

**PENGARUH TERAPI BENSON TERHADAP TINGKAT
NYERI PADA PASIEN GASTRITIS DI WILAYAH
UPTD PUSKESMAS MENGWI III**



SKRIPSI

Oleh:

MADE INTAN PUTRI SWANDEWI

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

**PENGARUH TERAPI BENSON TERHADAP TINGKAT
NYERI PADA PASIEN GASTRITIS DI WILAYAH
UPTD PUSKESMAS MENGWI III**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Oleh :

**MADE INTAN PUTRI SWANDEWI
NIM. C2124041**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Made Intan Putri Swandewi
NIM : C2124041
Jurusan : Sarjana Ilmu Keperawatan
Judul Skripsi : Pengaruh Terapi Benson Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien
Gastritis di Wilayah UPTD Puskesmas Mengwi III

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, Juli 2025



(Made Intan Putri Swandewi)

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH TERAPI BENSON TERHADAP TINGKAT NYERI PADA PASIEN GASTRITIS DI WILAYAH UPTD PUSKESMAS MENGWI III

Diajukan Oleh:

MADE INTAN PUTRI SWANDEWI
NIM. C2124041

Mangupura, 18 Juli 2025

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Dr. Ns. IGAA Sherlyna Prihandhani, S.Kep., M.Kes
NIDN : 0801038801

Pembimbing II



Ns. Claudia Wuri Prihandini, S.Kep., M.Kep
NIDN : 0812018901

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan

Ketua



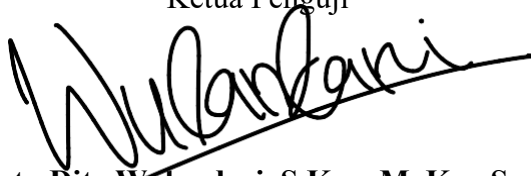
Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIDN: 0821058603

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN
DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
Tanggal : 28 Juli 2025

Yang terdiri dari

Ketua Penguji



Ns. Ni Putu Dita Wulandari, S.Kep.,M. Kep.Sp. Kep. J
NIDN: 0826019001

Sekretaris Penguji



Dr.Ns. IGAA Sherlyna Prihandhani, S.Kep.,M.Kes
NIDN: 0801038801

Anggota Penguji



Ns. Claudia Wuri Prihandani, S.Kep.,M.Kep
NIDN: 0812018901

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan

Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIDN: 0821058603

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN**

Skripsi, Juli 2025

Made Intan Putri Swandewi

Pengaruh Terapi Benson Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Gastritis di Wilayah UPTD Puskesmas Mengwi III

xv + 59 halaman + 6 tabel + 6 gambar + 13 lampiran

ABSTRAK

Prevalensi gastritis masih tinggi dialami masyarakat berkaitan dengan pola makan yang kurang baik dan kondisi ini seringkali menimbulkan masalah nyeri. Terapi relaksasi merupakan salah satu upaya penatalaksanaan nyeri, terdiri dari beberapa jenis salah satunya terapi benson. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi benson terhadap tingkat nyeri pada pasien gastritis di Wilayah UPTD Puskesmas Mengwi III

Penelitian menggunakan rancangan *pre-experiment* dengan *one group pretest-posttest design*. Sampel penelitian sebanyak 56 responden yang ditentukan dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data terkait kecemasan yang diukur menggunakan lembar NRS. Pemberian terapi benson diberikan selama 10-15 menit. Data penelitian dianalisis dengan uji *Wilcoxon*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada penurunan tingkat sebelum dan setelah pemberian terapi benson dari nyeri sedang (78,6%) menjadi nyeri ringan (60,7%). Terapi benson berpengaruh signifikan terhadap tingkat nyeri pada pasien gastritis di Wilayah UPTD Puskesmas Mengwi III (*p-value*=0,000). Petugas kesehatan dapat menerapkan terapi benson menjadi salah satu intervensi alternatif untuk membantu menurunkan nyeri pada pasien gastritis.

