



PENGARUH PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON UNTUK MENGURANGI NYERI SENDI PADA PASIEN ARTHRITIS REUMATOID

Yoka Stefani Simangunsong, Tamara Angelina Hutagaol, Novelia Laia, Jamari Jaya Manihuru, Eva Mei Linda Butar-butar, Kristina L Silalahi*

Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Prima Indonesia, Jl. Sampul No.3, Sei Putih Barat, Medan Petisah, Medan, Sumatera Utara 20118, Indonesia

*kristinasilalahi@unprimdn.ac.id

ABSTRAK

Penderita rheumatoid arthritis sering kali mengalami rasa sakit dan kesemutan. Untuk mengelola rasisakit tersebut, terdapat dua pendekatan yang dapat dilakukan: medis dan non-medis. Salah satu metode non-medis yang digunakan adalah Terapi Benson, yang diterapkan di rumah sakit untuk membantu individu yang mengalami rasa sakit dan kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas teknik relaksasi Benson dalam mengurangi nyeri sendi pada individu dengan rheumatoid arthritis di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bhakti Medan. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen semu dengan pendekatan pra-tes dan pasca-tes dalam satu kelompok. Kegiatan penelitian dilaksanakan di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bhakti Medan dari bulan September hingga November 2024, melibatkan 30 orang penderita arthritis reumatoid sebagai populasi. Metode total sampling diterapkan untuk pengambilan sampel. Data penelitian dikumpulkan melalui kuesioner dimana data yang diperoleh dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan perangkat lunak SPSS. Hasil analisis dengan uji Wilcoxon menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara penerapan teknik relaksasi Benson terhadap pengurangan nyeri sendi pada pasien arthritis reumatoid, dengan nilai P-value sebesar 0,006 dan nilai Z sebesar -3,950.

Kata kunci: arthritis reumatoid; nyeri sendi; teknik relaksasi benson

THE EFFECT OF APPLYING THE BENSON RELAXATION TECHNIQUE TO REDUCE JOINT PAIN IN RHEUMATOID ARTHRITIS PATIENTS

ABSTRACT

Rheumatoid arthritis sufferers often experience pain and numbness. Pain management in patients can be done through two approaches: medical and non-medical. Benson therapy is a treatment method implemented in hospitals for individuals experiencing pain and anxiety. The purpose of this study was to evaluate the effectiveness of Benson relaxation techniques in reducing joint pain in individuals with rheumatoid arthritis at the Guna Budi Bhakti Medan Foundation Nursing Home. This study was a quasi-experiment applying a pre-test and post-test design in one group. The study was conducted at the Guna Budi Bhakti Medan Foundation Nursing Home from September to November 2024. The population studied consisted of 30 people with rheumatoid arthritis. The total sampling method was used for sampling in this study. The data obtained was analyzed univariately and bivariately using SPSS. The results of the Wilcoxon test showed that there was an influence between the application of Benson relaxation techniques on the reduction of joint pain in rheumatoid arthritis patients at the Guna Budi Bhakti Medan Foundation Nursing Home, with a P-value of 0.006 and Z -3.950.

Keywords: benson relaxation technique; joint pain; rheumatoid arthritis

PENDAHULUAN

Arthritis reumatoid merupakan isu kesehatan yang serius dan cukup umum di masyarakat. Kondisi ini dapat terjadi pada sejumlah masyarakat kelompok dewasa maupun lansia. Para pasien arthritis reumatoid seringkali melaporkan keluhan nyeri dan ketidaknyamanan (American College of Rheumatology, 2012; Damanik et al. , 2019). Ada dua cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri yang dialami: secara farmakologis dan nonfarmakologis. Pendekatan farmakologis termasuk penggunaan obat-obatan seperti

