterapkan sebagai terapi pendamping dalam menurunkan nyeri dada pada pasien IMA. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan nyeri sebesar 3 skala NRS (dari 5 menjadi 2) pada pasien pertama dan 4 skala NRS (dari 5 menjadi 1) pada pasien kedua. Peneliti juga merekomendasikan agar rumah sakit menjadikan manajemen nyeri dengan relaksasi Benson sebagai bagian dari Standar Operasional Prosedur (SOP). Sementara itu, penelitian oleh Sri Sat Titi *et al.*, (2021) terhadap 20 responden yang diberikan terapi relaksasi Benson untuk mengurangi nyeri dada pada pasien jantung menunjukkan bahwa sebelum terapi, tingkat nyeri berada pada skala minimal 4 dan maksimal 8. Setelah diberikan terapi, tingkat nyeri menurun menjadi skala 2 hingga 5. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai  $p = 0,000 < 0,05$ , yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari terapi relaksasi Benson terhadap penurunan nyeri dada pada pasien jantung. Teknik relaksasi ini mengombinasikan unsur keyakinan atau iman pasien melalui ungkapan positif atau afirmasi spiritual, yang berfungsi menurunkan aktivitas saraf simpatik sehingga persepsi pasien terhadap nyeri juga berkurang. Selain itu, teknik ini mampu memberikan ketenangan serta menurunkan tingkat kecemasan pasien.

Pada penelitian Wahyuning Yulianti & Widiati, (2025) mengatakan teknik relaksasi Benson terbukti efektif dalam menurunkan tingkat nyeri pada pasien STEMI. Hal ini dikarenakan sebelum intervensi, pasien mengalami nyeri dengan skala 5–6. Setelah dilakukan relaksasi Benson selama tiga hari, rata-rata nyeri menurun menjadi 2–3. Pasien menunjukkan respons positif seperti wajah yang lebih rileks, stabilisasi denyut jantung, dan kemampuan

beristirahat yang lebih baik. Hal ini sejalan dengan teori relaksasi Benson yang mampu mengaktivasi sistem parasimpatis dan menurunkan persepsi nyeri, dan meningkatkan aktivitas parasimpatis. Hal ini menyebabkan penurunan denyut jantung, tekanan darah, dan kebutuhan oksigen miokard. Mekanisme ini terbukti efektif mengurangi rasa nyeri dada pada pasien jantung (Takahepis N & Talibo, 2023), selain itu Saat tubuh dalam kondisi relaksasi, otak merangsang pelepasan endorfin dan enkefalin yang berperan sebagai analgesik alami. Zat ini dapat mengurangi persepsi nyeri sehingga pasien merasa lebih nyaman. Penelitian Sudrajat & Wati j, (2023) menunjukkan adanya peningkatan respons fisiologis positif setelah terapi Benson pada pasien dengan nyeri akut.

