

PENERAPAN RELAKSASI AUTOGENIK DAN RELAKSASI BENSON TERHADAP NYERI PASIEN FRAKTUR

Ismansyah¹, Wiyadi², Rini Ernawati³

¹Dosen Prodi Ners Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kaltim, Jalan Wolter Monginsidi No.38 Samarinda Kalimantan Timur, Kode Pos. 75123

²Dosen Prodi D3 Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kaltim, Jalan Wolter Monginsidi No.38 Samarinda Kalimantan Timur

³Dosen Prodi D3 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur (UMKT), Jalan Ir.H.Juanda Samarinda
Email : isman_rafky@yahoo.co.id

Abstract

This research is a quasy experimental study, which aims to identify the application of Autogenic Relaxation and Benson Relaxation to pain in fracture patients at Panglima Sebaya Tanah Grogot Hospital. Data collection was carried out in November 2020. There were 38 respondents consisting of a treatment group with 19 respondents Autogenic relaxation and 19 respondents Benson Relaxation intervention group, taken using a probability sampling approach (simple random sampling). Respondents in both groups were assessed for pain before being given intervention to determine pain before intervention. After that, both groups were given intervention, first group was given Autogenic relaxation intervention and the second group was given Benson relaxation intervention, then both groups were measured for pain to determine the level of pain after the intervention was given. The pre and post-treatment research data were analyzed using paired t test. Respondents who were participants in this study consisted of 22 men and 16 women. The results of statistical tests on the value of fracture pain given by Autogenic relaxation and Benson Relaxation have an effect on reducing pain levels with a value of $P = 0.000 < 0.05$, meaning that there is a significant difference in the pain scores of fracture patients between before and after being given autogenic relaxation and Benson relaxation. The results of the Independent T Test to determine the difference in pain scores between the two groups, obtained a value of $P = 0.000 < 0.05$, the mean pain score in the Autogenic Relaxation group was 5.42, while the mean pain score in the Benson relaxation group was 2.95 with a difference of 2.47 (pain score 0-10). The group given the Benson relation showed better pain reduction compared to the group given autogenic relaxation. Based on the results of this study, researchers recommend using Benson relaxation techniques as a non-pharmacological therapy to reduce pain, especially in fracture patients. The results of this study are useful for nursing service agencies as input in making non-pharmacological intervention policies to deal with pain. For nursing education institutions, it is useful as input in the development of teaching materials for students.

Keywords: Autogenic, Benson, Relaxation.

Abstrak

Penelitian ini adalah penelitian *quasy experimental*, bertujuan untuk mengidentifikasi penerapan Relaksas Autogenik dan Relaksasi Benson terhadap nyeri pada pasien fraktur di RSUD Panglima Sebaya Tanah Grogot Kabupaten Paser. Pengambilan data dilaksanakan pada bulan November 2020. Responden berjumlah 38 yang terdiri atas kelompok perlakuan dengan relaksasi Autogenik 19 responden dan kelompok intervensi

