Borneo Nursing Journal (BNJ)
Volume 8, Nomor 2, Tahun 2026, Halaman 10719-10725 P-ISSN: 2685-5054
https://bnj.akys.ac.id/BNJ E-ISSN: 2654-8453

Penerapan Teknik Relaksasi Benson Dalam Menurunkan Nyeri Dismenore: Studi Kasus

Putri Nadila Sari[1], Henny Dwi Susanti[*2]
[1,2] Universitas Muhammadiyah Malang
Email: hennydwi@umm.ac.id

Abstrak

Latar belakang: Dismenore merupakan nyeri haid yang sering mengganggu aktivitas harian remaja putri. Untuk menghindari efek samping analgesik jangka panjang, diperlukan intervensi nonfarmakologis aman seperti Teknik Relaksasi Benson. Tujuan: Menganalisis penerapan Teknik Relaksasi Benson dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja. Metode: Penelitian deskriptif studi kasus ini melibatkan seorang remaja putri berusia delapan belas tahun dengan dismenore. Intervensi diberikan tiga hari berturut-turut selama lima belas menit per sesi. Intensitas nyeri diukur menggunakan *Visual Analog Scale* (VAS) sebelum dan sesudah intervensi. Hasil: Nyeri hari pertama sebelum intervensi berada pada kategori berat (skala delapan) dan turun menjadi sedang (skala enam) sesudah intervensi. Hari kedua, nyeri menurun dari skala enam ke skala tiga (ringan). Hari ketiga, nyeri terus menurun hingga skala dua (sangat ringan). Kesimpulan: Teknik Relaksasi Benson efektif meredakan nyeri dismenore secara bertahap, ditunjukkan respon positif responden berupa rasa rileks, penurunan ketegangan otot, serta meningkatnya kenyamanan fisik, sehingga layak dijadikan intervensi mandiri dalam asuhan keperawatan.

Kata Kunci: Dismenore, Remaja, Relaksasi Benson, Nyeri Menstruasi

Abstract

Background: Dysmenorrhea is menstrual pain that often interferes with adolescent girls' daily activities. To avoid long-term analgesic side effects, safe non-pharmacological interventions such as the Benson Relaxation Technique are needed. Objective: To analyze the application of the Benson Relaxation Technique in reducing dysmenorrhea pain intensity in adolescents. Methods: This descriptive case study involved an eighteen-year-old adolescent girl with dysmenorrhea. The intervention was administered for three consecutive days for fifteen minutes per session. Pain intensity was measured using the Visual Analog Scale (VAS) before and after the intervention. Results: On the first day, pre-intervention pain was in the severe category (scale eight) and decreased to moderate (scale six) post-intervention. On the second day, pain decreased from scale six to scale three (mild). On the third day, pain continued to decline to scale two (very mild). Conclusion: The Benson Relaxation Technique effectively relieves dysmenorrhea pain gradually, demonstrated by the respondent's positive responses of relaxation, reduced muscle tension, and enhanced physical comfort, making it a viable independent intervention in nursing care.

Keywords: Dysmenorrhea, Adolescents, Benson Relaxation, Menstrual Pain

1. PENDAHULUAN

Dismenore atau nyeri haid merupakan salah satu masalah ginekologis yang paling sering dialami oleh remaja putri usia produktif dan menjadi tantangan dalam pelayanan kesehatan reproduksi [1]. Gangguan ini ditandai dengan sensasi kram hebat di perut bagian bawah yang sering menjalar ke punggung hingga paha akibat kontraksi myometrium berlebih [2]. Menurut data terbaru dari [3], lebih dari dua pertiga perempuan dan anak perempuan di seluruh dunia mengalami nyeri saat menstruasi, sehingga kondisi tersebut menjadi salah satu permasalahan kesehatan menstruasi yang perlu mendapatkan perhatian. Secara global, prevalensi dismenore pada remaja mencapai 60% - 90% sedangkan di Indonesia diperkirakan berkisar antara 64,2% hingga 75% [4]. Kondisi nyeri haid yang tidak tertangani berdampak pada keterbatasan aktivitas harian, penurunan konsentrasi belajar, peningkatan ketidakhadiran di sekolah, hingga gangguan kesehatan emosional pada remaja [5]. Data ini menegaskan bahwa dismenore bukan hanya masalah fisik sesaat, melainkan isu kesehatan remaja yang memerlukan penanganan komprehensif [6].

