HJK HOLISTIK JURNAL KESEHATAN
ISSN 1978-3337 (Print)
ISSN 2620-7478 (Online)
DOI: 10.33024

sinta 3 Terakreditasi
Nomor: 79/E/KPT/2023

INFORMASI ARTIKEL
Received: December, 21, 2025
Revised: April, 02, 2026
Available online: April, 03, 2026
at: https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk

# The effectiveness of benson's relaxation technique to reduce pain intensity: A systematic review

**Husnul Mubarok*, Ahmad Ikhlasul Amal, Dyah Wiji Puspitasa Sari, Dwi Retno Sulistyaningsih**

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung
Korespondensi penulis: Husnul Mubarok. *Email: husnulmubarok06@gmail.com

**Abstract**

**Background:** Pain is a major clinical issue in both acute and chronic patients, affecting quality of life and causing psychological distress. Pharmacological therapy, particularly opioids, remains widely used but has limitations in the form of side effects and the risk of dependence. This has spurred the development of nonpharmacological interventions, one of which is Benson's Relaxation Technique (BRT), which triggers a relaxation response and has the potential to reduce pain perception.
**Purpose:** To evaluate the effectiveness of BRT in reducing pain intensity across various clinical populations.
**Method:** A literature search was conducted using three databases—PubMed, ScienceDirect, and Web of Science—for articles published between 2015 and 2025. Included studies comprised randomized controlled trials and quasi-experimental designs assessing the effectiveness of BRT. Risk of bias was analyzed using the Joanna Briggs Institute critical appraisal tools.
**Results:** Of the 705 articles identified, nine studies met the inclusion criteria, involving a total of 644 participants from India and Iran. Most studies demonstrated a significant reduction in pain intensity following BRT intervention, either as a standalone treatment or in combination with other therapies such as aromatherapy and psychoeducational interventions. Implementation protocols varied between 10–40 minutes per session with a frequency of 1–3 times per day, yet the results remained consistent. A risk of bias assessment indicated acceptable methodological quality.
**Conclusion:** BRT has been proven to be an effective, safe, adaptable, and easy-to-practice complementary method for reducing pain. With its flexible and non-invasive nature, this technique has the potential to reduce reliance on pharmacological therapies. Large-scale, cross-cultural clinical trials are needed to confirm its long-term effectiveness.

**Keywords: Benson's Relaxation Technique; Non-Pharmacological Therapy; Pain Intensity; Relaxation.**

**Pendahuluan:** Nyeri merupakan masalah klinis utama pada pasien akut maupun kronis yang berdampak pada kualitas hidup dan beban psikologis. Terapi farmakologis, khususnya opioid, masih banyak digunakan tetapi memiliki keterbatasan berupa efek samping dan risiko ketergantungan. Hal ini mendorong berkembangnya intervensi nonfarmakologis, salah satunya *Benson's Relaxation Technique* (BRT) yang memicu respon relaksasi dan berpotensi menurunkan persepsi nyeri.
**Tujuan:** Untuk mengevaluasi efektivitas BRT dalam menurunkan intensitas nyeri pada berbagai populasi klinis.
**Metode:** Pencarian literatur dilakukan melalui tiga database yaitu PubMed, ScienceDirect, dan Web of Science untuk publikasi artikel tahun 2015–2025. Studi yang disertakan meliputi uji acak terkontrol dan desain kuasi-eksperimental yang menilai efektifitas BRT. Risiko bias dianalisis dengan menggunakan *Joanna Briggs Institute critical appraisal tools*.

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i1.2123

**Hasil:** Dari 705 artikel yang teridentifikasi, sembilan studi memenuhi kriteria inklusi dengan total 644 responden dari Negara India dan Iran. Sebagian besar penelitian menunjukkan penurunan intensitas nyeri yang signifikan setelah intervensi BRT, baik secara mandiri maupun dikombinasikan dengan terapi lain seperti aromaterapi dan intervensi psikoedukatif. Protokol pelaksanaan bervariasi antara 10–40 menit per sesi dengan frekuensi 1–3 kali per hari, namun hasil tetap konsisten. Penilaian risiko bias menunjukkan kualitas metodologi yang dapat diterima.
**Simpulan:** BRT terbukti sebagai metode komplementer yang efektif, aman, adaptif, serta mudah dipraktikkan untuk mengurangi nyeri. Dengan sifatnya yang fleksibel dan non-invasif, teknik ini berpotensi mengurangi ketergantungan pada terapi farmakologis. Uji klinis berskala besar dan lintas budaya diperlukan untuk memastikan efektivitas jangka panjangnya.