Relaksasi Benson 19 responden, diambil dengan pendekatan *probability sampling (simple random sampling)*. Responden pada kedua kelompok dilakukan pengukuran nyeri sebelum diberikan intervensi untuk mengetahui nyeri sebelum diberikan intervensi. Setelah itu kedua kelompok diberikan intervensi masing-masing kelompok 1 diberi intervensi relaksasi Autogenik dan kelompok 2 diberi intervensi relaksasi Benson, lalu kepada kedua kelompok diukur nyeri untuk mengetahui tingkat nyeri setelah diberikan intervensi. Data hasil penelitian pre dan pasca perlakuan dianalisis dengan uji t berpasangan. Responden yang menjadi partisipan dalam penelitian ini terdiri dari 22 laki-laki dan 16 orang perempuan. Hasil uji statistik terhadap nilai nyeri fraktur yang diberikan tindakan relaksasi Autogenik dan Relaksasi Benson berpengaruh menurunkan tingkat nyeri dengan nilai $P=0,000<0,05$, artinya terdapat perbedaan bermakna skor nyeri pasien fraktur antara sebelum dan setelah diberi relaksasi autogenic dan Benson. Hasil Uji T Independen untuk mengetahui perbedaan skor nyeri antara kedua kelompok, diperoleh nilai $P=0,000<0,05$, Rerata skor nyeri pada kelompok Relaksasi Autogenik 5,42, sedangkan rerata skor nyeri kelompok relaksasi Benson 2,95 dengan selisih 2,47 (skor nyeri 0-10). Kelompok yang diberikan relaksasi Benson menunjukkan penurunan nyeri lebih baik dibandingkan dengan kelompok yang diberikan relaksasi autogenic. Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti merekomendasikan untuk menggunakan teknik relaksasi Benson sebagai terapi non farmakologi untuk menurunkan nyeri, khususnya pada pasien fraktur. Hasil penelitian ini bermanfaat bagi instansi pelayanan keperawatan sebagai masukan dalam membuat kebijakan intervensi non farmakologi untuk mengatasi nyeri. Bagi institusi pendidikan keperawatan berguna sebagai masukan dalam pengembangan bahan ajar bagi mahasiswa.

Kata Kunci : Autogenik, Benson, Relaksasi.

PENDAHULUAN

Manajemen pasien fraktur untuk mengatasi nyeri menggunakan pendekatan farmakologi dan non farmakologi. Khusus untuk pendekatan non farmakologi terdapat banyak pendekatan yang dapat digunakan, antara lain menggunakan teknik relaksasi autogenic dan relaksasi Benson, sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh (Grece Frida Rasubala • Lucky T. Kumaat • Ns Mulyadi.2017), (Ruth Tiffany Naylor. 2013) dan (Shalini, H. 2006). Terapi relaksasi telah terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan bagi pasien (Shalini, H. 2006), hal yang sama juga dikemukakan oleh Ruth Tiffany Naylor (2013), bahwa terapi relaksasi autogenic terbukti dapat menurunkan tingkat

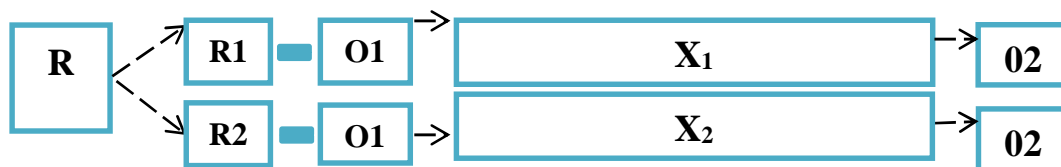
kecemasan dari cemas berat menjadi ringan. Tujuan penelitian adalah diperolehnya gambaran penerapan relaksasi Autogenic dan relaksasi Benson terhadap nyeri pasien fraktur yang dirawat di RSUD. Panglima Sebaya Tanah Grogot Kabupaten Paser

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *quasi experiment* dengan rancangan penelitian *pre and post test nonequivalent control group*. Pada penelitian ini, peneliti melakukan intervensi pada dua kelompok perlakuan yang berbeda. Efektifitas perlakuan dinilai dengan cara membandingkan nilai *pre test* dan *post test*. Pada penelitian ini, responden penelitian dibagi

menjadi 2 kelompok dan dilakukan randomisasi sederhana. Dimana kelompok 1 adalah kelompok perlakuan dengan relaksasi autogenic ,

sedangkan kelompok 2 adalah kelompok yang diberi intervensi relaksasi Benson sebagai pembandingan (Dharma, 2011).



Sampel dalam penelitian ini adalah pasien yang mengalami fraktur ekstremitas bawah berjumlah 34 responden, masing-masing kelompok 17 responden diambil dengan cara acak sederhana. Setiap kelompok responden dilakukan pengukuran nyeri (skala 0-10) sebelum intervensi (pengukuran 1) , kemudian diberikan intervensi,

setelah itu dilakukan pengukuran nyeri kembali (pengukuran 2). Analisis data penelitian menggunakan Uji T berpasangan untuk mengetahui beda rerata nyeri sebelum dan sesudah perlakuan, lalu diuji dengan T independen untuk melihat perbedaan skor nyeri kedua kelompok.