Dari aspek medis dan psikologis, remaja yang mengalami dismenore cenderung mengalami peningkatan kecemasan dan stres [7]. Ketidaknyamanan fisik yang berulang setiap bulan dan keterbatasan aktivitas memicu tekanan mental pada remaja [8]. Nyeri dan stres ini saling memperburuk kondisi melalui aktivasi sistem saraf simpatis serta peningkatan pelepasan hormon kortisol dan katekolamin, yang berperan dalam meningkatkan sensitivitas persepsi nyeri [9]. Urgensi masalah ini semakin diperberat oleh kebiasaan remaja yang secara mandiri mengonsumsi obat antiinflamasi nonsteroid (OAINS) atau analgesik jangka panjang tanpa pengawasan medis, yang berisiko memicu efek samping seperti gangguan pencernaan dan gastritis [10]. Oleh karena itu, intervensi nonfarmakologis yang aman, mandiri, dan bebas efek samping menjadi sangat penting dalam penatalaksanaan dismenore [11].

Salah satu teknik nonfarmakologis yang rasional dan berbasis bukti untuk mengurangi dismenore adalah terapi relaksasi Benson [12]. Teknik ini menggabungkan latihan pernapasan dalam (*deep breathing*), pengulangan kata atau kalimat spiritual yang menenangkan, serta sikap pasrah, yang bersama-sama memicu *relaxation response* atau respon relaksasi tubuh [13]. Secara fisiologis, respon relaksasi ini menginhibisi kerja sistem saraf simpatis, menekan pelepasan hormon kortisol, serta merangsang pengeluaran hormon endorfin yang bertindak sebagai analgesik alami tubuh [14]. Keunggulan Teknik Relaksasi Benson adalah sifatnya yang non-invasif, hemat biaya, dan praktis untuk dipraktikkan secara mandiri oleh remaja kapan pun nyeri haid timbul [15]. Meskipun efektivitas relaksasi Benson telah banyak diteliti, kekurangan penelitian sebelumnya umumnya terletak pada terbatasnya evaluasi tindak lanjut (*follow-up*) mengenai konsistensi remaja dalam mempraktikkan teknik ini secara mandiri di rumah, serta minimnya integrasi teknik ini ke dalam Standar Operasional Prosedur (SOP) asuhan keperawatan klinis secara terstruktur [16].

Kebaruan (*novelty*) dari penulisan ini terletak pada fokus penerapan terapi relaksasi Benson berbasis Evidence-Based Nursing (EBN) yang mengombinasikan pelatihannya dengan evaluasi kepatuhan mandiri remaja serta pembuatan SOP baku untuk asuhan keperawatan ginekologis [17]. Di samping itu, penulisan ini mengukur perubahan intensitas nyeri menggunakan Visual Analog Scale (VAS). VAS telah digunakan sebagai luaran utama dalam berbagai penelitian dan tinjauan sistematis untuk mengevaluasi efektivitas intervensi pada dismenore [18]. Sebagian besar penelitian terdahulu masih berfokus pada dampak sesaat tanpa memantau keberlanjutan praktik mandiri remaja di rumah [19].

