



PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON DAN TERAPI MUSIK UNTUK PENURUNAN INTENSITAS NYERI DAN MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA PASIEN SINDROM KORONER AKUT: A SYSTEMATIC REVIEW

Elok Tamarah^{1,2*}, Nur Hidayah, Umdatul Soleha, Wesiana Haris Santy, Siti Nur Hasina

¹Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Jl. Smea No.57, Wonokromo, Wonokromo, Surabaya, Jawa Timur 60243, Indonesia

²SMK Harapan Bhakti Balikpapan, Jl. Letjend Suprpto No.35, Balikpapan, Kalimantan Timur 76131, Indonesia

*1110022004@student.unusa.ac.id

ABSTRAK

Sindrom koroner akut (SKA) merupakan masalah kesehatan utama di negara maju. Penyumbatan ini menyebabkan terhambatnya suplai nutrisi, terutama oksigen, sehingga jantung dapat terus memompa darah ke seluruh tubuh tanpa henti. Asupan nutrisi dan oksigen darah juga harus tetap konstan seiring kerja jantung. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas terapi relaksasi benzoin dan terapi musik dalam menurunkan intensitas nyeri dan meningkatkan kualitas tidur pada pasien sindrom koroner akut. Basis data dengan kriteria kualitas tinggi dan sedang seperti Pubmed, Scencedirect dan Google Scholar digunakan dalam pencarian literatur untuk ulasan. Istilah pencarian yang digunakan untuk menyaring disfgia meliputi: "relaksasi benson", terapi musik, dan "nyeri" dan "kualitas tidur". Kata kunci yang sama digunakan dalam pencarian literatur dari setiap database. Operator Boolean digunakan untuk menggabungkan kata kunci dan istilah indeks dan hasil pencarian lanjutan menurut setiap basis data dengan filter. Kriteria pemilihan artikel adalah 1) terbitan tahun 2018-2023, 2) teks lengkap, 3) artikel berbahasa Inggris dan Indonesia 4) Kajian RTC, kajian eksperimen. Artikel dipilih sesuai dengan kriteria, dari total 386 produk prisma. Tinjauan sistematis ini menggambarkan relaksasi Benson dan terapi musik sebagai kebutuhan terapi untuk pasien dengan nyeri dan gangguan tidur dan menunjukkan bahwa relaksasi Benson dan terapi musik dapat mengurangi rasa sakit dan meningkatkan kualitas dan kenyamanan tidur pada pasien dengan sindrom koroner akut.

Kata kunci: kualitas tidur; pain; relaksasi benson; therapy musik

THE EFFECT OF BENSON RELAXATION THERAPY AND MUSIC THERAPY ON REDUCING PAIN INTENSITY AND IMPROVING SLEEP QUALITY IN PATIENTS WITH ACUTE CORONARY SYNDROME

ABSTRACT

Acute coronary syndrome (ACS) is a major health problem in developed countries. This blockage causes a blockage in providing nutrients, especially oxygen, so that the heart can keep pumping blood through your body without stopping. Consumption of nutrients and oxygen the blood must also remain smooth while the heart is working. continuously loud even while sleeping. The aim of this study was to evaluate the effectiveness of benzoin relaxation therapy and music therapy in reducing pain intensity and improving sleep quality in patients with acute coronary syndrome. Databases with high quality and medium quality criteria such as Pubmed, Scencedirect and Google Scholar were used in the literature search for the reviews. Search terms used to screen for dysphagia include: "benson relaxation," music therapy, and "pain" and "sleep quality." Same keywords Used in the literature search of each database. Boolean operators are used to combine keywords and index terms and search results become more specific according to each database with filters. The selection criteria for articles are 1) published in 2018-2023, 2) full text, 3) articles in English and Indonesian 4) RTC studies, experimental studies. The articles were selected according to the criteria, from a total of 386 prism products. This systematic review describes Benson relaxation and music therapy as a therapeutic need for patients with pain and

sleep disorders and suggests that Benson relaxation and music therapy can reduce pain and improve sleep quality and comfort in patients with acute coronary syndromes.

Keywords: pain; relaxation benson; therapy music; quality sleep

PENDAHULUAN

Sindrom koroner akut (SKA) merupakan masalah kesehatan utama di negara maju. Penyumbatan ini menyebabkan terhambatnya suplai nutrisi, terutama oksigen, sehingga jantung dapat terus memompa darah ke seluruh tubuh tanpa henti. Asupan nutrisi dan oksigen darah juga harus tetap konstan seiring kerja jantung. Keras tanpa henti bahkan saat tidur. (Qin et al., 2020) ketika pembuluh darah koroner menyempit atau tersumbat, dapat dipastikan aliran darah ke jantung terganggu dan berkurang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas terapi relaksasi benzoin dan terapi musik dalam menurunkan intensitas nyeri dan meningkatkan kualitas tidur pada pasien sindrom koroner akut. (Molazem et al., 2021). Salah satu intervensi keperawatan untuk menghilangkan nyeri adalah teknik relaksasi Benson. Namun, intervensi ini tidak dilaksanakan secara maksimal, dan perawat memberikan agen farmakologis hanya secara kolaboratif, yaitu dengan pemberian obat yang mengandung nitrat, beta-blocker untuk mengobati iskemia pada pasien jantung (Sunairattanaporn et al., 2022).