Kata Kunci : terapi benson, gastritis, tingkat nyeri

Daftar Pustaka: 60 (2015-2025)

**BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION
BACHELOR'S DEGREE OF NURSING PROGRAM**

Undergraduate Thesis, July 2025

Made Intan Putri Swandewi

*Effect of Benson Therapy on Pain Level of Gastritis Patients in Working Area of
UPTD Puskesmas Mengwi III*

xv + 59 pages + 6 tables + 6 pictures + 13 appendices

ABSTRACT

The high prevalence of gastritis commonly related to poor diet and this condition often causes pain problems. Relaxation therapy is one of the pain management efforts, consisting of several types, one of which is benson therapy. The purpose of this study is to determine the effect of benson therapy on the level of pain in gastritis patients in Working Area of UPTD Puskesmas Mengwi III

This study employed a pre-experiment with one group pretest and posttest design. The sample comprised 56 participants, selected through purposive sampling. Data about pain measured by the NRS sheet. Benson therapy provided once time for 15 minutes. The research data was analyzed using the Wilcoxon test.

The results showed that there was a decrease in pain level before and after the administration of Benson therapy from moderate (78,6%) to mild pain (60,7%). Benson therapy had a significant effect on the level of pain in gastritis patients in the UPTD Mengwi Health Center III area (p -value=0.000). Health workers can apply benson therapy as alternative interventions to decrease pain level in gastritis patients.

Keywords :therapy benson, gastritis, pain level

Bibliography : 60 (2015-2025)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, berkat Rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Terapi Benson Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Gastritis di Wilayah UPTD Puskesmas Mengwi III” tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan Pendidikan S1 Keperawatan STIKES Bina Usaha Bali. Keberhasilan penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan yang begitu besar dari banyak pihak. Untuk itu penulis mengucapkan terimakasih yang kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M. selaku Ketua STIKES Bina Usaha Bali atas izin penelitian yang diberikan.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep.,M.Kep. selaku Ka. Prodi Sarjana Ilmu Keperawatan.
3. Dr. Ns. IGAA Sherlyna Prihandhani, S.Kep.,M.Kes selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan penelitian ini.
4. Ns. Claudia Wuri Prihandini, S.Kep.,M.Kep selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan penelitian ini.
5. dr. Komang Widia Asmawan S.Ked selaku Kepala UPTD Puskesmas Mengwi III atas izin yang diberikan dalam melakukan penelitian di UPTD Puskesmas Mengwi III.

6. Seluruh dosen dan staf STIKES Bina Usada yang telah berperan penting dalam proses penyusunan skripsi ini.
7. Keluarga dan seluruh pihak yang telah berperan penting dalam proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Badung, 28 Juli 2025



Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Konsep Gastritis	11
1. Definisi Gastritis	11
2. Klasifikasi Gastritis	11

3. Patofisiologi Gastritis	13
4. Penyebab Gastritis	14
5. Tanda dan Gejala Gastritis.....	17
6. Pemeriksaan Penunjang Gastritis	18
7. Komplikasi Gastritis.....	19
B. Terapi Benson.....	20
1. Definisi Terapi Benson	20
2. Pengaruh Terapi Benson Terhadap Penurunan Nyeri.....	20
3. Manfaat Terapi Benson.....	21
4. Pendukung Terapi Benson	22
5. Prosedur Terapi Benson.....	23
C. Konsep Nyeri.....	24
1. Definisi Nyeri	24
2. Klasifikasi Nyeri.....	25
3. Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri	25
4. Penilaian Nyeri	27
5. Penatalaksanaan Nyeri.....	29
D. Kerangka Teori.....	31

BAB III : KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI

OPERASIONAL	32
A. Kerangka Konsep	32
B. Hipotesis.....	33
C. Definisi Operasional.....	33

BAB IV : METODELOGI PENELITIAN.....	35
A. Rancangan Penelitian	35
B. Populasi dan Sampel	36
C. Tempat Penelitian	39
D. Waktu Penelitian	39
E. Etika Penelitian	39
F. Alat Pengumpulan Data	41
1. Instrumen Pengumpulan Data	41
2. Validitas dan Realibilitas	41
G. Prosedur Pengumpulan Data	42
1. Prosedur Administratif	42
2. Prosedur Teknis	43
H. Pengolahan Data	44
I. Analisis Data	45
BAB V : HASIL PENELITIAN	47
A. Kondisi Lokasi Penelitan.....	47
B. Hasil Analisis Penelitian.....	48
1. Hasil Analisis Univariat.....	48
2. Hasil Analisis Bivariat.....	50
BAB IV : PEMBAHASAN	51
A. Interpretasi Penelitian.....	51

