PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA PASIEN JANTUNG KORONER

STUDI LITERATUR

JURNAL

ZEIN SUSANTI S ALI
NIM: C01416113

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GORONTALO
GORONTALO
20 2 0

LITERATUR REIVEW: PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA PASIEN JANTUNG KORONER

Zein Susanti Ali[1]. Pipin Yunus[2]. Abdul wahab Pakaya[3]
[1.2)] Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo
[3)] Program Studi Profesi Ners Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Gorontalo Indonesia
zeinsusanty98@gmail.com

ABSTRAK

Teknik relaksasi benson merupakan pengembangan metode relaksasi pernapasan dengan melibatkan keyakinan yang dianut oleh pasien yang dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan yang lebih baik. Nyeri merupakan kondisi berupa perasaan yang tidak menyenangkan dan bersifat sangat subjektif. Penyakit jantung koroner (PJK) merupakan penyakit jantung yang terutama disebabkan karena adanya penyempitan akibat proses aterosklerosis atau spasme atau kombinasi dari keduanya. Penelitian ini menggunakan metode Studi Literature ini diperoleh dari Google scholar (80) dan Pudmed(5),dengan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi, pengumpulan data menggunakan kata kunci relaksasi benson, dan intensitas nyeri. Hasil penelitian berdasarkan temuan penelitian didapatkan bahwa: Dari keseluruhan jurnal yang di review dan telah dianalisa, dapat disimpulkan teknik relaksasi benson dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif dalam mengobati (non-farmakologi), menurunkan tingkat nyeri, kecemasan ataupun ketakutan terhadap pasien secara umum.

Kata Kunci:Teknik Relaksasi Benson, Nyeri, Pasien Jantung Koroner

PENDAHULUAN

Data yang dikeluarkan oleh WHO *(World Health Organization*) tahun 2017 menyebutkan bahwa salah satu permasalahan dalam sistem kesehatan dan kardiovaskular adalah penyakit jantung koroner (PJK), dimana penyakit ini merupakan penyakit yang angka kematian terjadi peningkatan yang begitu cepat, dimana angkat kematian dari adanya kasus penyakit ini mencapai 6,7 juta kasus.

Hasil hitungan ataupun prediksi yang dikeluarkan oleh WHO untuk tahun 2020 yang memperkirakan bahwa PJK akan menyumbang 25% kasus kematian yang akan menimpa negara-negara berkembang seperti Asia Tenggara. Sesuai data yang ada bahwa sekitar 1,8 juta kasus terjadi pada tahun 2014 yang disebabkan oleh penyakit kasdiovaskuler. Data ini pula dapat menjadi suatu catatan penting bahwa PJK adalah penyakit yang sangat mematikan di kawasan Asia Tenggara.

Negara Indonesia sendiri dilihat dari penyebab kematian bahwa PJK menumbang angka kematian yang cukup tinggi. Dalam ini dengan data yang dikeluarkan oleh Kementrian Kesehatan tahun 2014 dimana ada sekita 1,25 juta jiwa yang meninggal

disebabkan oleh PJK. Bila dibandingkan dengan data popilasi penduduk indonesia yang mencapai 250 juta jiwa, maka angka 1,25 juta jiwa ini begitu tinggi. Data lain yang dikeluarkan oleh Menkes pada tahun 2013 mengenai prevalensi PJK mencapai angka 0.5% atau bila diangkakan maka mencapai 883.477 jiwa, sedangkan sekitar 2.650.340 orang yang menderita PJK dari hasil diagnosis serta 1.55 yang menderita PJK dilihat dari adanya gejala dari PJK.