**Kata Kunci: *Benson's Relaxation Technique; Pain Instensity;* Relaksasi; Terapi Non-Farmakologis.**

## PENDAHULUAN

Nyeri merupakan pengalaman sensorik dan emosional yang kompleks, yang sering kali menjadi masalah utama pada pasien dengan kondisi akut maupun kronis (Liu & Kelliher, 2022). Prevalensi nyeri sedang hingga berat dilaporkan tinggi pada pasien kanker, pasca operasi, maupun penyakit muskuloskeletal, dan sering kali berdampak negatif terhadap kualitas hidup serta meningkatkan beban psikososial (Almottowa, Seraj, Darwish, Khubyah, Jan, Hanbashi, Almutair, Salman, Alghamdi, Altawil, & Naser, 2025). Meskipun terapi farmakologis seperti opioid masih banyak digunakan, keterbatasan berupa toleransi, efek samping, hingga risiko masih terjadi (Shi & Wu, 2023). Hal ini menggarisbawahi perlunya intervensi nonfarmakologis komplementer untuk meningkatkan kontrol nyeri pascaoperasi dan mengurangi ketergantungan opioid (Niyonkuru, Iqbal, Zhang, & Ma, 2025).

Dalam dekade terakhir, intervensi non-farmakologis seperti intervensi psikologis (misalnya, intervensi berbasis terapi perilaku kognitif dan terapi berbasis emosi) yang menggunakan teknik mental dan praktik fisik (misalnya, olahraga, pijat, akupunktur, dan yoga) telah mendapatkan perhatian luas sebagai strategi pengendalian nyeri mandiri yang efektif (Wang, Aaron, Attal, & Colloca, 2025). Teknik relaksasi dapat menjadi tambahan yang berharga bagi program yang dirancang untuk manajemen nyeri kronis. Namun, teknik relaksasi tidak boleh digunakan sebagai pengobatan mandiri, melainkan sebagai pelengkap program pengobatan yang sudah ada (Vambheim, Kyllo, Hegland, & Bystad, 2021).

Salah satu teknik relaksasi yang berkembang adalah *Benson's Relaxation Technique*. Teknik ini melibatkan pemilihan kata atau frasa yang terfokus, menutup mata, dan merelaksasikan otot (Nazari, Zare-Kaseb, Arbabi, Gholampour, Emami Zeydi, & Ghazanfari, 2023). Intervensi ini terbukti mampu menurunkan kecemasan, mengurangi intensitas nyeri pada berbagai kondisi serta dapat meningkatkan kualitas hidup pada pasien (Abu Maloh, Soh, Chong, Ismail, Soh, Abu Maloh, & AbuRuz, 2024; Mohebbi, Ghanbarzadeh, Ejraei, Gheysari, & Hosseini, 2024). Penelitian terbaru menunjukkan teknik relaksasi benson dapat diterapkan untuk mengurangi intensitas nyeri pasien, meningkatkan keyakinan dan persepsi nyeri mereka, dan meningkatkan penerimaan nyeri mereka, serta berpotensi mengurangi gejala nyeri kronis dan meningkatkan adaptasi psikologis pasien dengan penyakit kronis (Molazem, Alizadeh, & Rambod, 2021).

Mengingat tingginya prevalensi nyeri pada pasien dengan berbagai latar belakang medis dan meningkatnya minat terhadap intervensi non-farmakologis, penting untuk melakukan telaah sistematis terhadap efektivitas *Benson's Relaxation Technique* dalam menurunkan intensitas nyeri. *Systematic review* ini bertujuan untuk mengintegrasikan bukti terkini, mengevaluasi efektivitas teknik Benson, serta memberikan dasar ilmiah bagi praktik keperawatan dan klinis dalam manajemen nyeri.

## METODE

Penelitian tinjauan sistematis menggunakan basis data PubMed, Science Direct, dan Web of Science dengan mengambil desain artikel quasi eksperimen dan *randomized controlled trial* (RCT), batas waktu pencarian artikel 1 Januari 2015-15 September 2025. Dalam melakukan pencarian artikel, peneliti menggunakan kombinasi subjek dan istilah teks bebas, meliputi "*Benson relaxation therapy* OR *Benson relaxation technique*", AND "*Pain Intensity* OR *Pain Reduction*", AND "*Adult Patient*". Strategi

**Husnul Mubarok*, Ahmad Ikhlasul Amal, Dyah Wiji Puspitasa Sari, Dwi Retno Sulistyaningsih**

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung
Korespondensi penulis: Husnul Mubarok. *Email: husnulmubarok06@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i1.2123

pencarian lengkap dirinci dalam PICOS, *Population: adult patient; intervention: benson relaxation therapy OR benson relaxation technique; Comparison: not applicable; Outcomes: pain intensity or pain reduction;* dan *Study design: randomized controlled trial OR* RCT *OR quasi experiment.* Peneliti juga menyertakan referensi yang relevan dan terkini dalam menyusun tinjauan sistematis ini.

Kriteria inklusi dalam tinjauan sistematis ini sebagai berikut: (1) Semua pasien yang diikutsertakan dalam penelitian ini adalah pasien yang mengalami nyeri, (2) Pasien telah berusia lebih dari 20 tahun, (3) Intervensi yang dilakukan adalah terapi relaksasi benson yang dilakukan sebagai intervensi mandiri ataupun sebagai intervensi kombinasi dengan intervensi yang lain (4) Artikell *full teks* yang diterbitkan, (5) Desain penelitian RCT ataupun kuasi eksperimen, (6) Artikel yang diterbitkan menggunakan bahasa Inggris, dan (7) Subjek penelitian adalah manusia.