Menurut laporan WHO yang diterbitkan pada tahun 2004, infark miokard akut adalah penyebab kematian paling umum di dunia. Di seluruh dunia, hingga 7,2 juta (12,2%) meninggal karena penyakit ini. Infark miokard akut adalah penyebab kematian paling umum di negara-negara miskin berdasarkan angka kematian 2,47 juta (9,4%). Di Indonesia pada tahun 2002, infark miokard merupakan penyebab kematian terbanyak satu dengan angka kematian 220.000 (14%) (Kutenai et al., 2022). Gejala sindrom koroner akut meliputi sesak napas, nyeri dada, dan berkeringat. Gejala sindrom koroner akut yang paling umum adalah nyeri dada, karena nyeri dada merupakan gejala utama sindrom koroner akut. Nyeri dada dirasakan di bawah dada dan biasanya terlokalisir, namun nyeri dapat menyebar ke leher, rahang, bahu, dan tungkai atas. Kelemahan lengan atas, pergelangan tangan dan tangan dapat dikaitkan dengan nyeri dan nyeri dapat mempengaruhi kualitas tidur pada sindrom koroner akut (Solehati dan Rustina, 2015) Terapi relaksasi dan terapi musik merupakan pengobatan non farmakologis yaitu teknik respon relaksasi dengan sistem kepercayaan pasien (Liu et al., 2019).

Fokus dari relaksasi ini adalah ucapan yang diulang-ulang dalam kalimat tertentu dengan ritme yang teratur dan pasrah. Ungkapan tersebut dapat berupa nama-nama dewa atau kata-kata yang memiliki arti menenangkan bagi pasien itu sendiri, sedangkan terapi musik adalah terapi dimana pasien sindrom koroner akut diberikan musik klasik dan musik Mozart untuk menenangkan pasien. (Abu Maloh dkk., 2023) Peneliti telah menggunakan metode ini beberapa kali yaitu (Sri Sat Titi et al., 2021), (Bagheri et al., 2021) dan (C. F. Wang et al., 2014) ketiga peneliti mendemonstrasikan pemberian relaksasi benzoin, terapi dan terapi musik untuk menurunkan intensitas nyeri dan meningkatkan kualitas tidur pada pasien sindrom koroner akut dan menemukan perbedaan perkembangan kesehatan pada pasien sindrom koroner akut. (Gutgsell et al., 2013)

METODE

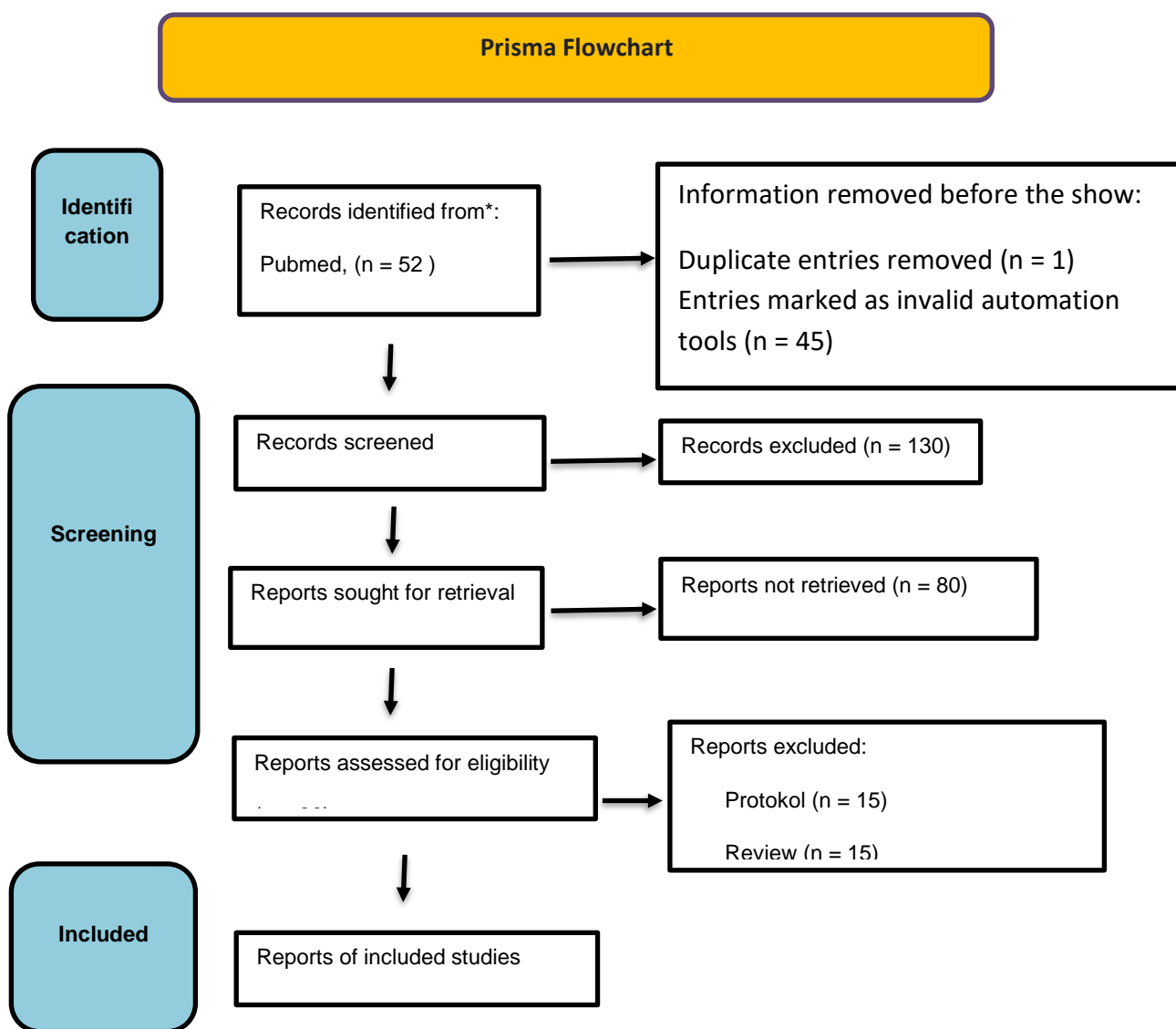
Penelusuran literatur untuk tinjauan sistematis ini menggunakan tinjauan sistematis terstandar dan tinjauan sistematis (PRISMA). Ini terdiri dari tujuh langkah, termasuk menulis pertanyaan ulasan, menentukan kriteria yang sesuai, mencari berbagai sumber data secara komprehensif, mengidentifikasi sumber literatur yang relevan, memilih sumber literatur yang relevan, mengevaluasi kualitas sumber literatur yang relevan, dan mensintesis sumber literatur. Kriteria