Data yang dikeluarkan oleh Kementrian Kesehatan tahun 2014 menyebutkan bahwa sesuai dengan hasil diagnosis yang dilakukan oleh para dokter bahwa terdapat sekitar 2.0% terjadinya peningkatan PJK dengan adanya peningkatan usia orang yang terjadi pada rentang usia 65 tahun sampai usia 75 tahun, sedangkan untuk usia yang sama dengan usia 75 tahun ada sekitar 3.6% terjadi sedikit penurunan. Diperkirakan sesuai data Kementrian Kesehatan bahwa Provinsi Jawa Barat menempati peringkat pertama dari jumlah terbanyak orang yang mengalami penyakit jantung koroner, dimana dataanya sebanyak 160.812 orang. Sedangka urutan kegtiga terbanyak adanya penyakit jantung koroner berada di Provinsi Jawa Tengah dengan data 120.447 orang yang menderita penyakit jantung koroner.

Hasil studi kesehatan dasar (Riskesdas) yang dilaksanakan di tahun 2018 diproleh bahwasanya Provinsi Kalimantan Utara yang menduduki peringkat pertama dalam hal prevalensi penyakit jantung koroner. Dimana provinsi ini memiliki pravelensi penyakit jantung koroner sebbesar 2.2%. selanjutnya untuk posisi kedua ditempat oleh Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta dengan data prevalensi sebesar 2%. Provinsi Gorontalo sendiri memiliki data prevalensi tertinggi yakni sebesar 2% dari adanya penyakit jantung koroner. Namun dari ketiga provinsi yang memiliki tingkat pravelensi tertinggi tersebut, masih ada juga provinsi lain yang memiliki tingkat prevalensi penyakit jantung koroner yang melebihi tingkat prevalensi PJK secara nasional.

Menurut Iskandar (2017) bahwa PJK merupakan penyakit sistem kardiovaskuler akibat adanya sumbatan pada arteri koroner dari adanya tumpukan plak, polutan ataupun zat-zat kimia lingkungan yang masuk ke dalam tubuh melalui makan yang dikonsumsi ataupun minuman yang berbentuk gas kemudian terkumpul pada dinding arteri koronia. Dengan adanya penumbatan tersebut maka terjadi penggumnpalan daran pada arteri yang sempit sehingga menyebabkan darah tidak mengalir seperti biasanya yang disebabkan aliran yang terhambat oleh penggumpalan darah tersebut.

Susilo (2015) menyatakan bahwa gejala dari adanya PJK ialah terjadi sesak pernafasan, adanya nyeri didada serta keringatan dingin. Sedangkan Smeltzer, et all (2013) menyatakan bahwa gejala yang sering dan dikeluhkan terkaiot dengan PJK ini adalah nyeri didada yang juga Ini sebagai gejala awal sindrom koroner akut. Nyeri dada dirasakan di daerah subterum, dan nyeri biasanya terlokalisasi dan bisa melebar ke leher, dagu, bahu, dan tungkai atas.

Menurut Smeltzer dan Bare (2013) bahwa dengan mengkombinasikan

teknik pengobatan farmakologi dan teknik pengobatan non-farmakologi dapat menjadi hal efektif dalam menghilangkan nyeri. Demikian juga Susilo (2015) mengungkapkan bahwa untuk menangani nyeri, metode paliatif adalah merupakan hal utama mendapatkan kenyamanan. Burroughs (2011) menyatakan bahwa manajemen nyeri non-farmakologi merupakan cara yang paling efektif, ekonomis serta tidak ada efek samping dibandingkan dengan pengobatan yang menggunakan manajemen farmakologi dalam rangka penyembuhan nyeri.

Manajemen nyeri non-farmakologi yang saat ini banyak digunakan dalam pengobatan adalah teknik relaksasi benson. Teknik relaksasi benson ini ialah menggabungkan respon relaksasi pada kepercayaan invidu dari pasien. Fokus dari teknik relaksasi ialah pada pengungkapan tersendiri yang dilakukan dengan mengulang deng ritme yang telah diatur dan disertai dengan adanya kepasrahan. Metode penyembuhan dengan cara teknik relaksasi benson sangat mudah dan sederhana dalam pengaplikasiannya, sehingga dengan pengobatan ini tidak banyak biaya yang harus dikeluarkan.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah studi pustaka, yang mana penelitian berdasarkan pada sumber-sumber pendukung yang relevan berdasarkan buku, kontekstekstual, jurnal, sumber online, dan karya ilmiyah lainnya (Embun, 2012). Untuk menyusun study kepustakaan yang baik, maka diperlukan berbagai macam sumber kepustakaan atau literatur guna mendukung serta memperkuat penelitian. Berbagai sumber pustaka yang dapat digunakan, yaitu buku, jurnal penelitian ataupun jurnal artikel, dokumentasi, dan internet (Swarjana, 2016).