Aspek psikologis dan spiritual berupa pengulangan kata religius membantu pasien lebih fokus, meningkatkan rasa pasrah, dan mengurangi kecemasan. Dengan berkurangnya kecemasan, nyeri yang dirasakan pasien juga menurun. Hal ini diperkuat oleh penelitian Khotimah & Prajayanti, (2024) yang menekankan bahwa pendekatan spiritual dalam relaksasi Benson mampu menurunkan persepsi nyeri pada pasien jantung.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan terhadap hasil implementasi keperawatan yang dilakukan pada Tn.J dengan manajemen nyeri maka dapat disimpulkan bahwa terdapat efektivitas terapi relaksasi benson untuk menurunkan nyeri pada pada Tn.J. Pada pengkajian pukul 23.30 didapatkan hasil sebelum diberikan terapi relaksasi benson nyeri dada Tn.J berada pada skala nyeri 8, sedangkan setelah diberikan terapi relaksasi benson nyeri dada menurun dengan skala nyeri 6 pada pukul 02.07 WITA.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar besarnya atas dukungan, doa dan kasih sayang yang tidak ada hentinya yang selalu diberikan oleh kedua orang tua, juga kepada pembimbing 1 dan 2 yang senantiasa memberikan bimbingan, motivasi, dan pelajaran yang berharga kepada peneliti, dan peneliti juga menyampaikan terimakasih yang sangat tulus kepada Instansi Rumah Sakit dan Kepala Ruangan IGD RS Ibnu Sina yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adiratna Sekar Siwi, Danang Tri Y, Septiana MS, dan A. T. (2023). Efikasi Teknik Relaksasi Benson Pada Skor Nyeri Pasien Acute Myocardial Infarction (AMI) Adiratna. *Jurnal Ilmiah Institut Citra Nasional*, 7(1), 26–29. <http://jurnalilmiah.ici.ac.id/index.php/>
- Ali & Soesanto. (2024). Penerapan teknik relaksasi benson untuk mengurangi nyeri pada pasien infark miokard akut. *Ners Muda*, 5(03), 35–40.
- Benson, R. (2021). *Penurunan Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea Menggunakan Terapi TekniN2019; D Yanti & Efi, 2018ovia Febiantri1, Machmudah Machmudah1Sectio cMekanisme dalam Tehnik Relaksasi Benson yang berkaitan pada hubungan anatara respon hipotalamus dan respon dalam aro.* 31–36.
- Cahyati, Y., Rosdiana, I., & Setiawan, H. (2022). *The effect of swallowing exercises in combination with Benson relaxation on swallowing ability in stroke patients.* 24(2), 163–169. <https://doi.org/10.32725/kont.2.022.01>
- Dewi Marlianti, dan S. (2024). Penerapan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Acute Myocardial Infarc (AMI) / STEMI Di Instalasi Gawat Darurat Rs Indriati Solo Baru. *IEEE Transactions on Nuclear Science*, 23(3), 1264–1267.

- <https://doi.org/10.1109/TNS.1976.4328450>
- Kemkes RI. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemkes RI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia*. Kemkes.Go.Id.
- Khotimah, A. Q., & Prajayanti, E. D. (2024). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Sistole Pada Lansia Dengan Hipertensi di Kelurahan Bejen Kabupaten Karanganyar. *Jurnal Medika Nusantara*, 2(3).
- Mechanic OJ, Gavin M, G. S. (2023). *Acute Miocardial Infarktion*. StatPearls Publishing.
- Qorin M dan Rofi'ah I. (2023). Analisis Asuhan Keperawatan Pada Pasien STEMI dengan Masalah Nyeri Akut Melalui Pemberian Intervensi Teknik Rlaksasi Benson Di Ruang ICCI RSUD Sidoarjo. *Repository Ubs*.
- Riskesdas. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018, Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB)*.
- Roni, Sri Hartati, & W. D. (2024). *Asuhan Keperawatan ST-Elevation Myocardial Infarction (STEMI) (I)*. PRCI.
- Schmitz, T., Harmel, E., Raake, P., Freuer, D., Kirchberger, I., Heier, M., Peters, A., Linseisen, J., & Meisinger, C. (2024). Association Between Acute Myocardial Infarction Symptoms and Short- and Long-term Mortality After the Event. *Canadian Journal of Cardiology*, 40(7), 1355–1366.
- Sri Sat Titi, H., Untar, R., & Daryani. (2021). Benson Relaxation Relieve a Pain in Coronary Syndrome Patients. *Proceedings of the 1st Paris Van Java International Seminar on Health, Economics, Social Science and Humanities (PVJ-ISHESSH 2020)*, 535, 639–642. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210304.144>
- Sudrajat & Wati j. (2023). Analisis Keperawatan dalam Manajemen Nyeri dengan Intervensi Relaksasi Benson Melalui Pendekatan Model Self Care Doretha Orem di Rumah Sakit. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 4(2), 89.
- Takahepis N & Talibo. (2023). *Teknik Relaksasi Benso Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur* (S. Nuris D (ed.)). Yayasan Drestanta Pelita Indonesia.
- Wahyuning Yulianti, S., & Widiati, A. (2025). Teknik Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Nyeri Pada Pasien St-Elevation Myocardial Infarction (Stemi). *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Terpadu*, 9(6), 2246–6111.
- World Health Organization . (2023). *Cardiovascular disease (CVDs)*. Who.Int. [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds))