

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, P., dkk. (2022). Perbedaan Skala Nyeri Pasien *Low Back Pain* (LBP) Antara Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi TENS. *SOSAINS (Jurnal Sosial dan Sains)*: Vol. 2 No. 4, P-ISSN 2774-7018, E-ISSN 2774-700X.
- Cahya, I. P. I., Gde, A. A., & Asmara, Y. (2020). Prevalensi Nyeri Punggung Bawah Pada Tahun 2014-2015 Di RSUP Sanglah Denpasar. *Jurnal Medika Udayana*, 9(6), 35–39.
- Cahya, A. S, dkk. (2021). *Low Back Pain. Journal of Pain: Headache and Vertigo*. DOI: 10.21776/ub.jphv.2021.002.01.4.
- Casiano VE, Sarwan G, Dydyk AM, *et al.* (2023). *Back Pain. In: StatPearls. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing.* <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK538173/>.
- Chiodo AE, Bhat SN, Harrison RV, *et al.* (2020). *Low Back Pain. UMHS Low Back Pain Guideline Update.* University of Michigan.
- DePalma, M.G. (2021). *Red flags of low back pain. J Am Acad Physician Assist*: 33(8):8–11.
- Dewita, dkk. (2023). Pengaruh *Back Exercise* Terhadap Keluhan *Low Back Pain* (LBP) pada Pekerja Area Sorting di TPA Talang Gulo Kota Jambi. Universitas Jambi.
- Dewiyanti, P.A. (2021). Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Faculty of Pain Medicine.* 2019. *Faculty of Pain Medicine of the Royal College of Anaesthetists. The British Pain Society.*
- Febrianti, N., Machmudah .M. (2021). Penurunan Nyeri Pasien *Post Sectio Caesarea* Menggunakan Terapi Teknik Relaksasi Benson. *Ners Muda*, Vol. 2 No. 2. e-ISSN: 2723-8067.
- George, S. Z., *et al.* (2021). *Interventions for the Management of Acute and Chronic Low Back Pain: Revision 2021. Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy.*
- Gustaman, A. G. (2023). *Low Back Pain* (LBP). <https://rsjrw.id/artikel/low-back-pain-lbp>. Akese: 16 Desember 2023.

- Haniati. (2019). Hubungan Teknik Memindahkan Pasien dengan Risiko *Low Back Pain* (LBP) pada Perawat di Ruang Operasi RSUPN dr. Cipto Mangunkusumo. Universitas Muhammadiyah: Jakarta.
- Harta, H. R. (2022). Mengenal *Low Back Pain*. <https://rsud.sulbarprov.go.id/mengenal-low-back-pain/>. Akses: 16 Desember 2023.
- Hartanti, Tiwi. (2022). Hubungan Lama Duduk terhadap Keluhan *Low Back Pain* (Nyeri Punggung Bawah) pada Pekerja Kantor PLN UP3 Medan. Repository: UIN Sumatera Utara.
- Hermawan, G.D., dkk. 2024. *The Effect of Benson Relaxation Technique to Reduce Acute Pain in Postoperative Patients: A Case Report*. Malahayati *International Journal of Nursing and Health Science*. Vol. 7 No. 2.
- Indriaswari, R. 2021. Asuhan Keperawatan Penerapan Relaksasi Benson pada Pasien Hipertensi dengan Nyeri Akut di IGD RSUD dr. Soedirman Kebumen” oleh Indriaswari. Program Studi Pendidikan Profesi Ners Universitas Muhammadiyah Gombong.
- Inggita, Melia Putri Rosa, Delima Ekwantini Sari, C. D. (2021). Pengaruh *Back Exercise* Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Buruh Gendong Di Pasar Beringharjo Yogyakarta. *Human Kinetics*, 1–201.
- Janna, S. N. R. (2021). Hubungan Lama Duduk Dan Posisi Duduk Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Karyawan Rektorat Universitas Hasanuddin Makassar. 6. 6.
- Jasvinder, C. (2021). *Low Back Pain and Sciatica: Overview, Pathophysiology, Characteristics of Painsensitive Structures*. Medscape.
- Karyati, S., & Maryani, W. (2019). Faktor yang Berhubungan dengan Keluhan LBP pada Perawat di Ruang Rawat Dalam dan bedah Rumah Sakit Umum Daerah RAA Soewondo Pati. *Urecol*, 869–877.
- Manurung, M, dkk. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri *Post Appendixotomy* di RSUD Porsea. *Jurnal Keperawatan Priority*, Vol. 2 No. 2. ISSN: 2614-4719.
- Manurung, M. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Penurunan Skala Nyeri *Post Appendixotomy* Di RSUD Porsea. *Jurnal Keperawatan Priority*.
- Maulana., A. M., dkk. (2022). *Evidence Based Nursing: Penerapan Teknik Relaksasi Benson pada Pasien Paska Seksio Sesarea yang Mengalami Nyeri*

di Ruang Teratai RSUD dr. Haryoto Lumajang. Universitas dr. Soebandi Jember.

Meliwijaya, I. (2022). Hubungan Kebiasaan Olahraga dan Durasi Kerja dengan Keluhan *Low Back Pain* pada Buruh PT. Adei Plantation & Industri Kebun Mandau Selatan Kecamatan Pinggir Kabupaten Bengkalis. Repository UHN. <http://repository.uhn.ac.id/handle/123456789/6609>.

Mohammadi, M.M., Parandin, S. (2019). *Effect of the Combination of Benson's Relaxation Technique and Bried Psychoeducational Intervention on Multidimensional Pain and Negative Psychological Symptoms of Pregmamnt Women: A Randomized Controlled Trial. Journal of Education and Health Promotion.*

Morta, K. M, dkk. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien *Post Operasi Sectio Caesarea* di RSUD dr. Achmad Mochtar Bukit Tinggi. Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan. Vol. 5, No. 2. e-ISSN 2615-0441 | p-ISSN 2527-9548.

Mustaqim, R.S., Iswanti .P. (2022). Penerapan Terapi Relaksasi Benson dalam Menurunkan Nyeri Akut pada Pasien dengan *Low Back Pain* (LBP). Jurnal Kesehatan.

Nurseskasatmata, dkk. (2020). Perbedaan Efektifitas Relaksasi Benson dan *Massage Effleurage* Terhadap Intensitas Nyeri Pinggang Pada Pasien Dewasa dengan Riwayat *Low Back Pain*. NSJ: Kediri.

Pangestu, S. E. (2019). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Keluhan *Low Back Pain* pada Perawat di Ruang Instalasi Gawat Darurat (IGD) dan Instalasi Bedah Sentral (IBS) RSUD dr. R. Goeteng Taroenadibrata Purbalingga. Bachelor Thesis, Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Permatasari, C., Ignasia .Y.S. (2022). Terapi Relaksasi Benson untuk Menurunkan Rasa Nyeri pada Pasien Fraktur Femur Sinistra: Studi Kasus. Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM), vol. 2 No. 2.

Pinatih, I. A. D. U. (2019). Gambaran Asuhan Keperawatan Pemberian Terapi Relaksasi Benson untuk Menurunkan Ansietas pada Pasien Hipertensi di Puskesmas 1 Denpasar Timur. Repository: Poletekkes Denpasar.

Pratama S., dkk. (2019). Faktor-faktor yang Berhubungan Terhadap Postur Kerja Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Pengemudi Bus Pusaka Di Terminal Baranangsiang Kota Bogor Tahun 2018, Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Vol. 2 No. 4.

- Ramayanti, E. D. (2021). *The Difference in The Effectiveness of Benson Relaxation and Massage Efflurage on the Intensity of Back Pain with History of Low Back Pain in Adults*. STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan. Vol. 10, No. 1. P-ISSN: 2252-3847.
- Rani, R. H, dkk. (2020). *The Combination of Benson Relaxation and Pelvic Tilting on the Scale of Low Back Pain in Pregnant Women*. *Pedimaternel Nursing Journal*. Vo. 6, No. 2.
- Rayyani, L., dkk. (2020). Gambaran Postur Kerja dan Keluhan Muskuloskeletal pada Pegawai Tata Laksana di Universitas Islam Bandung. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains (JIKS)*. JIKS. 2020;2(1):6–12. ISSN: 2656-8438.
- RS Royal Progress. (2022). *Mengenal Low Back Pain, Penyebab, dan Cara Mengatasinya*. Jakarta Utara. <https://www.royalprogress.com/rumah-sakit-royal-progress/blog/detail/1666842557-mengenal-low-back-pain-penyebab-dan-cara-mengatasinya>. Akses: 18 Desember 2023.
- RSUP Soeradji. (2023). *Mengenal Low Back Pain (LBP)*. RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro. <https://rsupsoeradji.id/mengenal-low-back-pain-lbp/>. Akses: 18 Desember 2023.
- Sakinah, L.M. (2023). Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. Universitas Jember Kampus Pasuruan.
- Samsugito, I. (2021). Modul Teknik Relaksasi Benson. Prodi D3 Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman Provinsi Kalimantan Timur: Samarinda.
- Sari, D. W. I, dkk. (2021). Efektivitas Terapi Relaksasi Benson untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia: Telaah Literatur. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*. Vol. 2 No. 2 Tahun 2021.
- Solehati, T, dkk. (2019). *Benson Relaxation Technique in Reducing Pain Intensity in Women After Cesarean Section*. *Iranian Society of Regional Anesthesia and Pain Medicine (ISRAPM)*.
- Suwanto, A. W, Dkk. (2020). Efektifitas Relaksasi Benson dan *Slow Stroke Back Massage* terhadap Penurunan Kecemasan pada Pasien Hemodialisa. *Indonesian Journal for Health Sciences*. Vol. 4, No. 2, Hal. 91-98, ISSN 2549-2721 (Print), ISSN 2549-2748 (Online).
- Tasya, E.T. (2022). Asuhan Keperawatan Pemenuhan Kebutuhan Rasa Nyaman pada Lansia *Low Back Pain* di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Bengkulu

Tahun 2022. Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Jurusan Keperawatan Prodi Diploma III Keperawatan Bengkulu.

Wainsani, S., dkk. (2020). Penurunan Intensitas Skala Nyeri Pasien Appendiks Post Appendiktomi Menggunakan Teknik Relaksasi Benson. Jurnal Unimus, e-ISSN: 2723-8067.

Waisani, .S, Khoiriyah .K. (2020). Penurunan Intensitas Skala Nyeri Pasien Appendiks Post Appendiktomi Menggunakan Teknik Relaksasi Benson. Ners Muda, Vol. 1 No. 1.

WHO. (2023). *Low Back Pain*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/low-back-pain>. Akses: 16 Desember 2023.