Kriteria eksklusinya adalah: (1) Intervensi yang diberikan bukan terapi relaksasi benson, (2) Luaran utama dari penelitian bukan pengurangan nyeri ataupun intensitas nyeri, (3) Artikel hanya abstrak, bukan artikel dalam teks lengkap, artikel duplikat, (4) Desain penelitian bukan RCT ataupun kuasi eksperimen, (5) Bahasa yang digunakan selain bahasa Inggris, dan (6) Artikel terbit sebelum tahun 2015.

Penyusunan tinjauan sistematis ini mengacu pada pedoman PRISMA, yaitu dengan cara mencari artikel di database elektronik dengan menggunakan kata kunci PICOS *frame work* yang telah disusun sebelumnya. Setelah mendapatkan artikel penelitian yang sesuai dengan topik, maka artikel tersebut akan diseleksi oleh peneliti berdasarkan judul penelitian, abstrak, dan teks lengkap, jika ada artikel yang mengalami duplikat akan di hapus. 3 peneliti (HM, AA, dan DS) secara independen menyaring hasil pencarian kelayakan artikel secara elektronik dengan menyaring judul dan abstrak. Dalam kasus ketidaksepakatan akan diputuskan dalam diskusi.

3 peneliti (HM, AA dan DS) secara independen mengekstraksi data artikel sebagai berikut: (1) Penulis dan tahun, (2) Negara, (3) Desain penelitian, (4) Sampel, (5) Intervensi, (6) Durasi dan frekuesi, (7) Output, (8) Kesimpulan, Ekstraksi data disajikan pada tabel. Selanjutnya, menilai risiko bias dari setiap artikel yang diperoleh dengan menggunakan *tools Joanna Briggs Institute*. Bila terjadi ketidaksepakatan maka akan dibahas melalui diskusi.

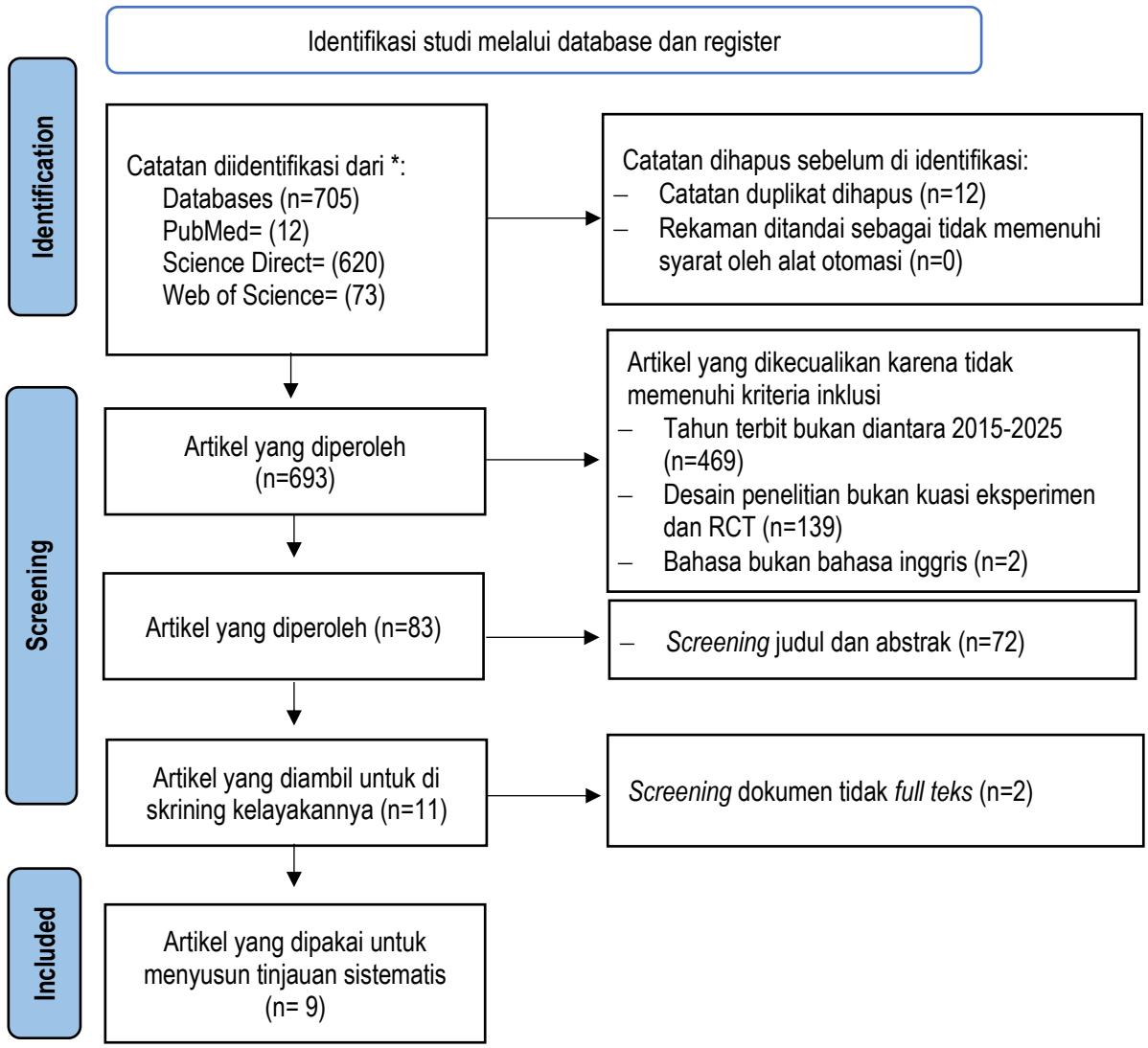
Hasil dari sintesis artikel yang telah di diperoleh disajikan secara deskriptif dalam bentuk tabel. Untuk mencapai pelaporan yang lengkap dan transparan dan untuk memfasilitasi interpretasi, uji coba yang memenuhi syarat dirangkum dalam tabel yang menggambarkan karakteristik umum dari setiap desain penelitian dan hasil yang diperoleh domain hasil. Selain itu, karakteristik intervensi dan kontrol eksperimental serta ukuran hasil yang digunakan dalam setiap desain penelitian dijelaskan secara rinci.

**Husnul Mubarok*, Ahmad Ikhlasul Amal, Dyah Wiji Puspitasa Sari, Dwi Retno Sulistyaningsih**

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung
Korespondensi penulis: Husnul Mubarok. *Email: husnulmubarok06@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i1.2123

## HASIL




**Gambar Diagram alir PRISMA**

**Husnul Mubarok*, Ahmad Ikhlasul Amal, Dyah Wiji Puspitasa Sari, Dwi Retno Sulistyaningsih**

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung
Korespondensi penulis: Husnul Mubarok. *Email: husnulmubarok06@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i1.2123

**Tabel 1. Hasil Pemetaan Data Artikel**

| (Penulis)(Negara) | Desain | Sampel | Intervensi | Durasi dan Frekuensi | *Output* | Hasil |
|---|---|---|---|---|---|---|
| (Raipure & Patil, 2023) (India) | Comparative Parallel Experimental Study | 70 wanita dengan kasus premenstrual syndrome | **Kelompok A:** Laura Mitchell's Physiological Relaxation Technique<br>**Kelompok B:** Relaksasi Benson | Mitchell: 1 kali/hari dengan durasi 30 menit/sesi selama 1 bulan.<br>Benson: 1 kali/hari, durasi 15–20 menit selama 1 bulan. | Gejala pramenstruasi (Kuesioner Sindrom Pramenstruasi)<br>Nyeri (Numeric pain rating scale). | Teknik relaksasi Benson terbukti secara signifikan lebih efektif dalam menurunkan gejala pramenstruasi dibandingkan dengan teknik Mitchell. |
| (Macwan et al., 2022) (India) | Quasi Experimental Design with Pretest-Posttest | 60 ibu primigravida pasca operasi sesar | **Kelompok eksperimen:** Terapi Relaksasi Benson.<br>**Kelompok kontrol:** Perawatan rutin. | Terapi Relaksasi Benson dilakukan selama 3 hari | Tingkat nyeri (Numerical pain scale)<br>Stres (Perceived stress scale). | Teknik relaksasi Benson terbukti memberikan dampak positif dalam menurunkan intensitas nyeri dan tingkat stres pada ibu primigravida pasca operasi sesar. |
| (Molazem et al., 2021) (Iran) | Randomized Controlled Clinical Trial | 80 pasien hemophilia | **Kelompok intervensi:** Teknik relaksasi Benson melalui file audio.<br>**Kelompok kontrol:** Perawatan rutin | 2 kali/hari, durasi 20 menit/sesi selama 2 bulan | Intensitas nyeri (Numeric rating scale)<br>Keyakinan dan persepsi nyeri (pain belief and perception inventory)<br>Penerimaan nyeri (Chronic Pain Acceptance Questionnaire) | Relaksasi Benson signifikan menurunkan intensitas nyeri, meningkatkan keyakinan, persepsi, dan penerimaan nyeri. |

**Husnul Mubarok*, Ahmad Ikhlasul Amal, Dyah Wiji Puspitasa Sari, Dwi Retno Sulistyaningsih**

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung
Korespondensi penulis: Husnul Mubarok. *Email: husnulmubarok06@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i1.2123

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| (Parmar & Tiwari, 2021) (India) | Quasi Experimental: Pre-Test, Post-Test Control Group | 10 wanita pasca-operasi caesar | **Kelompok eksperimen:** Terapi Relaksasi Benson. **Kelompok kontrol:** BRT tidak diberikan. | 2 kali/hari, durasi 10 menit/sesi selama 3 hari berturut-turut. | Tingkat nyeri (Numerical pain rating scale), Tingkat stres (Modified Hung postpartum scale). | Teknik Benson's Relaxation Therapy memberikan efek positif dalam menurunkan intensitas nyeri dan tingkat stres pada ibu pascaoperasi Caesar. |
| (Pishgooie et al., 2020) (Iran) | Three-Arm Randomized, Nonblinded, Controlled, And Parallel Group Clinical Trial | 93 pasien laminektomi | **Kelompok relaksasi Benson:** Teknik relaksasi Benson+ Perawatan rutin. **Kelompok relaksasi otot progresif:** Relaksasi otot progresif + perawatan rutin. **Kelompok kontrol:** Hanya perawatan rutin. | 3 kali/hari, durasi 15-20 menit selama 1 hari | Nyeri (Skala Analog Visual - VAS). | Relaksasi Benson dan relaksasi otot progresif efektif menurunkan keparahan nyeri pada pasien laminektomi. |
| (Mohammadi & Parandin, 2019) (Iran) | Randomized Clinical Trial | 60 pasien ibu hamil | **Kelompok intervensi:** Kombinasi Benson's relaxation technique and brief psychoeducational intervention **Kelompok kontrol:** tidak mendapatkan intervensi | 4 sesi pendidikan (90 menit/sesi, 1 kali/minggu) disertai latihan mandiri relaksasi 1 kali/hari selama 1 bulan. | Depresi (Depression Anxiety Stress Scale-21) Nyeri (Multidimensional pain inventory) | Penerapan kombinasi teknik relaksasi Benson dengan intervensi psikoedukasi singkat memberikan dampak signifikan dalam mengurangi stres, kecemasan, depresi, serta nyeri multidimensional pada populasi ibu hamil. |
| (Daneshpajooh et al., 2019) (Iran) | Randomized Clinical Trial | 132 pasien luka bakar | **Kelompok aroma mawar:** Menghirup 5 tetes aroma mawar 40% (ditempelkan ke baju 20 cm dari hidung) + perawatan rutin. | 1 kali/hari, durasi 20 menit, selama 3 hari berturut-turut. | Persian version of burn specific pain anxiety scale (BSPAS) | Kombinasi aromaterapi mawar dan relaksasi Benson lebih efektif menurunkan kecemasan nyeri dibanding |

**Husnul Mubarok*, Ahmad Ikhlasul Amal, Dyah Wiji Puspitasa Sari, Dwi Retno Sulistyaningsih**

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung
Korespondensi penulis: Husnul Mubarok. *Email: husnulmubarok06@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i1.2123

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **Kelompok relaksasi Benson:** Teknik relaksasi Benson + perawatan rutin. **Kelompok kombinasi:** Menghirup aroma mawar dan teknik relaksasi Benson secara bersamaan + perawatan rutin. **Kelompok kontrol:** Hanya perawatan rutin. | | | intervensi tunggal pada pasien luka bakar. |
| (Keihani et al., 2019) (Iran) | Randomized Controlled Clinical Trial | 64 pasien yang menjalani operasi umum dan urologi elektif | **Kelompok intervensi:** Relaksasi otot Benson + perawatan rutin. **Kelompok kontrol:** Hanya perawatan medis rutin. | 1 kali/hari dengan durasi 10–20 menit sesuai toleransi pasien selama 1 hari | Nyeri pasca-operasi (Skala Analog Visual - VAS). Tekanan darah dan denyut nadi. | Relaksasi Benson signifikan menurunkan intensitas nyeri pasca-operasi dengan anestesi spinal |
| (Nazari et al., 2015) (Iran) | Single-Blind Randomized Clinical Trial | 75 pasien multiple sclerosis | **Kelompok refleksologi:** menerima terapi refleksologi kaki. **Kelompok relaksasi:** mendapatkan intervensi relaksasi (teknik Jacobson dan Benson) melalui rekaman audio. **Kelompok kontrol:** memperoleh perawatan rutin dan terapi medis sesuai arahan dokter. | 2 kali per minggu, durasi 40 menit/sesi selama 1 bulan. | Intensitas nyeri (Numerik Rating Scale). | Baik refleksologi maupun relaksasi Jacobson dan benson menunjukkan efektivitas dalam mengurangi intensitas nyeri pada pasien perempuan dengan multiple sclerosis. |

**Husnul Mubarok*, Ahmad Ikhlasul Amal, Dyah Wiji Puspitasa Sari, Dwi Retno Sulistyaningsih**

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung
Korespondensi penulis: Husnul Mubarok. *Email: husnulmubarok06@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i1.2123

**Tabel 2. Penilaian Risiko *Bias Study* menggunakan JBI *for Randomized Controlled Trials* (RCT)**

| Penulis | Domain | | | | | | | | | | | | | Risiko Bias | Kesimpulan Metodologis |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | | |
| (Raipure & Patil, 2023) | Yes | Unclear | Unclear | No | No | Unclear | Unclear | Yes | Unclear | Yes | Yes | Yes | Yes | Moderate | Randomisasi ada, tetapi concealment & blinding lemah |
| (Molazem et al., 2021) | Yes | Unclear | Yes | No | No | Unclear | Unclear | Yes | Unclear | Yes | Yes | Yes | Yes | Moderate | RCT cukup kuat, keterbatasan concealment & blinding |
| (Pishgooie et al., 2020) | Yes | Unclear | Yes | No | No | Unclear | Yes | Yes | Unclear | Yes | Yes | Yes | Yes | Low | Trial terdaftar, metode baik, kekurangan concealment & blinding |
| (Mohammadi & Parandin, 2019) | Yes | Unclear | Yes | No | No | Unclear | Unclear | Yes | Unclear | Yes | Yes | Yes | Yes | Moderate | Bukti mendukung efektivitas, pelaporan concealment/blinding terbatas |
| (Daneshpajooh et al., 2019) | Yes | Yes | Yes | No | Partial | Yes | Yes | Yes | Partial | Yes | Yes | Yes | Yes | Low | RCT terbaik, concealment & assessor blinding baik |
| (Keihani et al., 2019) | Yes | Unclear | Yes | No | No | Unclear | Yes | Yes | Unclear | Yes | Yes | Yes | Yes | Moderate | RCT mendukung efek kombinasi, keterbatasan concealment & blinding |
| (Nazari et al., 2015) (Iran) | Yes | Unclear | Yes | No | No | Yes | Unclear | Yes | Unclear | Yes | Yes | Yes | Yes | Moderate | Single-blind assessor memperkuat, namun concealment & blinding lain lemah |

**Tabel 3. Penilaian Risiko *Bias Study* menggunakan JBI *for Quasy Eksperiment***

| Penulis | Domain | | | | | | | | | Risiko Bias | Kesimpulan Metodologis |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | |
| (Macwan et al., 2022) | Yes | No | Yes | Yes | Yes | Yes | Yes | No | Yes | Moderate | Teknik relaksasi benson turunkan nyeri & stres, namun desain nonrandom & confounder tidak dikontrol, risiko bias sedang |
| (Parmar & Tiwari, 2021) | Yes | No | No | Yes | Yes | Yes | Yes | No | Yes | High | Efek positif tampak, tapi bukti eksploratif; risiko bias sangat tinggi karena sampel kecil & tanpa kontrol memadai |

**Husnul Mubarok*, Ahmad Ikhlasul Amal, Dyah Wiji Puspitasa Sari, Dwi Retno Sulistyaningsih**

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung
Korespondensi penulis: Husnul Mubarok. *Email: husnulmubarok06@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i1.2123

## PEMBAHASAN

Hasil *systematic review* ini menunjukkan, bahwa *Benson's Relaxation Technique* (BRT) secara konsisten memberikan efek positif dalam menurunkan intensitas nyeri pada berbagai populasi pasien, baik dengan kondisi akut maupun kronis. Temuan ini sejalan dengan berbagai temuan penelitian terbaru yang menekankan pentingnya intervensi relaksasi benson dalam mengatasi nyeri pasca operasi thoraks dan meningkatkan kualitas tidurnya (Alsayed Ahmed, Faheem Gendy, & Mostafa Mahrous, 2023), meningkatkan kualitas hidup pada pasien systemic lupus erythematous (Masadeh, Nofal, & Masa'deh, 2025), dan mengurangi kecemasan dan depresi pada pasien gagal jantung (Aloran, Jarrah, Ahmed, & AbuRuz, 2024). Tidak hanya pada pasien yang mengalami masalah kondisi medis, Teknik Relaksasi Benson secara signifikan juga dapat mengurangi stres, kecemasan, dan depresi pada ibu primi-postnatal (Lakshmi & Naganandini, 2025).

Sejumlah studi menunjukkan bahwa teknik Benson efektif pada pasien pascaoperasi, kanker, dan nyeri muskuloskeletal. Hal ini didukung dengan temuan penelitian yang melaporkan bahwa BRT mampu memodulasi sistem saraf otonom, menurunkan aktivitas simpatis, serta meningkatkan relaksasi fisiologis yang berdampak pada penurunan persepsi nyeri (Mohebbi et al., 2024). Selain itu, dibandingkan dengan teknik relaksasi lain seperti Jacobson's Progressive Muscle Relaxation, BRT lebih sederhana, mudah dipelajari, dan dapat dipraktikkan secara mandiri oleh pasien, sehingga meningkatkan kepatuhan jangka panjang (Molazem et al., 2021).

Tinjauan ini menemukan adanya variasi dalam frekuensi dan durasi praktik BRT (10–40 menit/sesi, 1–3 kali/hari, selama 3 hari hingga 2 bulan). Meskipun terdapat perbedaan, mayoritas studi melaporkan hasil positif yang konsisten. Hal ini menunjukkan bahwa fleksibilitas dalam penerapan teknik tidak mengurangi efektivitasnya, asalkan pasien diberikan instruksi yang jelas dan dukungan dari tenaga kesehatan. Temuan ini mendukung pandangan bahwa intervensi berbasis relaksasi dapat diterapkan pada berbagai kondisi pasien terutama pada pasien yang mengalami masalah nyeri kronis, Namun, teknik relaksasi tidak boleh digunakan sebagai pengobatan mandiri, melainkan sebagai pelengkap program pengobatan yang sudah ada (Vambheim et al., 2021).