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas penerapan terapi relaksasi Benson dalam menurunkan tingkat nyeri dismenore pada remaja pasien kelolaan. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat penurunan intensitas nyeri dismenore yang signifikan pada remaja setelah diberikan intervensi Teknik Relaksasi Benson. Hasil penulisan ini diharapkan dapat menutup celah penelitian sebelumnya dengan menyediakan panduan praktis dan Standar Operasional Prosedur (SOP) mandiri yang dapat diterapkan perawat dalam pemberian asuhan keperawatan ginekologis pada remaja.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus (*clinical case study*) yang dilaksanakan selama 3 hari pada bulan Mei 2026. Subjek penelitian adalah seorang remaja putri berusia 18 tahun yang mengalami dismenore pada hari ke-1 hingga hari ke-3 menstruasi. Intervensi yang diberikan berupa terapi Teknik Relaksasi Benson sebanyak 3 kali sesi (1 kali per hari selama 15 menit). Prosedur pelaksanaan dimulai dengan mengatur posisi pasien yang nyaman (telentang/duduk), meminta pasien memejamkan mata dengan rileks, lalu memandu menarik napas dalam melalui hidung dan menghembuskannya perlahan melalui mulut sambil menguncupkan bibir. Pada setiap hembusan napas, pasien diminta memfokuskan pikiran sambil menyebutkan kata atau doa spiritual/religius yang diyakininya secara berulang dengan tenang.

Pengukuran tingkat nyeri dilakukan menggunakan instrumen Visual Analog Scale (VAS) skala 0-10, di mana angka 0 menandakan "tidak nyeri", 1-3 "nyeri ringan", 4-6 "nyeri sedang", 7-9 "nyeri berat", dan 10 "nyeri sangat berat/tak tertahankan". Data penelitian diperoleh melalui wawancara terstruktur, observasi respon non-verbal dan tanda-tanda vital, pengukuran skala VAS sebelum dan sesudah intervensi, serta studi dokumentasi keperawatan yang seluruhnya dianalisis secara deskriptif.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Pengkajian dilakukan pada bulan Mei 2026 terhadap seorang remaja putri berinisial Nn. N, berusia 18 tahun, berjenis kelamin perempuan, dan sedang menempuh pendidikan. Responden berada pada fase remaja akhir dan mengalami dismenore yang muncul terutama pada hari pertama menstruasi. Berdasarkan hasil pengkajian, responden memiliki siklus menstruasi yang relatif teratur dengan lama menstruasi dalam rentang normal serta memiliki riwayat mengalami nyeri menstruasi. Karakteristik responden yang relevan dengan kondisi dismenore disajikan pada Tabel 1.

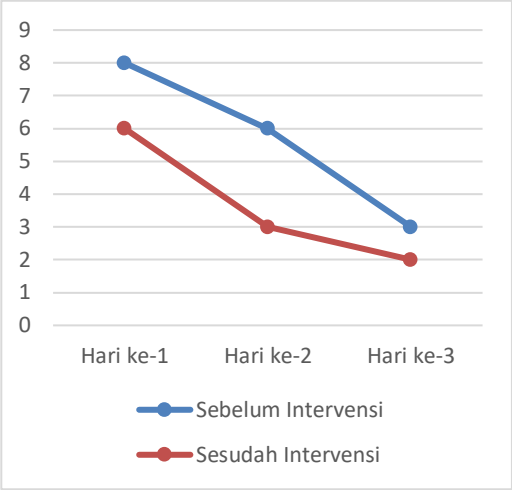
Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Keterangan
Inisial	Nn. N
Usia	18 tahun
Jenis kelamin	Perempuan
Agama	Islam
Pendidikan	Mahasiswa
Usia menarche	12 tahun
Siklus menstruasi	30 hari
Lama menstruasi	5-7 hari
Riwayat dismenore	ada

Pada hari pertama menstruasi, responden mengeluhkan nyeri kram hebat pada area perut bagian bawah yang terasa seperti diremas-remas dan menjalar hingga punggung bagian bawah. Nyeri tersebut menyebabkan ketidaknyamanan dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Hasil pengukuran awal intensitas nyeri menggunakan Visual Analog Scale (VAS) menunjukkan skor 8, yang termasuk dalam kategori nyeri berat.