1. Karakteristik Pasien Gastritis di Wilayah UPTD Puskesmas Mengwi III	51
2. Tingkat Nyeri Sebelum Dilakukan Terapi Benson Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Gastritis di Wilayah UPTD Puskesmas Mengwi III	53
3. Tingkat Nyeri Sesudah Dilakukan Terapi Benson Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Gastritis di Wilayah UPTD Puskesmas Mengwi III	54
4. Pengaruh Terapi Benson Tingkat Nyeri Pada Pasien Gastritis di Wilayah UPTD Puskesmas Mengwi III	56
B. Keterbatasan Penelitian	58
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan, dan Penelitian	59
1. Pelayanan Keperawatan.....	59
2. Pendidikam Keperawatan	59
3. Penelitian Keperawatan	59
BAB VII : PENUTUP	60
A. Simpulan.....	60
B. Saran	61

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional Pengaruh Terapi Benson Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Gastritis Di Wilayah UPTD Puskesmas Mengwi III.....	34
Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur.....	48
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	48
Tabel 5.3 Tingkat Nyeri Sebelum Dilakukan Terapi Benson Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Gastritis di Wilayah UPTD Puskesmas Mengwi III	49
Tabel 5.4 Tingkat Nyeri Sesudah Dilakukan Terapi Benson Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Gastritis di Wilayah UPTD Puskesmas Mengwi III.....	49
Tabel 5.5 Pengaruh Terapi Benson Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Gastritis di Wilayah UPTD Puskesmas Mengwi III	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Skala Nyeri <i>Numerical Rating Scale</i>	28
Gambar 2.2	Skala Nyeri Deskriptif.....	28
Gambar 2.3	Wong Baker Faces Scales.....	29
Gambar 2.4	Kerangka Teori Pengaruh Terapi Benson Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Gastritis di Wilayah UPTD Puskesmas Mengwi III.....	31
Gambar 3.1	Kerangka Konsep Pengaruh Terapi Benson Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Gastritis di Wilayah UPTD Puskesmas Mengwi III	33
Gambar 4.1	Desain Penelitian	36

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 2. Surat Balasan Studi Pendahuluan UPTD Puskesmas Mengwi III
- Lampiran 3. Surat Keterangan Lolos Kaji Etik
- Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 5. Surat Balasan UPTD Puskesmas Mengwi III
- Lampiran 6. Jadwal Penelitian
- Lampiran 7. Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 8. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 9. SOP
- Lampiran 10. Kuisisioner Penelitian *Numeric Rating Scale* (NRS)
- Lampiran 11. Hasil Analisis
- Lampiran 12. Dokumentasi
- Lampiran 13. Lembar Bimbingan

DAFTAR PUSTAKA

- Abubakar, R. (2021). Pengantar Metodologi Penelitian. In *Antasari Press* (Pertama). SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga Jl.
- Adelia Devita Sari. (2019). *Diagnosa Keperawatan Pada Pasien Gastritis*.
- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., & Munthe, S. A. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yayasan Kita Menulis.
- Ali, S., & Hasir, S. R. A. Y. (2024). Penerapan relaksasi benson dan murottal surah ar-rahman terhadap penurunan nyeri pasien gastritis di rsud mamuju. 8(1), 30–34.
- Anggraeni, F. F. (2022). Perbedaan Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Teknik Relaksasi Benson Untuk Mengatasi Nyeri Dismenorea Pada Siswi SMA 01 Sragi. *Universitas Islam Sultan Agung Semarang*.
- Anggraini, D. T. (2024). Penerapan Teknik Relaksasi Benson Pada NY. M Dengan Nyeri Akut. 6(April), 647–658.
- Anggreni, D. (2022). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan* (E. D. Kartiningrum, Ed.; Pertama). STIKes Majapahit Mojokerto.
- Ardiansyah, R., Fauziah, F., & Ningsih, A. (2018). Sistem Pakar Untuk Diagnosa Awal Penyakit Lambung Menggunakan Metode Dempster-Shafer. 24(3), 182–196.
- Arianto, R. (2024). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Anak Remaja SMK Kelas XI Dan XII di Fahd Islamic School. 6, 480–493.
- Aryunani, Ainiyah, N. H., & Abdullah, K. (2022). *Dasar-Dasar Komplementer*. Rena Cipta Mandiri.
- Azzah Afifah Salsabila. (2022). Efektifitas Penggunaan Effleurage Massage Dan Cryoterapy Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Penderita Gastritis Di Puskesmas Kecamatan Jatinegara Jakarta Tahun 2022. 4, 2504–2519.
- Dave, S. R., Bagada, J. B., Desai, J. H., & Jha, S. (2024). The Study of Correlation between Symptoms of Gastritis and Endoscopic Biopsy. *Journal of West African College of Surgeons*. https://doi.org/10.4103/jwas.jwas_96_23
- Dekawaty, A., & Yelisni, I. (2023). Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Lansia dengan Hipertensi. 7(1), 8–13.
- Febiantri, N., & Machmudah, M. (2021). Penurunan Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea Menggunakan Terapi Teknik Relaksasi Benson. *Ners Muda*, 2(2), 31. <https://doi.org/10.26714/nm.v2i2.6239>