Jenis penelitian ini yang digunakan berkaitan dengan topik atau variabel penulisan. *Literatur riview* yang perlu dilihat yaitu perlunya menganalisis, ringkasan, perbandingan dengan mengacu hasil-hasil penelitian yang satu dengan yang lainnya (Siregar, 2019).

Untuk mengoleksi data, dilakukan melalui kajian literatur dan mencari sumber melalui pencarian *Google Schoolar* penulis menggunakan kata kunci yaitu: peran keluarga dalam upaya mencegah penyakit asam urat pada lansia.

Artikel atau jurnal ilmiyah lainnya yang memiliki keitan dengan pembahasan pada penelitian yang dilakukan untuk dianalisa. *Literatur riview* yang digunakan yakni yang berkriteria terbitan 4 tahun terakhir (2015-2019) yang dapat diakses fullteks dalam bentuk pdf dan berbahasa Indonesia.

Literatur riview ini menggunakan metode naratif dengan mengelompokkan data-data dan jurnal yang berkaitan dengan topik pembahasan penelitian ini. Rangkuman jurnal penelitian ini kemudian dimasukkan ke dalam tabel dan diurutkan sesuai alphabet dan tahun terbit jurnal yang sesuai dengan format yang tercantum diatas. Untuk lebih memperjelas analisis abstrak dan full teks jurnal dibaca dan dipahami,setelah itu dilakukan analisa dan ditarik kesimpulannya dari hasil keseluruhan penelitian.

HASIL STUDI LITERATUR

Penelitian bertujuan mengetahui Pengaruh Teknik Relaksasi benson Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Jantung Koroner. Sebagaimana hasil beberapa jurnal yang direview sebagaimana telah dijelaskan pada subbab sebelumnya yang berhubungan dengan kajian penelitian. Dari hasil penelitian melalaui penelusuran artikel ilmiah diinternet tersebut didapatkan penelitian yang dilakukan oleh Werdiana Dwi Saputro, 2015 yang mengangkat judul penelitian "Efetifitas Tekhnik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Penyakit Jantung Koroner Di RSUD Kanjuruhan Kepanjen Kabupaten Malang" dimana penelitian ini menggunakan 20 sampel. Penelitian tersebut berhasil membuktikan bahwasannya uji t independen dengan tingkat kepercayaan 95% didapatkan nilai p adalah 0,022 dengan demikian p value <0,05), hal itu berarti ditemukan pengaruh hasil dari pemberian teknik kompres air dingin untuk mengurangi rasa nyeri pada penderita PJK. Untuk itu diperlukan teknis relax banson yang harus diteliti lebih dalam guna mengetahui seberapa efektif untuk mengurangi rasa nyeri dengan alat ukur Numeric Pain Rating Scale (NPRS).

Penelitian yang dilakukan oleh Putu Indah Sintya Dewi, 2018 dengan judul penelitian "Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Operasi Benigna Prostat Hyperplasia Di Ruang Kamboja Rsud Kabupaten Buleleng". Penelitian tersebut memakai 11 sampel orang,yang berhasil membuktikan bahwasannya diketahui terdapat adanya pengaruh dalam upaya terapi untuk mengurangi rasa nyeri pada pasien pasca bedah benigna prostat hyperplasia di ruang Kamboja RSUD Kabupaten Buleleng dengan teknik relax benson.

Hal ini didukung oleh teori dari Solehati (2015) yang mengatakan dalam penelitian berjudul "tujuan teknik relaksasi napas dalam adalah untukmeningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efesiensi batuk, mengurangi stress baik stress fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan serta menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolic".