1. HASIL PENELITIAN

a. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan umur, jenis kelamin,

Tabel 4.1
Distribusi Responden berdasarkan Jenis Kelamin
di RSUD Panglima Sebaya, November 2020

Kelompok	Jenis Kelamin/Prosentasi				Total
	L	%	P	%	
Relaksasi Autogenik	10	52,6	9	47,4	100%
Relaksasi Benson	12	63,2	7	36,8	100%
Jumlah	22		16		38

Sumber: Analisis Data Primer, 2020

Berdasarkan table 4.1 diketahui responden Relaksasi Autogenik laki-laki sebanyak 10 (52,6%), perempuan 9 (47,4%), sedangkan responden yang diberi intervensi Relaksasi

Benson : laki-laki berjumlah 12 (63,2%, perempuan 7 orang (36,8%). Dari seluruh responden yang berjumlah 38, laki-laki sebanyak 22 orang (57,9% dan

sisanya perempuan berjumlah 16 orang (42,1%).

Tabel 4.2
Distribusi Frekuensi Pendidikan responden Responden
di RSUD Panglima Sebaya Tanah Grogot

Karakteristik	Kelompok Autogenik		Kelompok Benson		Jumlah (n)
	n	%	n	%	
SD	-		1	5,3	
SMP	5	26,3	5	26,3	
SMA	11	57,9	11	57,9	
Sarjana	3	15,8	2	10,5	

Sumber: Analisis Data Primer, 2020

Tabel 4.2 menunjukkan presentase pendidikan responden yang diberi intervensi Relaksasi Autogenik : SLTP 5 (26,3%), SLTA 11 (57,9), sisanya Sarjana 3 (15,8%).

Sedangkan dari 19 responden yang diberi intervensi Relaksasi Benson : SD 1 orang (5,3%), SLTP 5 orang (26,3%), SLTA 11 orang (57,9%), sisanya Sarjana 2 orang (10,5%).

Tabel 4.3
Distribusi Usia responden Responden
di RSUD Panglima Sebaya Tanah Grogot, November 2020

Kelompok	Mean	Median	Modus	SD	Min	Max	n
Autogenik	25,5	23	23	9,5	16	56	19
Benson	25,4	23	23	9	17	54	19

Sesuai table 4.3 dapat diketahui rerata usia responden yang diberi relaksasi autogenic adalah 25,5 tahun, median 23 tahun, usia termuda 16 tahun dan usia

paling tua 56 tahun. Sedangkan kelompok yang diberi relaksasi Benson : rerata usia 25,4 tahun, usia paling muda 17 tahun dan paling tua 54 tahun.

Tabel 4.4
Tingkat Nyeri pasien Fraktur di RSUD Panglima Sebaya
Tanah Grogot, sebelum dan setelah intervensi Relaksasi
Autogenik dan Benson,
November 2020

Kelompok	Mean Pre Intervensi	Mean Pasca Intervensi	Selisih Mean	n
Autogenik	5,53	2,84	2,69	19
Benson	5,32	3,05	2,27	19

Sesuai dengan table di atas diketahui rerata nyeri sebelum diberi terapi relaksasi autogenic adalah 5,53 (nyeri sedang), rerata nyeri setelah intervensi autogenic 2,84 (nyeri ringan) dengan selisih nilai nyeri antara

pre dan pasca intervensi adalah 2,69. Rerata nyeri pada kelompok intervensi Relaksasi Benson adalah 5,32 (nyeri sedang) dan setelah intervensi menjadi 3,05 (nyeri ringan) dengan selisih 2,27.

b. Uji Paired T Test

Tabel 4.6
Uji Beda Rerata tingkat nyeri pasien fraktur yang diberi intervensi non farmakologi menggunakan Relaksasi Autogenik dan Relaksasi Benson, di RSUD Panglima Sebaya Tanah Grogot Kabupaten Paser, November 2020