yang digunakan, yaitu sistem PICOS (populasi, intervensi, pembandingan, hasil, jenis penelitian), digunakan untuk mengembangkan kriteria inklusi dan eksklusi dalam tinjauan uji coba secara acak. Kriterianya adalah sebagai berikut: P (populasi): pasien dengan sindrom Dingin I (intervensi): Berkah Relaksasi dan Terapi musik C (Perbandingan): Jangan gunakan faktor referensi O (hasil): konsekuensi dari rasa sakit dan Kualitas tidur

Pencarian literatur untuk tinjauan sistematis ini menggunakan database dengan kriteria kualitas tinggi dan sedang, seperti Pubmed, Sciencedirect dan Google Scholar. Mencari istilah relaksasi Benson dan terapi musik dan nyeri dan kualitas tidur atau sindrom akut akut adalah: "Sindrom Koroner Akut" dan "relaksasi Benson" dan "nyeri" dan "tidur berkualitas". Kata kunci yang sama digunakan pencarian literatur dari setiap database. Operator permutasi digunakan untuk menggabungkan kata kunci dan istilah indeks, dan hasil pencarian disempurnakan dengan memfilter menurut database yang relevan. Semua kutipan yang diperoleh selama proses pencarian diimpor ke Mendeley, kemudian kutipan tersebut disusun dan disaring untuk menghilangkan duplikat. Judul dan abstrak kemudian disaring untuk mengakomodasi kriteria dan artikel yang tidak memenuhi syarat. Studi kelayakan artikel dilakukan dengan cara mengecek keseluruhan teks artikel. Artikel yang dianggap layak oleh reviewer digunakan dalam tinjauan pustaka ini. Proses dan hasil pemilihan artikel ditunjukkan pada Diagram PRISMA 1. Data dari artikel diekstraksi menggunakan alat ekstraksi data standar untuk data prevalensi yang tersedia dari The Institut Joanna Briggs (JBI) untuk Alat Penilaian Kritis. Pencarian dari tiga database menghasilkan 65 referensi, yang kemudian disaring Untuk mengecualikan duplikat, kami menyaring fokus pada kasus PJK akut Menghasilkan 386 artikel Total catatan yang dikirimkan kata kunci "relaksasi Benson and Pain" dan "Music Therapy and Pain" dan "Benson's Relaxation and Quality Sleep" dan "Therapy Musik dan kualitas tidur"

HASIL

Pencarian literatur awal menghasilkan 386 artikel (52 dari PubMed, 188 dari google scholar , 146 dan Science Direct). Setelah ditinjau dari sisi penelitian, artikel yang dipilih adalah 5 tahun terakhir (2018-2022) berjumlah 386 artikel terpilih Ada 333 artikel yang harus dikecualikan karena tidak memenuhi kriteria. Jenis artikel yang termasuk jenis artikel Artikel penelitian teks lengkap ada 125 yang dipilih sedangkan yang dikeluarkan ada 80. Kesesuaian judul artikel yang dipilih adalah , pilihan teks lengkap tersedia dipilih 30 artikel dan Studi kohort retrospektif ada 10 artikel untuk ditinjau, seperti yang ditunjukkan pada gambar 1.



Gambar 1: Hasil Pencarian data base menggunakan PRISMA

Tabel 1. Karakteristik literatur yang layak (n = 10)

Penulis, Tahun, Judul	Desain	Sampel	Variabel	Instrumen	Analisis	Outcomes
Hossein BagheriFatemeh Moradi-Mohammadi Ahmad KhosraviMalihieh AmeriMahboobeh KhajehSally Wai-chi ChanMohammad AbbasiniaAbbas Mardani	randomized controlled trial	120 pasien	-	Pittsburgh Sleep Quality Index	Chi-square	Perbandingan dalam kelompok BR pada kelompok BR (t = 3,51, p = 0,001) dan PMR (t = 4,58, p < 0,001) menunjukkan bahwa kualitas tidur secara keseluruhan menunjukkan peningkatan yang signifikan setelah intervensi bila dibandingkan dengan baseline.