Penelitian yang dilakukan oleh Dwi Yanti, 2018, dengan judul penelitian "Efektifitas Pemberian Dari Terapi Relaksasi Tehnik Benson Pada Penurunan Intensitas Nyeri Ibu Post Seksio Sesarea", dengan sampel penelitian yang digunakan sebanyak 60 orang. Hasil penelitian yang didapatkan dapatdiambil kesimpulan bahwa teknik relax benson dapat membantu mengurangi rasa nyeri pada ibu yang pasca melahirkan dengan SC.

Menurut Yuslina (2015) "Teknik pengobatan Benson merupakan teknik relaksasi pernapasan yang melibatkan kepercayaan atau keyakinan, sehingga dapat mengurangi konsumsi oksigen tubuh dan mengendurkan otot, sehingga menciptakan perasaan nyaman dan tenang. Asupan oksigen di otak cukup untuk menjaga keseimbangan manusia. Kondisi ini akan menciptakan suasana rileks pada tubuh manusia dan menyebarkannya ke hipotalamus

untuk menghasilkan fibrinogen relaksasi factor (CRF). CRF akan merangsang kelenjar pituitari untuk meningkatkan produksi proporol (POMC), Ini meningkatkan produksi enkefalin di medula adrenal, dan kelenjar pituitari menghasilkan neurotransmitter ß-endorphin. Selain manfaat relaksasi, pemberian relaksasi Benson juga bisa mendapatkan manfaat dari penggunaan keyakinan dan transendensi.

Studi oleh Grece Frida Rasubala, 2017, dengan judul penelitian tentang "Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Apendiksitis di RSUP". Prof. Dr. R.D. Kandou dan RS Tk. III R.W. Mongonsidi Teling Manado, dengan jumla sampel yang digunakan sebanyak 16 orang. Hasil penelitian yang didapatkan bahwa melalui Uji statistik Wilcoxon Sign Rank test, tingkat kepercayaannya 95% (a = 0,05), p value 0,000 <0,05. Dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi Benson berpengaruh terhadap skala nyeri pasien apendisitis pasca RSUP.

Solehati dan Kosasih (2015) menyatakan "Nosiseptor (reseptor nyeri) akan aktif bila dirangsang oleh rangsangan kimia, mekanis dan suhu". Ketika sel-sel ini rusak, zat-zat ini menstimulus reseptor rasa sakit, dan secara umum mekaniknya disebabkan oleh kejang otot dan kontraksi. Kejang otot dapat menyebabkan tekanan terhadap saluran darah, yang menyebabkan iskemia jaringan; kontraksi otot sendiri, adanya ketidak seimbangan antara keperluan nutrisi dan suplai nutrisi, dalam hal ini jaringan membutuhkan nutrisi dan oksitosin, yang menyebabkan mekanisme anaerobik dan menghasilkan zat besi sisa. Artinya, asam laktat berlebih, lalu asam. Asam laktat menstimulus serat nyeri. "Salah satu pengobatan yang dapat mengurangi atau meredakan nyeri adalah terapi Benson".

Penelitian yang dilakukan oleh Warsono, 2019, dengan judul penelitian "Efektifitas Teknik Relaksasi Benson Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Hamil Post Section Caesarea Di Ruang Wijaya Kusuma PKU Muhammadiyah Cepu". Yakni dengan total sampel ialah 30 orang.

Hasil studi uji Wilcoxon p = 0,05 menunjukkan bahwa "intensitas nyeri dapat dikurangi setelah menggunakan teknik relaksasi Benson". Kesimpulannya adalah penggunaan teknik relaksasi Benson untuk menurunkan intensitas nyeri pasien pasca operasi caesar memiliki pengaruh yang signifikansi. "Sebagai saran, perawat sebaiknya menerapkan terapi non obat pada pasien pasca operasi caesar, teknik reaksi Benson, dan digunakan sebagai SPO untuk penanganan nyeri di rumah sakit".

Menurut Ahmed. S, Makama. J, dkk, (2018). "Pemberian latihan teknik relaksasi benson sangat bernafaat pada semua pasien karna terapi rilaksasi benson t idak hanya membatu menurunkan intensitas nyeri tapi juga akan menjadikan pasien lebih rileks".