kolkisin, kortikosteroid, dan NSAID (obat antiinflamasi nonsteroid). Namun, perlu diingat bahwa penggunaan obat-obatan ini dapat menyebabkan efek samping seperti iritasi lambung, masalah jantung, dan kemungkinan kerusakan hati atau ginjal. Penggunaan NSAID dan kortikosteroid sistemik secara bersamaan sebaiknya dihindari karena dikhawatirkan dapat menyebabkan efek toksik pada saluran pencernaan (Khanna et al., 2012). Efek negatif ini dapat memperburuk kesehatan pada lansia. Oleh karena itu, pendekatan nonfarmakologis sering kali menjadi pilihan utama, mengingat metode ini tidak menimbulkan efek samping dan lebih aman untuk digunakan. Salah satu alternatif pengobatan tanpa obat untuk mengurangi nyeri akibat rheumatoid arthritis adalah terapi Benson. Terapi ini merupakan sebuah pendekatan relaksasi yang diintegrasikan dengan keyakinan pasien. Metode ini telah diterapkan di rumah sakit untuk merawat pasien yang mengalami rasa sakit dan kecemasan. Terapi Benson, yang dikembangkan oleh Dr. Herbert Benson, memiliki manfaat untuk menurunkan tingkat nyeri dan kecemasan, serta membantu mengatasi masalah tidur pasien selama masa perawatan inap (Kusuma, 2014).

Penggunaan teknik Benson Relaxation Response secara rutin telah terbukti efektif dalam mengatasi berbagai masalah kesehatan yang disebabkan atau diperburuk oleh stres kronis. Beberapa kondisi yang dapat diatasi meliputi fibromyalgia, gangguan pencernaan, insomnia, hipertensi, dan gangguan kecemasan, sebagaimana ditunjukkan dalam berbagai penelitian. Selain itu, terapi Benson juga dapat dimanfaatkan untuk meredakan nyeri pada pasien dengan penyakit paru-paru parenkim, seperti fibrosis, atau pada mereka yang sedang menjalani ventilasi mekanis (Manurung, 2019). Maryam (2011) menemukan bahwa respons fisiologis terhadap terapi Benson dapat mengurangi sensasi nyeri dan meningkatkan rentang gerak. Hal ini terjadi karena Teknik Relaksasi Benson mampu menekan aktivitas saraf simpatik dan mengurangi konsumsi oksigen dalam tubuh. Kondisi ini berkontribusi pada melemaskan bagian terpenting dari otot-otot, sehingga menciptakan perasaan tenang dan sejahtera (Novitasari, Nuraeni, dan Supriyono, 2014). Selain itu, terapi Benson juga mengintegrasikan unsur-unsur dalam keimanan dengan menyampaikan kata-kata yang bernuansa spiritual kepada pasien (Efikristiana dan Dwi, 2019).

Menurut Bulstrodi (2015), nyeri, terutama pada sendi lutut, dapat menjadi salah satu gejala yang dialami oleh penderita rheumatoid arthritis. Azizah (2011) menjelaskan bahwa nyeri ini disebabkan oleh faktor pemicu seperti penyakit autoimun dan proses terjadinya infeksi, yang kemudian memicu proliferasi makrofag dan fibroblas sinovial. Perubahan kondisi fisik seseorang dapat menyerang serta menyebabkan kerusakan pada sendi, yang pada gilirannya berkontribusi pada rasa sakit tersebut. Selain nyeri, banyak lansia yang menderita rheumatoid arthritis juga melaporkan adanya kekakuan, terutama di pagi hari. Data yang dikumpulkan oleh peneliti selama observasi di lokasi penelitian memberikan wawasan mendalam mengenai isu-isu yang berkaitan dengan judul penelitian. Salah satu temuan menarik adalah bahwa banyak pasien hipertensi yang belum mengetahui bahwa terapi pernapasan lambat dapat membantu menurunkan tekanan darah. Selain itu, mereka juga mengungkapkan kebosanan dalam mengonsumsi obat penurun tekanan darah setiap hari secara rutin. Ketika peneliti pertama kali menjelaskan mengenai terapi pernapasan dengan melakukan teknik blackthorn, pasien tampak sangat tertarik dan berlatih dengan teratur dan antusias untuk mencoba metode pengobatan tersebut.