Penulis, Tahun, Judul	Desain	Sampel	Variabel	Instrumen	Analisis	Outcomes
Effect of Benson and progressive muscle relaxation techniques on sleep quality after coronary artery bypass graft (Magill Bailey, 1986)						Perbandingan antar kelompok menunjukkan bahwa kelompok BR dan PMR menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kualitas tidur subyektif (F = 3,75, p = 0,02), efisiensi kebiasaan tidur (F = 4,81, p = 0,01), dan kualitas tidur secara keseluruhan (F = 5,53, p = 0,05) jika dibandingkan dengan kelompok kontrol setelah intervensi. Namun, tidak ada perbedaan yang signifikan secara statistik yang diidentifikasi di antara ketiga kelompok studi dalam hal latensi tidur, durasi tidur, gangguan tidur, obat tidur, dan disfungsi siang hari setelah intervensi (p > 0,05).
t Sri Sat Titi..H, Retno Untar, Daryani. 2020 Benson Relaxation Relieve a Pain in Coronary Syndrome Patients(Talebi Ghadicolaei et al., 2019)	desain pre eksperimen dengan one group pretest posttest design	143 Pasien	-	-	uji Wilcoxon.	Hasil penelitian Responden berusia 46-70 tahun, pendidikan terbanyak SLTA 40%, jenis kelamin laki-laki terbanyak 70%, pekerjaan sebagian besar pekerja dan sipil 40%, kecemasan sebagian besar kecemasan sedang, 90% dan semua responden didampingi. oleh keluarga. Nyeri pasien Sindroma Koroner Akut sebelum diberikan

Penulis, Tahun, Judul	Desain	Sampel	Variabel	Instrumen	Analisis	Outcomes
						relaksasi benson rata-rata 6 atau nyeri sedang 65%. Nyeri pada pasien Acute Coronary Syndorme setelah relaksasi benson dengan rata-rata 3,60 atau 60 derajat termasuk dalam kategori nyeri sedang 40% Terdapat memengaruhi teknik relaksasi Benson vs sakit pasien Acute Coronary Syndrome dengan ap nilai = 0,000
Ai Cahyat, Lia Herliana 2022 Relaksasi Benson Dan Pengaruhnya Terhadap Nyeri Pasien Rawat Inap Penyakit Arteri Koroner (CAD) (Vambheim et al., 2021)	pretest-posttest with control group design.	30 pasien	-	SOP Pelaksanaan Terapi Benson, SOP PMR, dan Pedoman Pemantauan Hasil Nyeri Skala 1-10 digunakan sebagai instrumen penelitian.	uji parametrik yaitu uji t,	Hasil uji statistik diterima perbedaan berarti - skala nyeri rata-rata penting setelah intervensi Kedua kelompok mesin penjawab berat untuk mengalami rasa sakit menyerah setelah intervensi PMR dalam kelompok kontrol, ya dan skala nyeri dalam kelompok intervensi pengalaman menyerah setelah intervensi PMR dan relaksasi Benson. Namun jadi bedanya untuk mengurangi nyeri pada keduanya kelompok ada perbedaan ini penting dimana pengurangan rasa sakit dalam kelompok lebih banyak intervensi banyak

Penulis, Tahun, Judul	Desain	Sampel	Variabel	Instrumen	Analisis	Outcomes
Leila Seifi, DI Tahereh Najafi Ghezeljeh, PhD Hamid Haghani, DI 2018 Comparison of the effects of Benson muscle relaxation and natural sounds on fatigue in patients with heart failure (Alzaghmour i et al., 2021)	Random ized Controll ed Clinical Trial	105 pasien	-	Instrumen pengumpul an data berupa formulir informasi demografis dan Fatigue Severity Scale	uji Kolmogoro v-Smirnov	dibandingkan untuk mengurangi pada rasa sakit kelompok kontrol dengan nilai-p 0,02. Perbandingan kelompok dalam hal kelelahan dilaporkan pada Tabel 2. Kelompok tidak memiliki perbedaan yang signifikan secara statistik dalam hal kelelahan (P = 0,448) sebelum intervensi (pada baseline). Namun, setelah intervensi 3 hari, secara statistik signifikan perbedaan yang diamati antara kelompok (P < 0,001). Ini berarti skor rata-rata kelelahan lebih tinggi pada kelompok kontrol. Skor rata-rata kelelahan pada pasien dengan HF tidak berbeda secara signifikan antara 2 kelompok relaksasi otot Benson dan kelompok suara alam setelah intervensi (P > 0,05). Ukuran efek dari 2 intervensi lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol (Tabel 2). Rerata perubahan skor kelelahan secara statistik berbeda antara kelompok (P < 0,001). Uji post hoc Scheffe menunjukkan