Variabel	Mean	SD	Min-Max	t	Pvalue	n
Nyeri Sebelum dan setelah relaksasi Autogenik	2,68	0,749	2,3 - 3,0	15,6	0,000	19
Nyeri Sebelum dan Sesudah Relaksasi Benson	2,26	1,33	1,6 – 2,9	7,44	0,000	19

Sumber Nilai: Data Primer, 2020

Hasil uji statistic menggunakan uji t berpasangan baik pada kelompok intervensi Autogenik maupun kelompok yang diberi

intervensi Relaksasi Benson sebagaimana dapat dilihat pada table 4.6 di atas diperoleh nilai $P = 0,000 < 0,05$

- c. Untuk mengetahui perbedaan skor nyeri antara responden yang diberi intervensi Relaksasi Autogenik dan Kelompok yang diberi intervensi relaksasi Benson, peneliti melakukan uji T independent, hasilnya dapat dilihat pada tabel 4.7 di bawah ini.

Tabel 4.7
Uji Beda Rerata skor nyeri antara kelompok Relaksasi Autogenik dan Kelompok Relaksasi Benson, di RSUD Panglima Sebaya Tanah Grogot Kabupaten Paser, November 2020

Variabel	Mean	SD	95%CI	t	Pvalue	n
Kelompok intervensi relaksasi Autogenik	5,42	1,35	1,75-3,2	6,82	0,000	(n1=n2)
Kelompok Intervensi Relaksasi Benson	2,95	1,78				19

Sumber Nilai: Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel 4.7 diketahui bahwa nilai $P=0,000<0,05$. Artinya terdapat perbedaan skor nyeri pada pasien fraktur antara yang diberikan intervensi Relaksasi Autogenik dan Relaksasi Benson, dimana rerata skor nyeri pada kelompok relaksasi autogenik = 5,42, sedangkan rerata skor nyeri pada kelompok yang diberi intervensi relaksasi Benson = 2,92 (pada skala nyeri 0-10). Selisih skor nyeri kedua kelompok = 2,47 (pada skala nyeri 0-10).

PEMBAHASAN

1. Perbedaan skor nyeri pasien fraktur antara sebelum dan setelah diberi intervensi relaksasi Autogenik.

Dari hasil uji statistic dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan bermakna rerata tingkat nyeri pada pasien yang mengalami fraktur, dimana skor nyeri sebelum intervensi adalah 5,53 dengan katagori nyeri sedang, turun menjadi 2,84 (katagori ringan). Pada saat dilakukan evaluasi atau pengukuran nyeri pasca intervensi, responden tampak rilek dan mengatakan perasaan lebih nyaman. Keterlibatan responden secara aktif dalam melakukan relaksasi autogenik sesuai dengan pengertiannya bahwa autogenik merupakan tindakan pengaturan dan kendali oleh diri sendiri (Saunders, 2002). Manusia memiliki kemampuan

luar biasa untuk mengendalikan beragam fungsi tubuh seperti, fungsi jantung, aliran darah dan tekanan darah. Ini merupakan konsep yang baru karena selama berabad-abad, fungsi-fungsi tubuh yang spesifik dianggap berjalan secara terpisah dari pikiran yang tertuju pada diri sendiri (Saunders, 2002).

Maria Pilar et.al (2020), menyatakan hal yang sama bahwa relaksasi autogenic dapat memberikan efek perasaan nyaman dan tenang ketika dilakukan pada sekelompok pasien yang mengalami penyakit kronis. Tindakan yang dilakukan pada pasien fraktur dengan tujuan untuk mengurangi nyeri terbukti efektif pada penelitian ini. Hal ini dapat dilihat dari skor nyeri yang menurun secara bermakna setelah diberikan tindakan relaksasi autogenic. Telaah sistematis terhadap sejumlah responden yang mengalami stress yang diberi intervensi relaksasi autogenic menunjukkan penurunan tingkat stress yang bermakna dan memberi efek perasaan nyaman (E.Ernst^aN.Kanji : 2000).