Berdasarkan data dari Organisasi Kesehatan Dunia (2016), diperkirakan sekitar 335 juta orang di seluruh dunia menderita rheumatoid arthritis, dan jumlah ini diperkirakan akan terus meningkat. Di Indonesia, prevalensi rheumatoid arthritis pada tahun 2015 mencapai 36,47%, dengan angka ini menunjukkan tren peningkatan setelah tahun 2017 (Devi, Parmin, Nadira, 2019). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2019) melaporkan adanya kenaikan jumlah kasus rheumatoid arthritis setiap tahunnya, mulai dari 72.675 kasus di tahun 2015, meningkat menjadi 84.665 kasus pada tahun 2016, dan mencapai 91.098 kasus pada tahun 2017. Pada tahun 2018, berdasarkan hasil total kasus telah mencapai 98.679.

Penyakit ini menjadi salah satu dari tiga penyakit teratas di Indonesia, dengan 102.995 orang terdiagnosis pada tahun 2019. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Andaris (2021), dilaporkan bahwa terdapat penurunan nyeri pasca terapi Benson pada pasien rheumatoid arthritis di Puskesmas Bengkulu, dengan nilai P sebesar 0,000. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Wahyu (2021), yang mengungkapkan bahwa penerapan teknik relaksasi Benson untuk mengatasi rasa sakit pada 22 pasien setelah operasi caesar mampu mengurangi tingkat nyeri ringan hingga sedang hingga mencapai 82%. Secara keseluruhan, persentase keberhasilan teknik ini mencapai 100%.

Hasil awal penelitian menunjukkan beberapa temuan yang relevan dengan judul penelitian. Salah satunya adalah bahwa pasien rheumatoid arthritis di panti jompo Yayasan Guna Buddhi Bhakti belum mengetahui terapi Benson. Selain itu, banyak kasus yang sering terjadi pada penderita rheumatoid arthritis cenderung hanya mengandalkan obat penghilang rasa atau pereda nyeri untuk meredakan rasa sakit mereka. Meskipun penggunaan obat-obatan tersebut dalam jangka panjang dapat merusak ginjal, terapi Benson telah menjadi pilihan populer untuk mengatasi nyeri sendi pada pasien rheumatoid arthritis. Mengingat pentingnya penggunaan Teknik Relaksasi Benson untuk mengurangi nyeri pada saat menggunakan terapi ini selain terapi medis lainnya, maka peneliti merumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut: Saya melakukannya. Peneliti ingin mengetahui bagaimana penerapan teknik relaksasi Benson mempengaruhi rasa sakit. 2024: Pengurangan rasa sakit pada sendi bagi individu yang menderita rheumatoid arthritis di Panti Jompo Yayasan Guna Budhi Bhakti Medan. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki apakah penggunaan teknik relaksasi Benson mampu menurunkan rasa sakit sendi pada pasien rheumatoid arthritis di panti jompo Yayasan Guna Budhi Bhakti Medan pada tahun 2024.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan menggunakan pendekatan kuasi eksperimen dengan desain single-group pretest dan posttest. Peneliti memilih panti jompo Yayasan Guna Budhi Bhakti Medan sebagai lokasi untuk melakukan uji penelitian. Lokasi ini dipilih tidak hanya berdasarkan keadaannya, tapi karena ketersediaan banyak sampel, tetapi juga oleh dikarenakan relevansinya dengan permasalahan penelitian berasal dari rumusan masalah yang diangkat dalam judul penelitian. Penelitian dimulai pada bulan September 2024, ketika peneliti melakukan survei awal, dan dilanjutkan dengan rencana penelitian pada bulan November 2024. Proses pengumpulan data berlangsung selama dua minggu, atau sampai jumlah sampel yang diinginkan tercapai. Populasi yang diteliti diambil dari pasien yang menderita rheumatoid arthritis. Menurut data yang tercatat, jumlah lansia yang mengalami rheumatoid arthritis pada September 2024 ada 30 orang. Sampel diambil dari populasi yang telah dikenali oleh peneliti selama fase uji coba. Di Panti Jompo Yayasan Guna Buddhi Bhakti, terdapat 30 lansia yang menderita rheumatoid arthritis. Ukuran sampel ditentukan menggunakan metode total sampling, yang merupakan cara memilih responden yang kebetulan berada di lokasi survei. Besar sampel untuk penelitian ini diperkirakan berjumlah 30 orang. Jumlah tersebut diharapkan dapat tercapai dalam waktu dua minggu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada fase ini peneliti akan membahas mengenai temuan penelitian “Efektivitas penerapan teknik relaksasi Benson untuk mengurangi nyeri sendi pada pasien rheumatoid arthritis di Panti Asuhan Yayasan Guna Budhi Bhakti Medan Tahun 2024”. Penerapannya akan berlangsung pada September hingga Desember 2024. Di bawah ini kami sajikan seluruh variabel yang diselidiki dalam bentuk tabel dan memberikan deskripsi masing-masing tabel.