Penulis, Tahun, Judul	Desain	Sampel	Variabel	Instrumen	Analisis	Outcomes
						bahwa perbedaan ini merupakan hasil perbandingan kelompok relaksasi otot Benson dan suara alam dengan kelompok kontrol ($P < 0,001$). Tidak ada perbedaan yang signifikan secara statistik yang diamati antara 2 kelompok dalam hal perubahan skor kelelahan ($P > 0,05$), yang menunjukkan bahwa kelelahan berkurang selama 3 hari.
Rongguo Yu, Youguang Zhuo, Eryou Feng, Wulian Wang, Wentao Lin, Feitai Lin, Zhanglai Li, Liqiong Lin, Lili Xiao, Haiyang Wang, Yuting Huang, Chunlin Wu kaj Yiyuan Zhang* 2020	RCT	555 pasien	-	analog visual scale (VAS),	RevMan	Delapan RCT terdiri dari 555 pasien memenuhi kriteria inklusi dan terdaftar dalam penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok musik dan kontrol pada nyeri skala analog visual (VAS), selama ruang pemulihan pasca operasi, kembali ke bangsal setelah operasi; tingkat kecemasan VAS; detak jantung; tingkat pernapasan; saturasi oksigen; tekanan darah, tekanan darah sistolik, dan tekanan darah diastolik. Namun demikian, perbedaan signifikan diamati antara kedua kelompok dalam
Musiikin interventions ionioiden vaikutus lyhytaikaisten kipujen parantamiseen parantaminen polven teknonivelleikkauksen jälkeen (Ying et al., 2020)						

Penulis, Tahun, Judul	Desain	Sampel	Variabel	Instrumen	Analisis	Outcomes
						peningkatan rata-rata sudut gerak pasif kontinu (CPM) dan rasio LF/HF (satu jenis indeks variabilitas detak jantung).
Cong Wang ¹ , Guichen Li ² , Lufang Zheng ³ , Xiangfei Meng ⁴ , Qiuyan Meng ⁵ , Shuo Wang ⁶ , Huiru Yin ⁷ , Jianfeng Chu ⁸ , Li Chen ⁹ 2021 Effects of music intervention on sleep quality of older adults(C. F. Wang et al., 2014)	Meta analisis	489 pasien	-	PSQI scale	Riview menager	Hasil: sama Dari 489 peserta 9 studi memenuhi persyaratan 6 studi masukkan meta-analisis dan analisis kepekaan dan 3 termasuk studi dalam analisis kualitas. Kekhawatiran utama tentang risiko bias adalah kurangnya peserta dan peneliti yang membutuhkan, dan faktor perancu mungkin ada di non-RCT.Meta-analisis Post-hoc menunjukkan bahwa intervensi musik mungkin memiliki efek positif pada kualitas tidur [MD = \bar{y} 2.64, 95% CI (\bar{y} 3.76, \bar{y} 1.53), $p < 0.001$; I = 75,0 %]. Hanya satu penelitian yang mengevaluasi efek samping dan melaporkan nol ketidaknyamanan.
Lucanne Magill Bailey 2018 Music Therapy in Pain Management (Talebi	Study crossecti onal	20 pasien	-	-	-	Singkatnya, terapi musik bermanfaat intervensi untuk digunakan sebagai bagian dari pendekatan multidisiplin dalam merawat pasien nyeri. Bekerja sama dengan staf, musik

Penulis, Tahun, Judul	Desain	Sampel	Variabel	Instrumen	Analisis	Outcomes
Ghadicolaei et al., 2019)						<p>terapis menilai dan merancang, dengan pasien, teknik bermakna untuk digunakan selama nyeri. Musik harus dipilih dengan pasien masuk untuk memilih musik yang paling memuaskan. Membangun dan memelihara komunikasi dengan pasien tentang tanggapan terhadap musik diperlukan untuk lebih mengembangkan hubungan pasien dengan musik. Sedang berlangsung komunikasi juga memudahkan pasien keterlibatan aktif dalam musik dan rasa sakit program pengobatan. Proses ini menghasilkan sebuah peningkatan harga diri dan kesejahteraan batin. unsur musik irama, melodi, harmoni); nada dan nada dapat diatur secara kreatif untuk dia menenangkan kebutuhan pasien dan dengan demikian menghasilkan hasil yang diinginkan dari kenyamanan fisik dan kedamaian batin.</p>

Penulis, Tahun, Judul	Desain	Sampel	Variabel	Instrumen	Analisis	Outcomes
Sek Ying Chair Huijing Zou Xi Cao 2021 listening to recorded music exercises on physical activity adherence and health effects patients with coronary artery disease (Alzaghmour i et al., 2021)	studi kuasi-eksperi mental	293 pasien	-	-	-	Hasil: Kami mengidentifikasi 7 penelitian yang melibatkan 293 peserta (usia rata-rata 62,6 hingga 72 tahun, pria: 57% hingga 80%). Semua kecuali satu studi termasuk sampel yang relatif kecil (17 sampai 56). Kualitas keseluruhan lemah untuk 3 studi, sedang untuk 2, dan kuat untuk 2. Beberapa studi yang diulas menunjukkan efek musik yang signifikan pada kehadiran di rehabilitasi jantung berbasis olahraga (1 dari 2 studi), pemeliharaan aktivitas fisik setelah intervensi (1 studi), aktivitas yang dirasakan (2 dari 3 studi), kapasitas olahraga (1 dari 3 studi), jantung tingkat selama berolahraga (1 dari 2 studi), lingk pinggang pria (1 dari 2 studi), suasana hati (2 dari 3 studi), dan fungsi kognitif (1 studi) dibandingkan dengan kontrol.
Chun-Fang Wang *, Ying-Li Sun, Hong-Xin Zang 2018 Terapi musik meningkatka	Meta analisis	557 pasien	-	-	-	Hasil: Sepuluh studi yang melibatkan 557 peserta diidentifikasi. Kualitas tidur meningkat secara signifikan dengan musik (perbedaan rata-rata standar:

Penulis, Tahun, Judul	Desain	Sampel	Variabel	Instrumen	Analisis	Outcomes
n kualitas tidur pada gangguan tidur akut dan kronis: Sebuah meta-analisis dari 10 studi acak (Chuang et al., 2010)						0,63; 95% CI: 0,92 hingga 0,34; p <0,001) dengan heterogenitas yang signifikan di seluruh studi. Analisis subkelompok menemukan heterogenitas antara subkelompok dengan metode penilaian obyektif atau subyektif kualitas tidur, dan antara subkelompok dengan durasi tindak lanjut yang berbeda. Tidak ada bukti bias publikasi yang diamati.