Penerapan BRT memiliki potensi besar sebagai strategi nonfarmakologis komplementer untuk mengurangi penggunaan analgesik farmakologis, khususnya opioid, yang memiliki efek samping serius dan risiko ketergantungan (Shi & Wu, 2023). Karena modalitas nonfarmakologis memiliki efikasi yang signifikan dan seringkali bertahan lama dalam manajemen nyeri dengan efek samping minimal, baik digunakan sendiri maupun dikombinasikan dengan intervensi farmakologis (Bushnell, Frangos, & Madian, 2021). Selain itu, intervensi seperti relaksasi Benson menunjukkan peningkatan kualitas hidup pasien dan luaran kesehatan kardiovaskular, yang menggarisbawahi potensi manfaat dari mengintegrasikan teknik relaksasi ke dalam program perawatan pasien (Calderone, Marafioti, Latella, Corallo, D'Aleo, Quartarone, & Calabrò, 2025).

Kekuatan *systematic review* ini terletak pada penggunaan metode pencarian komprehensif, penilaian risiko bias yang ketat, serta inklusi studi terbaru. Namun, terdapat keterbatasan berupa heterogenitas metode intervensi, perbedaan alat ukur nyeri, serta dominasi penelitian di negara tertentu (India dan Iran), sehingga generalisasi ke populasi global perlu dilakukan dengan hati-hati. Selain itu, sebagian besar studi menggunakan ukuran sampel kecil dan jangka waktu intervensi singkat, yang membatasi pemahaman mengenai efek jangka panjang BRT.

Penelitian mendatang perlu difokuskan pada uji klinis acak berskala besar di berbagai setting klinis dan budaya berbeda, serta mengevaluasi efek jangka panjang BRT terhadap nyeri kronis dan kualitas hidup. Integrasi BRT dengan teknologi digital, seperti aplikasi mobile berbasis mindfulness dan audio-guided relaxation, juga dapat menjadi arah inovatif dalam memperluas akses pasien terhadap intervensi ini.

## SIMPULAN

Secara keseluruhan, *systematic review* ini menegaskan bahwa *Benson's Relaxation Technique* adalah intervensi nonfarmakologis yang efektif, aman, dan mudah diimplementasikan untuk menurunkan intensitas nyeri pada berbagai populasi pasien. Dengan bukti yang konsisten dari beberapa studi terkini, BRT layak dipertimbangkan sebagai bagian dari protokol manajemen nyeri komplementer di praktik klinis modern.

## DAFTAR PUSTAKA

Abu Maloh, H. I. A., Soh, K. L., Chong, S. C., Ismail, S. I. F., Soh, K. G., Abu Maloh, D. I., & AbuRuz, M. E. (2024). Efficacy of Benson's Relaxation Technique on Stress and Pain Among Patients Undergoing Maintenance Hemodialysis: A Systematic Review. *SAGE Open Nursing*, *10*.

**Husnul Mubarok*, Ahmad Ikhlasul Amal, Dyah Wiji Puspitasa Sari, Dwi Retno Sulistyaningsih**

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung
Korespondensi penulis: Husnul Mubarok. *Email: husnulmubarok06@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i1.2123

Almottowa, H. A., Seraj, A. S., Darwish, H. J., Khubyah, S. Y., Jan, R. H., Hanbashi, A. I., Almutair, R. K., Salman, H. H., Alghamdi, A. M., Altawil, F. W., & Naser, H. J. (2025). Patient-centric innovations in pain management for postoperative care. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, *12*(2), 1095–1099.

Aloran, A. A. M., Jarrah, S. S., Ahmed, F. R., & AbuRuz, M. E. (2024). A quasi-experimental study to assess the effect of Benson's relaxation on anxiety and depression among patients with heart failure in Jordan. *Acute and Critical Care*, *39*(3), 430–438.

Alsayed Ahmed, R., Faheem Gendy, J., & Mostafa Mahrous, F. (2023). Effect of Benson's Relaxation Therapy on Pain and Sleep Quality among Patients Undergoing Thoracic Surgery. *Egyptian Journal of Health Care*, *14*(3), 579–592.

Bushnell, M. C., Frangos, E., & Madian, N. (2021). Non-pharmacological treatment of pain: grand challenge and future opportunities. *Frontiers in pain research*, *2*, 696783.

Calderone, A., Marafioti, G., Latella, D., Corallo, F., D'Aleo, P., Quartarone, A., & Calabrò, R. S. (2025). Effectiveness of relaxation techniques for stress management and quality of life improvement in cardiovascular disease and hypertensive patients: a systematic review. *Psychology, Health and Medicine*, *30*(7), 1281–1352.

Daneshpajooh, L., Ghezeljeh, T.N., & Haghani, H. (2019). Comparison of the effects of inhalation aromatherapy using Damask Rose aroma and the Benson relaxation technique in burn patients: A randomized clinical trial. *Burns*, *45*(5), 1205–1214.