Tabel 1 menemukan hasil bahwa penelitian yang telah dilakukan menghasilkan data mengenai distribusi frekuensi peserta berdasarkan jenis kelamin, di mana lebih banyak peserta laki-laki tercatat sebanyak 18 orang (60%) dibandingkan dengan peserta perempuan yang jumlahnya 12 orang (40%). Jika dilihat dari segi usia, lebih banyak peserta berusia antara 66-74 tahun dengan total 12 orang (40%), sementara yang

berusia 56-65 tahun lebih sedikit, yaitu 8 peserta (27%). Berdasarkan tingkat pendidikan, peserta dengan pendidikan SMA lebih banyak, yaitu 26 orang (86.7%), sedangkan mereka yang memiliki pendidikan perguruan tinggi lebih sedikit, hanya 4 orang (13.3%).

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi karakteristik responden

Responden	f	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	12	40
Perempuan	18	60
Usia/ Tahun		
Lansia (55-65 tahun)	8	27
Lansia muda (66-74 tahun)	12	40
Lansia tua (75-90 tahun)	10	33
Pendidikan		
SD	0	0
SMP	0	0
SMA	26	86.7
Perguruan Tinggi	4	13.3

Tabel 2.
Distribusi frekuensi nyeri sendi pada pasien arthritis rheumatoid sebelum penerapan teknik relaksasi benson

Variabel	F	%
Skala nyeri sendi sebelum diberi terapi relaksasi Benson		
0 : tidak ada nyeri	0	0
1-3 : nyeri ringan	6	18,1
4-6 : nyeri sedang	10	36,4
7-10: nyeri berat	14	45,5

Tabel di atas menjelaskan bagaimana perubahan skala nyeri dimana responden yang mengalami nyeri sebelum penggunaan teknik relaksasi Benson di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan, di mana mayoritas responden termasuk dalam kategori nyeri berat dengan jumlah 14 orang (45,5%) dan jumlah yang lebih kecil berada dalam kategori nyeri ringan sebanyak 6 orang (18,1%).

Tabel 3.
Distribusi frekuensi nyeri sendi pada pasien arthritis rheumatoid setelah penerapan teknik relaksasi benson

Variabel	f	%
Skala nyeri sendi sebelum diberi terapi relaksasi Benson		
0 : tidak ada nyeri	2	9,1
1-3 : nyeri ringan	14	63,6
4-6 : nyeri sedang	6	27,3
7-10: nyeri berat	0	0

Tabel ini menunjukkan bahwa sejumlah besar responden masuk dalam kategori nyeri ringan setelah mendapatkan terapi aroma relaksasi benson, yaitu sebanyak 14 orang (63,6%), sementara hanya sedikit responden yang terklasifikasi dalam kategori tanpa nyeri, yaitu sebanyak 2 orang (9,1%).