PEMBAHASAN

Sindrom coroner akut dapat ditinjau dari nyeri dan gangguan tidur berdasarkan dari studi literature terdapat 10 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusif. Dari 10 jurnal metode yang sering digunakan adalah metode kuantitatif. Metode ini berkaitan dengan penurunan tingkat nyeri dan meningkatkan kualitas tidur dengan terapi relaksasi benson dan terapi musik pada pasien sindrom koroener akut, sehingga diharapkan pemberian terapi relaksasi benson dan terapi musik pada pasien sindrom koroner akut dapat memberikan kenyamanan dan keberhasilan prosedur. penelitian kualitatif memberikan prosedur yang lengkap, rinci , spesifik, literature lengkap dan spekulasi tetang halyang dirumuskan dengan jelas (Warth et al., 2015). Penelitian (Bagheri et al., 2021) menggunakan metode randomized controlled trial pada pasien rawat inap yang mengalami nyeri dan susah tidur pada pasien sindrom koroner akut dengan hasil

Terdapat Perbandingan dalam kelompok pada kelompok BR (t = 3,51, p = 0,001) dan PMR (t = 4,58, p < 0,001) menunjukkan bahwa kualitas tidur secara keseluruhan menunjukkan peningkatan yang signifikan setelah intervensi bila dibandingkan dengan baseline. Perbandingan antar kelompok menunjukkan bahwa kelompok BR dan PMR menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kualitas tidur subyektif (F = 3,75, p = 0,02), efisiensi kebiasaan tidur (F = 4,81, p = 0,01), dan kualitas tidur secara keseluruhan (F = 5,53, p = 005) jika dibandingkan dengan kelompok kontrol setelah intervensi. Namun, tidak ada perbedaan yang signifikan secara statistik yang diidentifikasi di antara ketiga kelompok studi dalam hal latensi tidur, durasi tidur, gangguan tidur, obat tidur, dan disfungsi siang hari setelah intervensi (p > 0,05).

Penelitian selajutnya menurut (Sri Sat Titi et al., 2021) penelitian ini menggunakan desain pre eksperimen dengan one group pretest posttest design pada pasien sindrom koroner akut dengan hasil Perbandingan kelompok dalam hal kelelahan dilaporkan pada Tabel 2. Kelompok tidak memiliki perbedaan yang signifikan secara statistik dalam hal kelelahan (P = 0,448) sebelum intervensi (pada baseline). Namun, setelah intervensi 3 hari, secara statistik signifikan

perbedaan yang diamati antara kelompok ($P < 0,001$). Ini berarti skor rata-rata kelelahan lebih tinggi pada kelompok kontrol. Skor rata-rata kelelahan pada pasien dengan HF tidak berbeda secara signifikan antara 2 kelompok relaksasi otot Benson dan kelompok suara alam setelah intervensi ($P > 0,05$). Ukuran efek dari 2 intervensi lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol (Tabel 2). Rerata perubahan skor kelelahan secara statistik berbeda antara kelompok ($P < 0,001$). Uji post hoc Scheffe menunjukkan bahwa perbedaan ini merupakan hasil perbandingan kelompok relaksasi otot Benson dan suara alam dengan kelompok kontrol ($P < 0,001$). Tidak ada perbedaan yang signifikan secara statistik yang diamati antara 2 kelompok dalam hal perubahan skor kelelahan ($P > 0,05$), yang menunjukkan bahwa kelelahan berkurang selama 3 hari.

Berbeda dengan penelitian (Yu et al., 2020) dengan hasil Delapan RCT terdiri dari 555 pasien memenuhi kriteria inklusi dan terdaftar dalam penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok musik dan kontrol pada nyeri skala analog visual (VAS), selama ruang pemulihan pasca operasi, kembali ke bangsal setelah operasi; tingkat kecemasan VAS; detak jantung; tingkat pernapasan; saturasi oksigen; tekanan darah, tekanan darah sistolik, dan tekanan darah diastolik. Namun demikian, perbedaan signifikan diamati antara kedua kelompok dalam peningkatan rata-rata sudut gerak pasif kontinu (CPM) dan rasio LF/HF (satu jenis indeks variabilitas detak jantung)