- Fitriana, N., Suryandari, D., Program, M., Profesi, S., Universitas, N., Husada, K., Program, D., Profesi, S., Universitas, N., Husada, K., & Nyeri, T. (2024). *Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Pasien Gastritis*.
- Fudori, A. (2021). *Penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengatasi Masalah Keperawatan Nyeri Akut Pada Pasien Cephalgia Di Kota Metro*. 1, 428–435.
- Hamdani, D., Sulistiani, D., & Nurapandi, A. (2022). Benson Therapy in Gastritis Patients to Reduce Pain. *Jurnal Kesehatan*, 9(2). <https://ojs.stikesmucis.ac.id/index.php/jurkes>
- Kartono, J., & Nurfitri, F. (2022). Perbandingan Nyeri Pemasangan Infus Menggunakan Teknik Distraksi Visual Kartu. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, 10(1), 35. <https://doi.org/10.47218/jkpbl.v10i1.164>
- Komite Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2021). *Pedoman dan Standar Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional/ Komite Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Labagow, N., Rantiasa, I. M., & Suranata, F. M. (2022). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Gastritis Di IGD Rumah Sakit Bhayangkara Tk. III Kota Manado. *Jurnal Kesehatan : Amanah Prodi Ilmu Keperawatan Stikes Muhammadiyah Manado*.
- Mubarak, I.W., E. Al. (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar (Buku 1)*. Salemba Medika : Jakarta.
- Muna, U. L., Kurniawati, T., Muhammadiyah, U., & Pekalongan, P. (2022). *HUBUNGAN STRES DENGAN KEJADIAN GASTRITIS : LITERATURE REVIEW A LITERATURE REVIEW : THE CORRELATION OF STRES AND THE INCIDENCE OF*. 277–282.
- Muqorrobin, F. S., Subekti, I., & Nataliswati, T. (2025). The Difference in Pain Levels Between Benson Relaxation Intervention and Guided Imagery in Post-Operative Caesarean Section Patients. *Jurnal Keperawatan Terapan (e-Journal)*, 11(1).
- Nandini, K., Putri, N., Farmasi, P. S., Kesehatan, F., & Bumigora, U. (2024). *Hubungan Kejadian Gastritis dengan Riwayat Penggunaan Obat Anti Inflamasi Non Steroid (OAINS) pada Pasien yang Melakukan Pemeriksaan Endoskopi*. 2(2), 67–76.
- Nastiar, M. I. (2024). *Implem Entasi Pemberian Terapi Relaksasi Benson Pada Pasien Nyeri Akut Dengan Penyakit Gastritis Dalam Pemenuhan Kebutuhan*

Dasar Rasa Aman Dan Nyaman. *Jurnal Universitas Islam Sultan Agung Semarang*.

Natalia Dermawan. (2023). *Analisis Asuhan Keperawatan Intervensi Terapi Relaksasi Bnson Pada Keluarga Dengan TB Paru. 1*.

Ningrum, M. V. W., Jona, R. N., & Nugroho, K. D. (2024). Hubungan Self Management Dengan Tingkat Nyeri Epigastrium Pada Mahasiswa Yang Mengalami Gastritis. *Nursing Care Journal*, 3(1).

Nirnasari, M., & Wati, L. (2020). Terapi Bermain Meniup Baling-Baling Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Pemasangan Infus Anak Prasekolah. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya*, 15(2), 186–197. <https://doi.org/10.30643/jiksht.v15i2.115>

Nolita, W. (2023). *Jurnal Kesehatan As-Shiha Pola Makan Mahasiswa yang Mengalami Gastritis di Fakultas Mipa dan*.

Notoatmodjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.

Noviariska, N., Mudzakkir, M., & Wijayanti, E. T. (2022). *Penerapan Terapi Relaksasi Benson untuk Mengurangi Nyeri pada Pasien Gastritis di RSU Lirboyo Kota Kediri*. 351–357.