Teknik Relaksasi Benson diberikan sebanyak tiga sesi selama tiga hari berturut-turut pada tiga hari pertama menstruasi, dengan durasi 15 menit pada setiap sesi. Pengukuran intensitas nyeri dilakukan sebelum dan segera setelah setiap sesi intervensi menggunakan skala VAS.

Diagram 1. Perkembangan Skala Nyeri Dismenore (VAS) Sebelum dan Sesudah Teknik Relaksasi Benson pada Nn. N



Hasil pengukuran menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri dismenore yang signifikan pada pasien dari hari pertama hingga hari ketiga intervensi. Pada sesi pertama (Hari ke-1), skala nyeri VAS pasien menurun dari 8 (nyeri berat) menjadi 6 (nyeri sedang). Pada Hari ke-2, nyeri awal berada pada skala 6 dan berkurang menjadi 3 (nyeri ringan) setelah relaksasi. Pada Hari ke-3, nyeri awal tercatat pada skala 3 dan turun menjadi 2 (nyeri sangat ringan). Secara keseluruhan, penerapan Teknik Relaksasi Benson selama 3 hari berturut-turut berhasil menurunkan tingkat nyeri VAS sebesar 6 poin (dari skala 8 menjadi skala 2). Penurunan ini membuktikan bahwa Teknik Relaksasi Benson efektif dalam meredakan nyeri dismenore secara bertahap pada remaja berusia 18 tahun.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan terapi relaksasi Benson efektif menurunkan tingkat nyeri dismenore pada remaja perempuan dalam waktu tiga hari. Hasil pengukuran skala nyeri menggunakan Visual Analog Scale (VAS) menunjukkan bahwa subjek penelitian, Nn. N (18 tahun), pada hari pertama mengalami nyeri hebat (*severe pain*) skala 8, kemudian menurun menjadi skala 3 (*mild pain*) pada hari kedua, dan mencapai skala 2 pada hari ketiga. Penurunan tingkat nyeri ini terjadi secara bertahap setelah dilakukan intervensi relaksasi Benson secara terstruktur selama 15 menit per hari pada fase puncak menstruasi. Penurunan intensitas nyeri ini sejalan dengan penelitian oleh c yang menyatakan bahwa teknik relaksasi secara signifikan dapat meningkatkan produksi endorfin di sistem saraf pusat, memblokir sinyal nosiseptif, serta meningkatkan toleransi dan ambang nyeri tubuh. Terapi relaksasi Benson sendiri merupakan metode nonfarmakologis yang menggabungkan latihan pernapasan dalam (*deep breathing*), fokus pikiran melalui pengulangan kata atau doa spiritual, serta sikap pasrah yang secara fisiologis memicu respon relaksasi dan menekan stimulasi saraf simpatis [20].

Nyeri dismenore yang berat selama siklus menstruasi secara signifikan menurunkan kualitas hidup, mengganggu aktivitas akademik, serta membatasi mobilitas harian remaja perempuan [21]. Patofisiologi nyeri dismenore dipicu oleh pelepasan prostaglandin (PGF2α) yang berlebihan pada endometrium, yang menyebabkan kontraksi miometrium yang kuat, iskemia jaringan uterus, dan hipoksia seluler [22]. Kondisi ini mengaktifkan nosiseptor di pelvis dan memicu respon stres sistemik yang ditandai dengan peningkatan kadar hormon kortisol serta adrenalin dalam darah [23]. Peningkatan respon stres dan aktivitas simpatis ini memperburuk spasme otot polos uterus dan menyempitkan pembuluh darah vaskular pelvis,

sehingga menciptakan siklus berulang (*vicious cycle*) antara rasa nyeri dan ketegangan fisik [24]. Selain itu, studi terbaru oleh [25] menunjukkan bahwa keterbatasan pengetahuan dalam pengelolaan nyeri menstruasi mandiri sering kali mendorong penggunaan obat antiinflamasi nonsteroid (OAINS) secara berlebihan tanpa pengawasan, yang berisiko menimbulkan efek samping gastrointestinal dalam jangka panjang. Oleh karena itu, diperlukan intervensi nonfarmakologis yang aman, mudah, dan efisien seperti relaksasi Benson untuk memutus rantai iskemia-nyeri dan mendukung pengelolaan mandiri pasien [26].