Keihani, Z., Jalali, R., Shamsi, M. B., & Salari, N. (2019). Effect of Benson Relaxation on the Intensity of Spinal Anesthesia–Induced Pain After Elective General and Urologic Surgery. *Journal of Perianesthesia Nursing*, *34*(6), 1232–1240.

Lakshmi, M., & Naganandini, R. (2025). The Efficacy of Benson Relaxation for Managing Psychological Distress in Primipostpartum Women: A Systematic Review. *Journal of Pharmacy and Bioallied Sciences* |, *16*(5), 4320–4323.

Liu, S., & Kelliher, L. (2022). Physiology of pain—a narrative review on the pain pathway and its application in the pain management. *Digestive Medicine Research*, *5*(December), 56–56.

Macwan, P., Parmar, N., & Savaliya, P. (2022). "Effectiveness Of Benson's Relaxation Therapy On Reduction Of Pain And Stress Among Post L.S.C.S Primigravida Mothers ." *Journal of Pharmaceutical Negative Results*, *13*(SO4), 1030–1038.

Masadeh, A., Nofal, B. M., & Masa'deh, R. (2025). Effect of Benson relaxation response technique on the quality of life among patients with systemic lupus erythematous: Quasi-experimental study. *Lupus Science and Medicine*, *12*(1), 1–7.

Mohammadi, M. M., & Parandin, S. (2019). Effect of the combination of Benson's relaxation technique and brief psychoeducational intervention on multidimensional pain and negative psychological symptoms of pregnant women: A randomized controlled trial. *Journal of Education and Health Promotion*, *8*(5), 1–7.

Mohebbi, Z., Ghanbarzadeh, S., Ejraei, A., Gheysari, S., & Hosseini, F. A. (2024). The impact of Benson's relaxation technique on the quality of life of operating room nurses in hospitals southwest Iran: a randomized controlled trial. *BMC Nursing*, *23*(1).

Molazem, Z., Alizadeh, M., & Rambod, M. (2021). The effect of benson's relaxation technique on pain intensity, belief, perception, and acceptance in adult hemophilia patients: A randomized controlled trial. *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery*, *9*(3), 187–198.

**Husnul Mubarok*, Ahmad Ikhlasul Amal, Dyah Wiji Puspitasa Sari, Dwi Retno Sulistyaningsih**

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung
Korespondensi penulis: Husnul Mubarok. *Email: husnulmubarok06@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i1.2123

Nazari, A. M., Zare-Kaseb, A., Arbabi, Z., Gholampour, M. H., Emami Zeydi, A., & Ghazanfari, M. J. (2023). The effect of Benson relaxation technique on cancer patients: a systematic review. *Supportive Care in Cancer*, *31*(12), 681.

Nazari, F., Soheili, M., Hosseini, S., & Shaygannejad, V. (2015). A comparison of the effects of reflexology and relaxation on pain in women with multiple sclerosis. *Journal of Complementary and Integrative Medicine*, *13*(1), 65–71.

Niyonkuru, E., Iqbal, M. A., Zhang, X., & Ma, P. (2025). Complementary Approaches to Postoperative Pain Management: A Review of Non-pharmacological Interventions. *Pain and Therapy*, *14*(1), 121–144.

Parmar, R., & Tiwari, A. (2021). Effect of Benson's Relaxation Therapy on Post Caesarean Section Pain and Stress: A Pilot Study. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 10–12.

Pishgooie, S. A. H., Akbari, F., Shahrestanaki, S. K., Rezaei, M., Nasiri, M., & Momen, R. (2020). Effects of relaxation techniques on acute postlaminectomy pain: a three-arm randomized controlled clinical trial. *Journal of PeriAnesthesia Nursing*, *35*(5), 533-538.

Raipure, A., & Patil, S. (2023). Comparative Efficacy of Mitchell's and Benson's Relaxation Techniques in Alleviating Pain and Improving Quality of Life Among Patients With Premenstrual Syndrome: A Randomized Controlled Trial. *Cureus*, *15*(8), 1–12.

Shi, Y., & Wu, W. (2023). Multimodal non-invasive non-pharmacological therapies for chronic pain: mechanisms and progress. *BMC Medicine*, *21*(1), 1–29.

Vambheim, S. M., Kyllo, T. M., Hegland, S., & Bystad, M. (2021). Relaxation techniques as an intervention for chronic pain: A systematic review of randomized controlled trials. *Heliyon*, *7*(8), e07837.

Wang, Y., Aaron, R., Attal, N., & Colloca, L. (2025). An update on non-pharmacological interventions for pain relief. *Cell Reports Medicine*, *6*(2), 101940.

**Husnul Mubarok*, Ahmad Ikhlasul Amal, Dyah Wiji Puspitasa Sari, Dwi Retno Sulistyaningsih**

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung
Korespondensi penulis: Husnul Mubarok. *Email: husnulmubarok06@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i1.2123