Novitasari, D., & Aprilia, E. (2023). Terapi Relaksasi Nafas Dalam Untuk Penatalaksanaan Nyeri Akut Pasien Gastritis. *Jurnal Keperawatan Dirgahayu (JKD)*, 5(1), 40–48. <https://doi.org/10.52841/jkd.v5i1.339>

Novitayanti, E. (2020). *Identifikasi Kejadian Gastritis Pada Siswa SMU Muhammadiyah 3 Masaran*. 10(1), 18–22.

Oktariyani Dasril. (2022). *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*. 13, 166–174.

Oliver. (2019). *Teknik Nafas Dalam Dengan Nyeri Akut*. 273–279.

Olivia, S., Dewi, R. S., & Khairani, A. I. (2023). Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dispepsia Dengan Pemberian Terapi Relaksasi Benson Di Rumah Sakit Tk II Putri Hijau Medan. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(9), 3729–3746. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i9.1441>

Pangestu, F. (2022). *Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Pada Pasien Gastritis Di Kota Metro*. 2(September), 341–345.

Patients, D., Rsud, I. N., Ahmad, J., Metro, Y., & Kunci, K. (2022). *Jurnal Cendikia Muda Volume 2 , Nomor 3 , September 2022 ISSN : 2807-3469 Wati , Penerapan Guided Imagery Terhadap Skala Nyeri*. 2(September), 375–382.

Pinzon, R. T. (2020). *Pengkajian Nyeri*. Betha Grafika Yogyakarta.

- Prasetya, J. H., Ekawati, N. P., & Mahastuti, N. M. (2021). Karakteristik Klinikopatologi Pasien Gastritis Kronis Di RSUP Sanglah Tahun 2017-2019. *Jurnal Medika Udayana*.
- Purbaningsih, E. S. (2020). Analisis Faktor Gaya Hidup Yang Berhubungan Dengan Risiko Kejadian Gastritis Berulang. *Syntax Idea*, 2(5).
- Purwanza, S. W., Emilia, N. L., Sarman, J. N. R., Susanto, D., Anggreyni, M., Janice, J., & Yanriatuti, I. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi TUR-P. *Adi Husada Nursing Journal*, 8(2), 93. <https://doi.org/10.37036/ahnj.v8i2.303>
- Puteri, A. D., & Yuristin, D. (2022). Hubungan Tidak Sarapan Pagi, Jenis Makanan dan Minuman yang Memicu Asam Lambung dengan Kejadian Dispepsia pada Remaja Usia 15-19 Tahun di Kelurahan Bangkinang. *KOLONI: Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 1(2), 2828–6863.
- Putra, P. S., & Wardhani, K. (2023). Gambaran Karakteristik Gastritis Kronis Di Poli Penyakit Dalam Rumah Sakit Haji Medan Pada Tahun 2020. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, 6(1), 75–81. <https://doi.org/10.30743/stm.v6i1.366>
- Revina Sisila. (2022). Penerapan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Nyeri Pada Pasien Dengan Gastritis. 20(4), 138–147.
- Rosyida, R. W., Ardliyah, S. N., Parwanti, U. P., Ramdasari, S., Sari, R. A., Silva, J. F. D. D. S., Rosadi, S. N., Na, S., Hardiyani, T., Tondok, S. B., Rasyida, Z. M., & Mada, U. G. (2020). Panduan Teknik Relaksasi Benson pada Pasien Hemodialisis. 4(1), 26–35.
- Rovi Apriani Eka Suci. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Kombinasi Unsur Keyakinan untuk Menurunkan Kecemasan pada Pasien. 7(1), 11–18. <https://doi.org/10.22146/jkkk.82351>
- Safitri, D., & Nurman, M. (2020). Pengaruh Konsumsi Perasan Air Kunyit Terhadap Rasa Nyeri Pada Penderita Gastritis Akut Usia 45-54 Tahun Di Desa Kampung Pinang Wilayah Kerja Puskesmas Perhentian Raja. *Jurnal Ners*, 4(2), 130–138.
- Satria, M. R. B. (2025). Implementasi Teknik Relaksasi Genggam Jari Dan Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Dispepsia. *Jurnal Cendikia Muda*, 5(4).
- SDKI DPP PPNI. (2018). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia* (1st ed., p. 284). Jakarta Selatan: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.