Dibandingkan dengan terapi farmakologis, pendekatan nonfarmakologis berbasis *mind-body practice* memiliki keunggulan karena tidak menimbulkan efek samping sistemik dan dapat dipraktikkan secara mandiri oleh remaja setelah mendapatkan panduan dasar. Hal ini diperkuat oleh temuan [27] yang mengindikasikan bahwa intervensi relaksasi berbasis spiritualitas memberikan efek penenang emosional (*emotional soothing*) yang lebih optimal, serta meningkatkan efikasi diri (*self-efficacy*) pasien dalam mengontrol respon psikofisiologis terhadap nyeri.

Selain penurunan skala VAS, perbaikan respon fisiologis dan efikasi diri pasien dalam penelitian ini menunjukkan adanya korelasi positif antara penurunan ketegangan otot uterus dan regulasi sistem saraf otonom [28]. Ketika relaksasi Benson terstimulasi, terjadi pergeseran dari dominasi sistem saraf simpatis ke sistem saraf parasimpatis, yang ditandai dengan penurunan pelepasan hormon stres dan vasodilatasi pembuluh darah pelvis [29]. Hubungan fisiologis ini didukung oleh [30] yang menyatakan bahwa relaksasi yang diinduksi secara teratur efektif mengurangi spasme miometrium dan mengembalikan perfusi oksigen ke jaringan uterus.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bukti empiris bahwa terapi relaksasi Benson merupakan intervensi yang relevan, efektif, dan berbasis bukti (*evidence-based*) untuk menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja. Temuan ini juga menunjukkan *novelty* berupa pemberian latihan relaksasi Benson yang terstruktur selama 3 hari berturut-turut pada fase akut yang terbukti mampu menghasilkan adaptasi fisiologis secara akumulatif, bukan sekadar respon sesaat (*transient*). Namun, keterbatasan dalam penelitian ini adalah jumlah subjek yang hanya satu orang (*single-case study*), sehingga hasilnya tidak dapat digeneralisasikan secara luas. Meskipun demikian, hasil ini dapat dijadikan pijakan awal untuk penelitian uji klinis dengan sampel yang lebih besar serta penerapannya sebagai prosedur standar asuhan keperawatan mandiri di fasilitas pelayanan kesehatan dasar dan komunitas sekolah.

4. KESIMPULAN

Penerapan Teknik Relaksasi Benson terbukti efektif menurunkan nyeri dismenore pada remaja secara bertahap, dari kategori nyeri berat pada hari pertama hingga menjadi nyeri sangat ringan pada hari ketiga intervensi. Kombinasi latihan pernapasan dalam dan pengulangan doa spiritual (*faith factor*) ini bekerja menstimulasi sistem saraf parasimpatis, merangsang pelepasan endorfin alami, serta merelaksasikan otot-otot uterus. Keunggulan utama teknik ini terletak pada efek akumulatif dan adaptif yang dirasakan semakin optimal jika dipraktikkan secara terstruktur selama masa puncak dismenore. Selain non-invasif, hemat biaya, dan aman dari efek samping obat analgesik, Relaksasi Benson terbukti meningkatkan efikasi diri dan kemandirian remaja dalam mengelola nyeri haid, sehingga sangat direkomendasikan sebagai standar operasional prosedur dalam asuhan keperawatan ginekologis.

5. DAFTAR PUSTAKA

[1] G. Łopi *et al.*, “Dysmenorrhea in Polish Adolescent Girls : Impact on Physical , Mental , and Social Well-Being — Results from POLKA 18 Study,” 2024.