2. Perbedaan skor nyeri pasien fraktur antara sebelum dan setelah diberi intervensi relaksasi Benson

Hasil yang ditunjukkan pada penelitian ini secara deskriptif diperoleh rerata skor nyeri sebesar 5,32 (nyeri sedang) dan setelah diberikan intervensi berupa relaksasi Benson, skor nyeri turun menjadi 3,05 (nyeri ringan) dengan selisih skor nyeri 2,27 (berhasil menurunkan kategori nyeri dari sedang menjadi ringan). Hasil uji statistik menggunakan uji t berpasangan diperoleh nilai $P=0,000<0,05$. Hasil penelitian ini menolak H_0 , yang berarti bahwa terdapat perbedaan bermakna skor nyeri antara sebelum dan setelah diberikan relaksasi Benson. Dapat disimpulkan bahwa Relaksasi Benson berguna dalam menurunkan nyeri pada pasien fraktur, dengan kata lain Relaksasi Benson dapat menjadi alternatif sebagai terapi non farmakologi untuk mengatasi nyeri, khususnya nyeri pada kasus fraktur/patah tulang.

Relaksasi Benson yang menggabungkan relaksasi dan zikir (dalam Islam) atau doa sesuai dengan keyakinan responden memberi dampak saling menguatkan untuk menimbulkan efek rileks dan pada saat yang sama dapat menekan sensasi nyeri pada kasus fraktur. Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Benson dan Proctor (2000), bahwa Relaksasi Benson

merupakan teknik relaksasi yang digabung dengan keyakinan yang dianut oleh pasien, dan formula-kata-kata/zikir atau kalimat tertentu yang dibaca berulang-ulang dengan melibatkan unsur keimanan dan keyakinan akan menimbulkan respon relaksasi yang lebih kuat dibandingkan dengan hanya relaksasi tanpa melibatkan unsur keyakinan pasien tersebut. Selain itu relaksasi Benson dapat mengurangi nyeri karena dilakukan dengan memperhatikan ; suasana tenang, keterlibatan mental, sikap pasrah/pasif serta posisi baring atau duduk yang nyaman. Kondisi yang ditunjang ke 4 hal tersebut sangat menunjang pasien untuk merasa nyaman dan mengalihkan persepsi nyeri menjadi lebih nyaman.

Fakta yang ditemukan saat diberikan relaksasi Benson, beberapa responden tertidur setelahnya. Keadaan ini sesuai dengan hasil penelitian Nur Baharia Marasabessy, Lucky Herawati, Irhamdi Achmad (2020), bahwa relaksasi Benson dapat meningkatkan kualitas tidur pada sekelompok Lansia di Ambon karena efek relaksasi yang ditimbulkannya. Hasil yang diperoleh pada penelitian ini bersesuaian pula dengan hasil penelitian Samah (2017), bahwa relaksasi

Benson dapat mengurangi nyeri pada malam hari serta meningkatkan kualitas tidur pada pasien yang menjalani pembedahan sendi. Demikian pula hasil penelitian Tetti S dan Yeni R (2015), menemukan bahwa relaksasi Benson dapat mengurangi nyeri pasien sesario secara signifikan. Berdasarkan hasil penelitian ini yang ditunjang hasil-hasil penelitian lainnya, maka peneliti merekomendasikan untuk menggunakan relaksasi Benson dalam membantu mengatasi keluhan nyeri pada pasien bedah maupun non bedah.