Penelitian (C. Wang et al., 2021) didapatkan hasil Hasil: Sebanyak 489 peserta dari 9 penelitian memenuhi kriteria partisipasi. 6 studi dimasukkan dalam meta-analisis dan analisis sensitivitas, dan 3 dalam analisis kualitatif. Kekhawatiran utama tentang risiko bias adalah kurangnya peserta dan peneliti yang membutuhkan, dan faktor perancu mungkin ada di non-RCT. Meta-analisis Post-hoc menunjukkan bahwa intervensi musik mungkin memiliki efek positif pada kualitas tidur [MD = \ddot{y} 2.64, 95% CI (\ddot{y} 3.76, \ddot{y} 1.53), $p < 0.001$; I = 75,0 %]. Hanya satu penelitian yang mengevaluasi efek samping dan melaporkan nol ketidaknyaman

Dan pada penelitian (Ying et al., 2020) di dapatkan hasil Hasil: Kami mengidentifikasi 7 penelitian yang melibatkan 293 peserta (usia rata-rata 62,6 hingga 72 tahun, pria: 57% hingga 80%). Semua kecuali satu studi termasuk sampel yang relatif kecil (17 sampai 56). Kualitas keseluruhan lemah untuk 3 studi, sedang untuk 2, dan kuat untuk 2. Beberapa studi yang diulas menunjukkan efek musik yang signifikan pada kehadiran di rehabilitasi jantung berbasis olahraga (1 dari 2 studi), pemeliharaan aktivitas fisik setelah intervensi (1 studi), aktivitas yang dirasakan (2 dari 3 studi), kapasitas olahraga (1 dari 3 studi), jantung tingkat selama berolahraga (1 dari 2 studi), lingkaran pinggang pria (1 dari 2 studi), suasana hati (2 dari 3 studi), dan fungsi kognitif (1 studi) dibandingkan dengan kontrol.

Terapi relaksasi benson dan terapi musik untuk menurunkan intensitas nyeri dan meningkatkan kualitas tidur pada pasien sindrom Koroner akut terdapat perbedaan terkait jenis kelamin yang tidak relevan pada populasi mudah, pada pasien yang lebih tua atau lansia cenderung menunjukkan peningkatan nyeri dan susah tidur pada pasien sindrom koroner akut sebelum dilakukan prosedur (Madsen et al., 2019) Meskipun beberapa penulis menyatakan tidak ada perbedaan antara usia muda dan usia lansia. Terapi ini bias menjadi acuan untuk pengobatan nyeri dan meningkatkan kualitas tidur pada pasien sindrom koroner akut. Terapi merupakan pengobatan non farmakolgi untuk memberikan kenyamanan pada penderita sindrom koroner akut. (Wirawati, 2013).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian pustaka, dapat disimpulkan bahwa Tinjauan literatur yang sistematis adalah proses identifikasi, evaluasi dan interpretasi setiap bahan penelitian yang menjawab pertanyaan penelitian tertentu. maka ada 30 pasal seleksi studi utama dan hasil akhir dipilih 10 jurnal berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Hasil yang diperoleh banyak hal yang mendorong ilmuwan mengambil gelar tersebut, Ini telah dibuktikan oleh banyak pasien dengan nyeri dan insomnia, yang bisa dilakukan pada pasien dengan penyakit koroner akut. Namun di sisi lain, dibutuhkan biaya yang sangat besar menawarkan sistem perawatan berbasis teknologi untuk pasien dengan penyakit koroner akut sehingga relatif tidak mungkin di negara berkembang seperti Indonesia. Karena, penulis tertarik dengan artikel tentang efek relaksasi dan terapi benson musik untuk mengurangi intensitas nyeri dan meningkatkan kualitas tidur pada pasien dengan sindrom tersebut penyakit koroner akut dalam hal nyeri dan insomnia. Pencarian artikel dilakukan dengan mengumpulkan artikel tentang gejala sindrom koroner akut dan terapi dan terapi relaksasi Benson dan terapi pantomim pada pasien dengan penyakit koroner akut. Dan ini adalah rejimen untuk pasien dengan sindrom koroner akut. Tindak lanjut termasuk desain alternatif - konsep desain alternatif berdasarkan kebutuhan terapi relaksasi pasien benson dan terapi musik berbasis teknologi diidentifikasi, prototipe dan evaluasi prototipe. Selain itu, analisis ekonomi juga diperlukan untuk mengendurkan sistem pengobatan Benson dan terapi musik berbasis teknologi murah dapat diimplementasikan di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Maloh, H. I. A., Soh, K. L., Chong, S. C., Ismail, S. I. F., Soh, K. G., Abu Maloh, D. I., Al Yateem, N., & AbuRuz, M. E. (2023). 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. *Clinical Nursing Research*, 32(2), 288–297. <https://doi.org/10.1177/10547738221112759>.
- Alzaghmouri, A. H., Masa'Deh, R., Al Jaberi, M., Masadeh, O. M., Al Smadi, A. M., & Alshawabkeh, G. A. (2021). The effect of Benson relaxation technique on fatigue of patients diagnosed with multiple sclerosis. *Journal of Health Sciences*, 11(3), 159–159. <https://doi.org/10.17532/jhsci.2021.1229>.
- Bagheri, H., Moradi-Mohammadi, F., Khosravi, A., Ameri, M., Khajeh, M., Chan, S. W. chi, Abbasinia, M., & Mardani, A. (2021). Effect of Benson and progressive muscle relaxation techniques on sleep quality after coronary artery bypass graft: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 63(October). <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102784>.
- Chuang, C. Y., Han, W. R., Li, P. C., & Young, S. T. (2010). Effects of music therapy on subjective sensations and heart rate variability in treated cancer survivors: A pilot study. *Complementary Therapies in Medicine*, 18(5), 224–226. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2010.08.003>.
- Gutgsell, K. J., Schluchter, M., Margevicius, S., DeGolia, P. A., McLaughlin, B., Harris, M., Mecklenburg, J., & Wiencek, C. (2013). Music therapy reduces pain in palliative care patients: a randomized controlled trial. *Journal of Pain and Symptom Management*, 45(5), 822–831. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2012.05.008>.
- Kutenai, H. J., Jafari, H., Shafipour, V., Zarghami, M., & Moosazadeh, M. (2022). Comparison of the effects of Benson relaxation technique and nature sounds on pain, anxiety, and body image in burn-injured patients admitted to the burn ICU: A single-blind randomized clinical trial. *Burns: Journal of the International Society for Burn Injuries*.