Penelitian yang dilakukan oleh Abid Ibnu Abdillah, 2019 berjudul "Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea". dengan jumlah responden sebanyak 11 orang. Sebagian besar hasil yang diperoleh sebelum menggunakan teknik relaksasi

Benson dalam tatp muka awal terdapat 45,5% responden terjadi nyeri berat, setelah menggunakan teknik relaksasi Benson, dalam tatp muka ke 3 terdapat 100% 11 Orang yang diwawancarai terjadi nyeri ringan. Hasil SPSS menunjukkan bahwa “nilai P dari uji Wilcoxon = 0,014 <0,05 yang berarti H1 diterima”. Maka “ada pengaruh teknik relaksasi benson terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi sectio caesarea di ruang Bougenvile RSUD Ibnu Sina Gresik dan di ruang Marwah RS Muhammadiyah Gresik”. Setelah memberikan Benson untuk rileks, intensitas nyeri responden menurun dari nyeri berat menjadi nyeri ringan. “Relaksasi Benson berpengaruh pada penurunan intensitas nyeri pada pasien pasca seksio sesarea”.

Penelitian yang dilakukan oleh Mulyanti Roberto Muliantino, 2018, dengan judul penelitian “Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Durasi Tidur Pasien Penyakit Jantung Koroner Yang Menjalani Rehabilitasi Fase 2”. Memiliki jumlah sampel 29 orang.

Hasil riset menunjukkan bahwasanya “terdapat perbedaan yang bermakna rata-rata waktu tidur sebelum dan sesudah intervensi relaksasi Benson pada kelompok intervensi (p value <0,001)”. Kesimpulan dari studi ini dapat menjadi cara perawat dalam mengatasi waktu tidur singkat pasien PJK.

Buonaura et al (2016). “Perasaan rileks yang dirasakan selama relaksasi yang menurunkan stress psikososial, juga menurunkan gangguan tidur sehingga mengurangi frekuensi terjaga dalam periode tidur pada malam hari (Rambod et al., 2013). Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu responden dalam riset ini hanya sebagian kecil dari populasi yang ada sehingga hasil yang didapatkan belum bisa digeneralisasikan dan direkomendasikan untuk penelitian selanjutkan pada sampel yang lebih besar.

Studi oleh Widiyanti, Devi (2017) berjudul “Efektivitas Relaksasi Benson Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Lansia”. Terdapat sampel 18 orang. Dimana hasil penelitian yang diperoleh melalui “pre-test” membandingkan hasil tes antara relaksasi Benson dan relaksasi nafas dalam, p-value = 0,000> 0,774. Sedangkan “uji perbandingan relaksasi Benson dan post test pernafasan memberikan nilai p = 0,231 yang berarti tidak banyak perbedaan antara relaksasi Benson dan relaksasi nafas dalam yang artinya sama-sama efektif dalam mengurangi kecemasan”. Namun dari nilai relaksasi Benson, Ini mengurangi kecemasan lebih efektif daripada bernapas dalam-dalam dan relaksasi. Artinya “Ha diterima, relaksasi Benson dan relaksasi nafas dalam secara efektif dapat menurunkan kecemasan”.

Studi oleh Laras Pratiwi, 2015, Berjudul “Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Dan Murottal Al-Qur’an Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer di Puskesmas Harapan Raya dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 30 orang”. Dimana hasil penelitian yang dilakukan didapatkan “tekanan darah kelompok eksperimen menurun secara signifikan, dan nilai p <α (0,05)”. Dari kelompok eksperimen,

tekanan darah sistolik rata-rata sebelum tes 165,53 mmHg, tes pra-diastolik 91,60 mmHg, kontraksi pasca tes 147,93 mmHg, dan tes pasca diastolik 87,27 mmHg. Dapat disimpulkan bahwa “teknik relaksasi Benson dan Murottal Al-Qur'an efektif menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi esensial”.