3. Perbedaan skor nyeri pasien fraktur antara yang diberi intervensi dengan relaksasi Autogenik dan relaksasi Benson.

Berdasarkan hasil uji T Independent diketahui bahwa nilai $P=0,000<0,05$. Artinya terdapat perbedaan skor nyeri pada pasien fraktur antara yang diberikan intervensi Relaksasi Autogenik dan Relaksasi Benson, dimana rerata skor nyeri pada kelompok relaksasi autogenik = 5,42, sedangkan rerata skor nyeri pada kelompok yang diberi intervensi relaksasi Benson = 2,92 (pada skala nyeri 0-10). Selisih skor nyeri kedua kelompok = 2,47 (pada skala nyeri 0-10). Pada penelitian ini terungkap bahwa Relaksasi Benson lebih efektif

dalam menurunkan nyeri pada pasien fraktur dibandingkan dengan relaksasi Autogenik, walaupun demikian masih perlu diteliti lebih lanjut dengan melibatkan responden yang lebih besar dan memperketat kriteria inklusi terutama berkaitan dengan jenis kelamin (laki-laki dan perempuan), dimana diyakini bahwa perempuan yang pernah melahirkan normal telah memiliki pengalaman merasakan nyeri yang berat dibandingkan dengan laki-laki. Relaksasi Benson diyakini memiliki efektifitas yang baik karena relaksasi ini dihubungkan dengan ritual agama/keyakinan responden sehingga dengan mudah mereka dapat mencapai tingkat relaksasi yang lebih tinggi dibandingkan dengan relaksasi autogenik. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Nur Baharia Marasabessy, Lucky Herawati, Irhamdi Achmad (2020), hasil penelitian Samah (2017), serta sejalan juga penelitian Tetti S dan Yeni R (2015), bahwa relaksasi Benson dapat mengurangi nyeri pasien sesario secara signifikan. Berdasarkan hasil penelitian ini yang ditunjang hasil-hasil penelitian lainnya, maka peneliti merekomendasikan untuk menggunakan relaksasi Benson dalam membantu

mengatasi keluhan nyeri pada pasien bedah maupun non bedah.

SIMPULAN

Rerata skor nyeri sebelum intervensi pada kelompok AutoAutogenik 5,53 (nyeri sedang), sedangkan skor nyeri pada kelompok Relaksasi Benson 5,32 (nyeri sedang). Rerata skor nyeri setelah diberikan intervensi, pada kelompok relaksasi autogenic 2,84 (ringan) dan kelompok relaksasi Benson 3,05 (nyeri ringan). Selisih skor nyeri sebelum dan sesudah intervensi ; kelompok relaksasi Autogenik 2,69 dan kelompok relaksasi Benson 2,27. Hasil uji statistic menggunakan uji T berpasangan diperoleh nilai $P=0,000<0,05$. Simpulan hasil penelitian : terdapat perbedaan bermakna skor nyeri antara sebelum dan setelah diberi intervensi, baik relaksasi Autogenik maupun intervensi relaksasi Benson, dengan nilai $P=0,000<0,05$. Hasil ini menunjukkan adanya perbedaan skor nyeri pasien fraktur antara yang diberi intervensi relaksasi Autogenik dan relaksasi Benson, dimana relaksasi Benson lebih efektif menurunkan nyeri pasien fraktur.

SARAN

1. Untuk peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan penambahan jumlah sampel

sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih luas lagi

2. Bagi perawat dan manajer Perawat dapat mempertimbangkan untuk menggunakan relaksasi Benson untuk mengurangi nyeri khususnya nyeri pada pasien fraktur sebagai pendamping terapi farmakologi (analgetika).

UCAPAN TEIMA KASIH

Penelitian ini terselenggara berkat bantuan dari beberapa pihak ;

1. Direktur Poltekkes Kemenkes Kaltim atas bantuan dana penelitian dari DIPA 2020 Poltekkes Kemenkes Kaltim
2. Direktur RSUD Panglima Sebaya Kabupaten Paser atas izin dan fasilitasi yang diberikan
3. Para responden yang telah berkontribusi dalam penelitian ini

DAFTAR PUSTAKA

- Bowden, A., Lorenc, A., & Robinson, N. (2012). Autogenic training as a behavioural approach to insomnia. *A Prospective Cohort Study. Primary Health Care Research & Development*.
- Council, N. S. (2004). *Manajemen Stres*. Jakarta: EGC.
- Dharma, K. K. (2011). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta Timur: CV. Trans Info Medika.
- Dorland WA, N. (2010). *Kamus Kedokteran Dorland*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran

- EGC.
- Ekowati, W., Iskandar, A., & Sumarwati, M. (2013). Pengaruh Terapi Relaksasi terhadap Kontrol Glikemik pada Pasien Diabetes Mellitus di Purwokerto. *Jurusan Keperawatan Fakultas Kedokteran Dan Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Jendral Soedirman*, (2007).
- E.Ernst^aN.Kanji^b .2000. Autogenic training for stress and anxiety: a systematic review <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0965229900903546>
- Greenberg, J. (2002). *Comprehensive Stress Management* (7th ed.). New York: Greenberg, JS. 2002. *Comprehensive Stress Management*. 7th ed. Mc Grew-Hill Inc.
- Health, V. (2006). *Diet VCO*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Ishinova, Svyatogor, I., & Reznikov, T. (2009). Features of Color Reflection in Psychogenic Pain in Patients with Somatoform Disorders during Psychotherapeutic Treatment. *The Spanish Journal of Psychology*.
- Kanji, N., W., & Ernste. (2007). Autogenic training to reduce anxiety in nursing students: Randomized controlled trial. *Journal of Advanced Nursing*,6.
- Kuswandi, A., Sitorus, R., & Gayatri, D. (2008). Pengaruh Relaksasi Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Sebuah Rumah Sakit Di Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 12(2), 108–114.
- Limong, M., Jaya, R. D., & Ariani, Y. (2015). *Jurkessutra (Jurnal Kesehatan Surya Nusantara)*, 2(5).
- Lundy, K. S., & Janes, S. (2014). *Community Health Nursing: Caring for the Public's Health* (3rd ed.). America.
- Maria Pilar et.al.2020. Effectiveness of autogenic training on psychological well-being and quality of life in adults living with chronic physical health problems: a protocol for a systematic review of RCT. <https://systematicreviewsjournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13643-020-01336-3>
- Martha Davis, P. ., Elizabeth Robbins Eshelman, M. S. ., & Matthew McKay, P. . (1995). *Panduan Relaksasi dan Reduksi Stress*. (Sk. Ni Luh Gede Yasmin Asiih, Ed.) (3rd ed.). Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Maryam, R. S., Ekasari, M. F., & Rosidawati, Jubaedi, A., Batubara, I. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta:

- Salemba Medika.
- Maryam, Hazrati et.al. 2007. The effect of Benson relaxation therapy on anxiety level and severity of symptoms in patients with irritable bowel syndrome. *Arak Medical university journal* 9 (437)
- Morton, P.G & Fontaine, D.K. 2013. *Critical Care Nursing ; A holistic Approach*. The Lippincott William & Wilkin. Philadelphia.
- Moyad, M., & Hawks, J. . (2009). Complementary and alternative therapies. *Medical-Surgical Nursing: Clinical Management for Positive Outcomes, edisi 8*.
- Muchid, A., Umar, F., Ginting, M. N., Basri, C., Wahyuni, R., Helmi, R., & Istiqomah, S. N. (2005). Pharmaceutical care untuk penyakit diabetes mellitus. *Departemen Kesehatan RI*, 1–89.
- Murray, R. ., Granner, D. ., Mayes, P. ., & Rodwell, V. W. (2003). *Biokimia Harper*. Jakarta: EGC.
- Ndraha, S. (2014). Diabetes Melitus Tipe 2 Dan Tatalaksana Terkini. *Medicinus*, 27(2), 9–16.
- Notoatmojo, S. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2013). *Konsep Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nur Baharia Marasabessy, Lucky Herawati, Irhamdi Achmad (2020) **Benson's Relaxation Therapy and Sleep Quality among Elderly at a Social Institution in Inakaka, Indonesia**
<http://journal.fkm.ui.ac.id/kesmas/article/view/2562>
- Peat, I & Nair, M. 2017. *Fundamental of anatomy and physiology ; for nursing and healthcare students*. John Wiley & Sons, Ltd. Oxford UK.
- Prayitno, & Eerman, A. (2008). *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Price, S. ., & Wilson, L. . (2006). *Patofisiologi*. Jakarta.
- SamahE. Masry** (2017). Effect of Benson's Relaxation Technique on Night Pain and Sleep Quality among Adults and Elderly Patients Undergoing Joints Replacement Surgery https://www.researchgate.net/publication/320556758_Effect_of_Benson%27s_Relaxation_Technique_on_Night_Pain_and_Sleep_Quality_among_Adults_and_Elderly_Patients_Undergoing_Joints_Replacement_Surgery
- Setyawati, A. (2010). Pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah dan penurunan kadar gula darah pada klien DM tipe 2 dengan hipertensi di IRNA Rumah Sakit di Yogyakarta