[2] R. Itani, L. Soubra, S. Karout, D. Rahme, L. Karout, and H. M. J. Khojah, “Primary

Dysmenorrhea : Pathophysiology , Diagnosis , and Treatment Updates," pp. 101–108, 2022.

[3] World Health Organization, "Menstrual health," *https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/menstrual-health*, 2026. .

[4] E. Kirsch *et al.*, "Dysmenorrhea , a Narrative Review of Therapeutic Options Dysmenorrhea , a Narrative Review of Therapeutic Options," vol. 7090, 2024, doi: 10.2147/JPR.S459584.

[5] G. N. Bolado, B. A. Ataro, E. E. Endrias, and A. S. Ayana, "The impact of dysmenorrhea on academic performance and coping strategies : lived experiences of female students in Ethiopian public universities," 2025.

[6] H. Situmorang, R. L. Sutanto, K. Tjoa, and R. Rivaldo, "Association between primary dysmenorrhoea on quality of life , mental health and academic performance among medical students in Indonesia : a cross- - sectional study," 2025, doi: 10.1136/bmjopen-2024-093237.

[7] A. Alsaraireh, A. Alblewi, and I. Al-sarairhe, "The impact of dysmenorrhea on psychological wellbeing and academic achievement among Jordanian female university students," no. June, 2026, doi: 10.3389/fgwh.2026.1776436.

[8] F. Gao, Z. Wei, J. He, Q. Xue, and M. Huang, "The relationship between menstrual issues and depressive and anxiety symptoms in Chinese adolescent female inpatients : a cross-sectional questionnaire-based investigation," 2025.

[9] W. Ma, L. Qiu, Y. Dong, and H. Zhou, "Complementary and alternative therapies in the treatment of primary dysmenorrhea," no. January, pp. 1–18, 2026, doi: 10.3389/frph.2025.1730164.

[10] S. Dixon, J. Hirst, N. Taghinejadi, C. Duddy, K. Vincent, and S. Ziebland, "dysmenorrhoea in (and for) community health settings ?," no. July, pp. 1–25, 2024, doi: 10.3389/frph.2024.1394978.

[11] S. H. Mohamady, S. O. Abd Elmoniem, O. Araby, S. R. Elrefaeys, and S. M. Nageeb, "Effect Of Benson Relaxation Technique On Reducing Pain And Stress Among Post Cesarean Section Mothers," *J. Posit. Sch. Psychol.*, vol. 6, no. 8, pp. 6820–6848, 2022.

[12] R. Dysmenorrhea, I. N. Adolescent, and G. With, "Indonesian Journal of Global Health Research," vol. 8, no. 2, pp. 1101–1108, 2026.

[13] H. D. Susanti and N. N. H. Safitri, "Penerapan Terapi Relaksasi Benson Untuk Mengurangi Stres pada Wanita Hamil Dengan Preeklampsia," *J. Ilm. KEPERAWATAN ALTRUISTIK*, vol. 8, no. 2, pp. 10–17, 2025.

[14] D. Utami, T. Sunaryo, and Y. T. Rohimah, "The Effect of Combined Benson Relaxation and Warm Compress Therapy on Reducing Dysmenorrhea Pain Among Adolescents," vol. 13, no. 2, pp. 203–209, 2025.

[15] A. Raipure and S. Patil, "The Role of Benson ' s and Mitchell ' s Relaxation Techniques in the Management of Premenstrual Syndrome : An In-Depth Review," vol. 15, no. 8, 2023, doi: 10.7759/cureus.43822.

[16] F. Febriana and I. Lestari, "Evaluating the effectiveness of Benson relaxation on dysmenorrhea pain intensity: A pre-experimental study among Indonesian female university students," *J. Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nurs. Journal)*, vol. 12, no. 2, pp. 183–188, 2026.