<https://doi.org/10.1016/j.burns.2022.12.013>.

- Liu, H., Gao, X., & Hou, Y. (2019). Effects of mindfulness-based stress reduction combined with music therapy on pain, anxiety, and sleep quality in patients with osteosarcoma. *Revista Brasileira de Psiquiatria* (Sao Paulo, Brazil: 1999), 41(6), 540–545. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2018-0346>.
- Madsen, M. T., Huang, C., Zangger, G., Zwisler, A. D. O., & Gögenur, I. (2019). Sleep Disturbances in Patients With Coronary Heart Disease: A Systematic Review. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 15(03), 489–504. <https://doi.org/10.5664/jcsm.7684>.
- Magill Bailey, L. (1986). Music Therapy in Pain Management. *Journal of Pain and Symptom Management*, 1(1), 25–28.
- 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. <https://doi.org/10.30476/ijcbnm.2021.87937.1471>
- Qin, S., Gu, Y., & Song, T. (2020). Effect of peer support on patient anxiety during the coronary angiography or percutaneous coronary intervention perioperative period: A protocol for a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *BMJ Open*, 10(3), 1–5. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-031952>
- Solehati, T., & Rustina, Y. (2015). Benson Relaxation Technique in Reducing Pain Intensity in Women After Cesarean Section. *Anesthesiology and Pain Medicine*, 5(3), e22236. <https://doi.org/10.5812/aapm.22236v2>
- Sri Sat Titi, H., Untar, R., & Daryani. (2021). Benson Relaxation Relieve a Pain in Coronary Syndrome Patients. *Proceedings of the 1st Paris Van Java International Seminar on Health, Economics, Social Science and Humanities (PVJ-ISHESSH 2020)*, 535, 639–642. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210304.144>
- Sunairattanaporn, U., Phuchum, P., & Darmawati, I. (2022). The Effectiveness of Benson's Relaxation Therapy on Sleep Quality in Hemodialysis Patient: A Narrative Literature Review. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 8(1), 48–54. <https://doi.org/10.17509/jpki.v8i1.47552>
- Talebi Ghadicolaei, H., Heydary Gorji, M. A., Bagheri, B., Yazdani charati, J., & Hadinejad, Z. (2019). The Effect of Warm Footbath on the Quality of Sleep on Patients with Acute Coronary Syndrome in Cardiac Care Unit. *Journal of Caring Sciences*, 8(3), 137–142. <https://doi.org/10.15171/jcs.2019.020>
- Vambheim, S. M., Kyllö, 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. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07837>
- Wang, C. F., Sun, Y. L., & Zang, H. X. (2014). Music therapy improves sleep quality in acute and chronic sleep disorders: A meta-analysis of 10 randomized studies. *International Journal of Nursing Studies*, 51(1), 51–62. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2013.03.008>
- Wang, C., Li, G., Zheng, L., Meng, X., Meng, Q., Wang, S., Yin, H., Chu, J., & Chen, L. (2021). Effects of music intervention on sleep quality of older adults: A systematic review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Medicine*, 59, 102719.

<https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102719>

- Warth, M., Keßler, J., Hillecke, T. K., & Bardenheuer, H. J. (2015). Music Therapy in Palliative Care. *Deutsches Arzteblatt International*, 112(46), 788–794. <https://doi.org/10.3238/arztebl.2015.0788>
- Wirawati, D. G. U. A. dan I. G. P. (2013). Jurnal 10. In *Penganggaran Perusahaan*.
- Ying, S., Zou, H., & Cao, X. (2020). ScienceDirect A systematic review of effects of recorded music listening during exercise on physical activity adherence and health outcomes in patients with coronary heart disease. *Annals of Physical and Rehabilitation Medicine*, xxxx. <https://doi.org/10.1016/j.rehab.2020.09.011>
- Yu, R., Zhuo, Y., Feng, E., Wang, W., Lin, W., Lin, F., Li, Z., Lin, L., Xiao, L., Wang, H., Huang, Y., Wu, C., & Zhang, Y. (2020). The effect of musical interventions in improving short-term pain outcomes following total knee replacement: A meta-analysis and systematic review. *Journal of Orthopaedic Surgery and Research*, 15(1), 1–16. <https://doi.org/10.1186/s13018-020-01995-x>
- Zhang, X., Li, Y., Li, Z., Duan, X., Yang, Y., Li, S., ... & Liu, J. (2020). Effects of Benson's relaxation technique on cardiac rehabilitation in patients with acute coronary syndrome: A randomized controlled trial. *European Journal of Cardiovascular Nursing*, 19(2), 138–147.