- dan Jawa Tengah (Tesis). <http://www.lontar.ui.ac.id/file?file=digital/137211T%20Andina%20Setyawati.pdf>.
- Shalini, H. 2006. Autogenic Training (AT) for reducing anxiety and promoting psychological well being. <https://pdfs.semanticscholar.org/677d/fd3e22a4abee487db008f4acabe32d10518a.pdf>. diunduh tgl 24 Agustus 2019
- Shigeo Haruyama. (2011). *The Miracle of Endorphin*. Jakarta: Qanita.
- Smeltzer, & Bare. (2008). *Textbook of Medical Surgical Nursing Vol.2*. Philadelphia.
- Snyder, M., & Lindquist, R. (2002). *Complementary Alternative Therapies in Nursing* (4th ed.). America: Springer Publishing Company.
- Soedirman, J. K., & Journal, T. S. (2007). Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing), Volume 2, No.1, Maret 2007. *Prevention*, 2(1), 17–23. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20884/1.jks.2013.8.2.470>
- Soewondo. (2006). *Hidup Sehat Dengan Diabetes*. Jakarta.
- Supriadi, D., Hutabarat, E., & Putri, V. P. (2015). Pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap depresi pada lanjut usia di balai perlindungan sosial tresna werdha ciparay bandung. *Program Studi Ilmu Keperawatan (S.1) Stikes Jenderal Achmad Yani Cimahi*, 10(2), 56–68.
- Sutomo. (2013). Jurnal Keperawatan & Kebidanan - Stikes Dian Husada Mojokerto. *Jurnal Keperawatan & Kebidanan - Stikes Dian Husada Mojokerto*, 22–30.
- Tetti Solehati, Yeni Rustina. 2015. Benson relaxation technique in reducing pain intensity in women after cesarean section. <https://scholar.ui.ac.id/en/publications/benson-relaxation-technique-in-reducing-pain-intensity-in-women-a>
- Thantawy, R. (1997). *Manajemen Bimbingan dan konseling*. Jakarta: Pamaror.
- Tiana, Y. (2014). Pengaruh intervensi keperawatan teknik relaksasi autogenik terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi di rsud ungaran, 1–11.
- Widagdo, W. (2001). Latihan Slow Deep Breathing Dan Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Melitus Tipe 2. *Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Jakarta I*, 112–122.
- Wilkinson, J.M et al. 2016. *Fundamentals of Nursing ; Theory, Concepts and Applications*. F.A Davis Company. Philadelphia
- Grece Frida Rasubala • Lucky T. Kumaat • Ns Mulyadi. 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.
<https://www.neliti.com/id/publications/108176/pengaruh-teknik-relaksasi-benson-terhadap-skala-nyeri-pada-pasien-post-operasi->

d.diunduh tgl 24 Agustus 2019

Ruth Tiffany Naylor. 2013. Self-Balancing Sanctuarying: A Grounded Theory Of Relaxation And Autogenic Training.
[Ghttps://core.ac.uk/download/pdf/9992212.pdf](https://core.ac.uk/download/pdf/9992212.pdf). diunduh tgl 24 Agustus 2019.