[17] Z. Mohebbi, S. Ghanbarzadeh, A. Ejraei, S. Gheysari, and F. A. Hosseini, "The impact of Benson ' s relaxation technique on the quality of life of operating room nurses in hospitals southwest Iran : a randomized controlled trial," 2024.

[18] G. B. Elverişli, N. Armağan, and E. Atilgan, "Comparison of the efficacy of pharmacological and nonpharmacological treatments in women with primary dysmenorrhea : randomized controlled parallel-group study," vol. 94, no. 9, pp. 687–

697, 2023, doi: 10.5603/GP.a2022.0009.

[19] S. Pouraliroudbaneh, J. Marino, E. Riggs, A. Saber, Y. Jayasinghe, and M. Peate, "Heavy menstrual bleeding and dysmenorrhea in adolescents : A systematic review of self- - management strategies , quality of life , and unmet needs," no. September 2023, pp. 16–41, 2024, doi: 10.1002/ijgo.15554.

[20] H. I. A. Abu Maloh *et al.*, "The effectiveness of Benson's relaxation technique on pain and perceived stress among patients undergoing hemodialysis: a double-blind, cluster-randomized, active control clinical trial," *Clin. Nurs. Res.*, vol. 32, no. 2, pp. 288–297, 2023.

[21] F. G. Martire, E. Piccione, and C. Exacoustos, "Endometriosis and Adolescence : The Impact of Dysmenorrhea," pp. 1–11, 2023.

[22] W. S. Ilmiah, I. Abdullah, and J. Koesrini, "Non - pharmacological that most effective to reduce of primary dysmenorrhea intensity in women childbearing age : a literature review," 2023, doi: 10.4081/jphia.2023.2349.

[23] R. Y. Triwahyuningsih, M. Z. Rahfiludin, S. Sulistiyani, and B. Widjanarko, "Role of stress and physical activity on primary dysmenorrhea: A cross-sectional study," *Narra J*, vol. 4, no. 1, p. e685, 2024.

[24] I. Ariqa, E. Prastyan, I. Fitrianingrum, and D. Obstetrics, "Jurnal Saintika Medika Academic Stress and Primary Dysmenorrhea in Medical Students Tanjungpura," vol. 21, no. 2, pp. 136–146, 2025.

[25] H. Nagy, K. Carlson, and M. A. B. Khan, "Dysmenorrhea," in *StatPearls [Internet]*, StatPearls Publishing, 2023.

[26] O. Paper *et al.*, "The Effect of Benson Relaxation Technique and Lavender Aromatherapy on Anxiety and Hemodynamic Indices of Patients Undergoing Coronary Artery Bypass Grafting: A Randomized Clinical Trial," vol. 34, no. 2, pp. 167–176, 2024.

[27] C. B. Munro, E. N. Walker, R. Schembri, D. Moussaoui, and S. R. Grover, "Periods shouldn't bring any adolescents' world to a full stop. period. an online survey of adolescents' experience of menstruation," *J. Pediatr. Adolesc. Gynecol.*, vol. 37, no. 1, pp. 18–24, 2024.

[28] A. Çuvadar and H. Özcan, "Examination of the Effect of Emotional Freedom Technique on Quality of Life and Symptoms in Dysmenorrhea," *J. Obstet. Gynaecol. Res.*, vol. 52, no. 5, p. e70310, 2026.

[29] A. K. Alhilaly and M. B. Al-jubouri, "Effectiveness of the Benson Relaxation Technique in Reducing Pain During Femoral Artery Sheath Removal Following Percutaneous Coronary Intervention," vol. 12, no. 6, pp. 210–220, 2024, doi: 10.61838/ijbmc.v12i6.961.

[30] C. D. Ovgun and E. H. Tuzun, "The effect of progressive muscle relaxation technique and myofascial release technique on premenstrual symptoms, blood circulation, and quality of life in women with premenstrual syndrome: A single-blind randomized controlled study," *Medicine (Baltimore).*, vol. 102, no. 27, p. e34223, 2023.