- Setyawati, M. B. (2020). *Electronical Games Untuk Mengatasi Nyeri Perawatan Luka Pada Anak Post Operasi*. UNY Press.
- Sholasticha, M. E. P. (2023). *Pengaruh Slow Stroke Back Massage Terhadap Stress Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas I Denpasar Selatan Tahun 2023*. Poltekkes Kemenkes Denpasar.
- Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Literasi Media Publishing.
- Solehati, T., Sholihah, A. R., Rahmawati, S., Marlina, Y., & Kosasih, E. (2024). Terapi Non-Farmakologi Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Sectio Caesarea: Systematic Review. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 14(1). <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM>
- Sumariadi, Simamora, D., Nasution, L. Y., & Hidayat, R. (2021). Efektivitas Penerapan Guided Imagery Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Pasien Gastritis. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Sundari, U. Y., Panudju, A. A. T., Nugraha, A. W., Purba, F., Erlina, Y., Nurbaiti, N., Kalalinggi, S. Y., Afifah, A., Suheria, Elsandika, G., Setiawan, R. Y., Alfiyani, L., & Pereiz, Z. (2024). *Metodologi Penelitian* (Suhardi, Ed.; Pertama). CV. Gita Lentera.
- Syamdarniati, & Indah Wasliah. (2024). Pengaruh Kombinasi Kompres Hangat dan Dzikir terhadap Tingkat Nyeri pada Pasien Gastritis. *JILPI: Jurnal Ilmiah Pengabdian Dan Inovasi*, 2(4), 773–782. <https://doi.org/10.57248/jilpi.v2i4.382>
- Tri Fenny. (2024). *Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Di RSUD JEND. Ahmad Yani Metro*. 4, 642–650.
- TutiElyta. (2021). *Kata Kunci : Asuhan Keperawatan Gastritis, Teknik Relaksasi Nafas Dalam, Nyeri*. XI(2), 136–147.
- Utami, I. T., Dewi, T. K., Immawati, I., Supardi, S., & Ayubbana, S. (2023). Efektivitas Kombinasi Relaksasi Autogenik Dan Relaksasi Benson Terhadap Nyeri Insersi Vaskuler Pada Pasien Yang Menjalani Hemodialisis. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 8(2), 104. <https://doi.org/10.52822/jwk.v8i2.535>
- Vitani, R. A. I. (2019). Tinjauan Literatur: Alat Ukur Nyeri Untuk Pasien Dewasa Literature Review: Pain Assessment Tool To Adults Patients. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.33655/mak.v3i1.51>

- Wada, F. H., Pertiwi, A., Satriawan, M. I., Lestari, S., Sudipa, I. G. I., Patalatu, J. S., Boari, Y., Ferdinan, Puspitaningrum, J., Ifadah, E., & Rahman, Abd. (2024). Buku Ajar Metodologi Penelitian Pendidikan. In Sepriano & Efitra (Eds.), *Buku Ajar Metodologi Penelitian Pendidikan* (Pertama, Issue January). PT. Sonpedia Publishing Indonesia Redaksi. <https://doi.org/10.21070/2018/978-602-5914-19-5>
- Wahid, S., Syafruddin, A., Waluyo, D. A., & Oktarina. (2019). *Dispepsia & Gastritis: Modul Penguatan Kompetensi Dokter*. Kolegium Dokter Indonesia.
- Wainsani, S., & Khoiriyah, K. (2020). Penurunan Intensitas Skala Nyeri Pasien Appendiks Post Appendektomi Menggunakan Teknik Relaksasi Benson. *Ners Muda*, 1(1), 68. <https://doi.org/10.26714/nm.v1i1.5488>
- Wildayati, W., Arpanjam'an, A., & Halimah, A. (2023). Propioceptive Neuromuskular Lebih Baik Daripada Core Stability Pada Penurunan Nyeri Low Back Pain Non Spesifik Di Rsad Tk.Ii Pelamonia Makassar. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 18(1), 152–161. <https://doi.org/10.32382/medkes.v18i1.451>
- Wulandari, D. S., Sukmaningtyas, W., & Wibowo, T. H. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Pasien Post Sectio Caesarea di RSUD Ajibarang Kabupaten Banyumas. *Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (SNPPKM)*, 1381–1387.
- Yanti, D., & Kristiana, E. (2019). Efektifitas Relaksasi Teknik Benson Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Ibu Post Seksio Sesarea. *Ciastech*.