Menurut Mustamir (2019) “persepsi positif yang didapat dari murottal AlQur’an surat Ar Rahman selanjutnya akan merangsang hipotalamus untuk mengeluarkan hormon endorfin yaitu hormon yang membuat seseorang merasa bahagia”. “Saraf parasimpatis berfungsi untuk mempersarafi jantung dan memperlambat denyut jantung”. “Rangsangan saraf otonom yang terkendali akan menyebabkan sekresi epinefrin dan norepinefrin akan menghambat pembentukan angiotensin yang selanjutnya dapat menurunkan tekanan darah”.

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Riyani H. Sahar, 2018, dengan judul penelitian “Efektivitas Relaksasi Benson Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Lansia”. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 95 orang. Hasil penelitian yang didapatkan melalaui hasil perbandingan “pre-test antara relaksasi Benson dan relaksasi nafas dalam menghasilkan p-value =0,000> 0,774”. Sedangkan uji perbandingan relaksasi Benson dan post test pernafasan memberikan nilai p = 0,231 yang berarti “tidak banyak perbedaan antara relaksasi Benson dan relaksasi nafas dalam yang artinya sama-sama efektif dalam mengurangi kecemasan, namun dari nilai relaksasi Benson, Ini mengurangi kecemasan lebih efektif daripada bernapas dalam-dalam dan relaksasi”. Artinya “Ha diterima, relaksasi Benson dan relaksasi nafas dalam secara efektif dapat menurunkan kecemasan”.

Menurut Hawari (2019) menyatakan “Relaksasi nafas dalam dan disertai pengucapan kalimat-kalimat agama seperti menyebut nama Tuhan YME, dapat menurunkan kadar ACTH dan kortisol, sehingga mengurangi stres dan ketegangan”. Selain itu, dari sudut pandang ilmu kesehatan mental, dzikir dan shalat merupakan terapi spiritual yang lebih tinggi dari psikoterapi biasa. Hal ini dikarenakan “dzikir dan shalat mengandung unsur spiritual dan religius yang dapat meningkatkan harapan dan kepercayaan pada pengunjung atau pasien, sehingga meningkatkan imunitas tubuh dan kekuatan spiritual sehingga mempercepat proses penyembuhan”.

KETERBATASAN PENELITIAN

Peneliti hanya menganalisis jurnal penelitian yang diperoleh secara online dan tidak menambahkan dengan hasil penelitian terbaru yang belum dipublikasikan secara online, sehingga mungkin ada penelitian tentang pengaruh teknik relaksasi benson terhadap penurunan intensitas nyeri. yang belum dibahas pada literature review ini. Penelitian ini masih menggunakan jurnal bahasa indonesia dan belum menggunakan jurnal bahas inggris. Selain itu, search engine yang digunakan adalah google schoolar, dan Pubmked dan belum menggunakan search engine yang lain karena keterbatasan yang dialami peneliti. Seperti, akses masuk,

berbayar, dan search engine International.

SIMPULAN

1. Dari keseluruhan jurnal yang di review dan telah dianalisa, dapat disimpulkan teknik relaksasi benson dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif dalam mengobati (non-farmakologi), menurunkan tingkat nyeri, kecemasan ataupun ketakutan terhadap pasien secara umum.
2. Banyaknya ketakutan pasien terhadap pengobatan farmakologi menyebakan pengobatan dengan cara non-farmakologi ini (teknik relaksasi benson) menjadi alternatif yang paling sering dipilih oleh pasien dalam proses penyembuhan.

SARAN

1. Bagi institusi Pendidikan
   Hasil studi ini dapat menjadi bahan masukan dalam penambahan wawasan menegenai waktu tanggap dan mampu diaplikasi kepada mahasiswa dalam pelaksanaan praktek di laboratorium.
2. Bagi peneliti
   Diharapkan dapat menambah pengalaman dalam melakukan alternatif pengobatan bagi pasien yang tidak memilih pengobatan farmakologi
3. Bagi peneliti selanjutnya
   Bagi peneliti yang akan datangagar menggunakan jurnal bahasa inggris untuk menambah sumber informasi terkait waktu tanggap dengan penatalaksanaan kegawatdaruratan. Serta, menggunakan search engine yang belum diakses dalam penelitian ini agar mendapatkan informasi ataupun sumber review terkait penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Abid Ibnu Abdillah. 2019. Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea

Dwi Yanti. 2018. Efektifitas Pemberian Dari Terapi Relaksasi Tehnik Benson Pada Penurunan Intensitas Nyeri Ibu Post Seksio Sesarea

Fauzan Alfikrie. Pengaruh Relaksasi Napas Dalam Terhadap Kecemasan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis yang Menjalani Hemodialisa. akperyarsismd.e-journal.id/BNJ/article/view/22

Grece Frida Rasubala, Lucky Tommy Kumaat, dan Mulyadi (Jurnal, 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, Februari 2017

Iskandar. (2017). Faktor Risiko Terjadinya Penyakit Jantung Koroner Pada Pasien Rumah Sakit Umum Meuraxa Banda Aceh: Jurnal Action: Aceh Nutrition Journal, 2(1), 32-42.

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, KementrianKesehatan Republik Indonesia; 2014.

Laras Pratiwi. 2015. Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Dan Murottal Al-Qur'an Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer di Puskesmas Harapan Raya

Mahdiana, 2011.Panduan Kesehatan Jantung & Ginjal.Citra Medical. Yogyakarta.

M. Kanzul Fikri. 2018. Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Dagangan KabupatenMadiun

Maryana, Lina, (2018) Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Puskesmas Mayong II Jepara. /repository.unimus.ac.id/2974/

Mitchell M, M.D. 2013. heart-and soul healing, www. Dr. Herbert Benson's Relaxation Response _ Psychology Today.htm.

Mulyanti Roberto Muliantino. 2018. Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Durasi Tidur Pasien Penyakit Jantung Koroner Yang Menjalani Rehabilitasi Fase 2

Putu Indah Sintya Dewi. 2018. Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Operasi Benigna Prostat Hyperplasia di Ruang Kamboja RSUD Kabupaten Buleleng.

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf – Diakses Agustus 2020

Riyani H. Sahar. 2018. Efektivitas Relaksasi Benson Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Lansia

Saputro, Werdiana Dwi (2014) Efektifitas Tekhnik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Penyakit Jantung Koroner di RSUD Kanjuruhan Kepanjen Kabupaten Malang

Saifullah, A. 2015. Hubungan Tingkat Pengetahuan Perawat dengan Tindakan Perawat dalam Managemen Nyeri Post Operasi di Bangsal Bedah RSUD DR SuehadiPrijonegoro Sragen

Solehati Tetti, Kokasih Cecep Eli. (2015). Konsep dan Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan Maternitas. Bandung: PT. Refika Aditama

Smeltzer, S. C. & Bare, B. G. (2013). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah. Jakarta: EGC

Siregar, Syofian. 2015. Metode Penelitian Kuantitaif. Jakarta: Prenadamedia Group

Susilo C. 2015. Identifikasi Faktor Usia, Jenis Kelamin Dengan Luas Infark Miokard Pada Penyakit Jantung Koroner. The Indonesian Journal of HealthScience, Volume 6 No 1, 2015. Jember: Universitas MuhammadiyahJember.

Swarjana, I.K. (2016). Metodologi Penelitian Kesehatan (Edisi Revisi). Yogyakarta: ANDI

Tetty, S. 2015. Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri. Jakarta: EGC

Tri Sunaryo, Siti Lestari (Jurnal, 2014). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dada Kiri Pada Pasien Acute Myocardial Infarc di RS dr Moewardi Surakarta. Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan, Volume 4, No 2, November 2015, hlm 82-196

Warsono. 2019. Efektifitas Teknik Relaksasi Benson Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Hamil Post Section Caesarea di Ruang

Wijaya Kusuma PKU Muhammadiyah Cepu

WHO. 2017. Cardiovascular diseases (CVDs). World Health Organization. www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/en/ - Diakses Agustus 2020.

Widiyanti, Devi 2017. Efektivitas Relaksasi Benson Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Lansia