Tabel 4.
Pengaruh penerapan teknik relaksasi benson untuk mengurangi nyeri sendi pada pasien arthritis rheumatoid

Skala Nyeri	N	Mean	Median	Z	Pvalue
Sebelum	30	12,5	17	-3,950	0,006

Setelah	30	5,3	15
---------	----	-----	----

Berdasarkan analisis Wilcoxon, ditemukan bahwa penerapan metode relaksasi Benson berdampak dalam mengurangi rasa sakit pada sendi pasien arthritis rheumatoid di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan, dengan nilai Pvalue sebesar 0,006 dan Z -3,950.

Nyeri sendi yang dialami oleh penderita rheumatoid arthritis sebelum penerapan metode relaksasi Benson di Panti Jompo Yayasan Guna Budhi Bhakti Medan pada tahun 2024 menunjukkan hasil yang menarik. Penelitian ini mengungkapkan bahwa metode relaksasi Benson telah diterapkan di Yayasan Guna Budhi Bhakti Medan pada tahun yang sama. Sebelum penggunaan metode tersebut, frekuensi nyeri mengalami variasi. Tercatat, lebih banyak dari anggota responden yang mengalami kategori "nyeri hebat" dengan jumlah mencapai 14 orang, sementara yang masuk dalam kategori "nyeri ringan" hanya sebanyak 6 orang. Hal ini menunjukkan penurunan yang signifikan dalam ketidaknyamanan yang dialami oleh para penderita. Nyeri berfungsi sebagai mekanisme pertahanan tubuh yang mengingatkan kita akan adanya kerusakan jaringan, baik yang sudah terjadi maupun yang mungkin akan sering terjadi pada sekelompok masyarakat di masa depan. Pengalaman menyakitkan yang tersimpan dalam ingatan kita dapat membantu mencegah terulangnya kejadian yang dianggap sangat berbahaya di kemudian hari (Sherwood, 2015). Penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Andari (2021), yang membuktikan efektivitas analgesik setelah penerapan terapi Benson pada pasien rheumatoid arthritis di Puskesmas Bungkulu, dengan nilai P sebesar 0,000.

Penelitian serupa juga dilakukan oleh Wahyu (2021), yang menerapkan terapi relaksasi Benson untuk mengurangi rasa sakit pada 22 pasien pasca operasi caesar. Hasilnya menunjukkan bahwa 82% dari pasien merasakan tingkat skala nyeri dari penderitanya yang bervariasi dari sedang terjadi hingga ringan, dengan total persentase kenyamanan mencapai 100%. Para ilmuwan percaya bahwa rasa sakit yang dialami umumnya adalah gejala yang terus-menerus dirasakan oleh individu dengan rheumatoid arthritis, tetapi bisa ditangani dengan berbagai metode pengobatan. Dalam hal ini, penanganan tidak hanya dilakukan melalui obat-obatan, tetapi juga dengan metode lain. Salah satunya adalah terapi komplementer yang memanfaatkan daun linden. Terapi ini dianggap sangat efektif untuk meredakan rasa sakit pada penderita yang menunjukkan tanda-tanda nyeri. Perawatan ini sangat aman dan mudah untuk digunakan oleh pasien dalam waktu yang cukup lama. Pada tahun 2024, pasien dengan rheumatoid arthritis di Panti Jompo Yayasan Guna Buddha Bhakti yang bergerak dibidang lansia di kota Medan mengalami nyeri sendi setelah penerapan metode relaksasi Benson. Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada dalam kategori "sakit ringan" setelah menerima terapi Aroma Terapi Relaksasi Benson, dengan jumlah mencapai 14 orang. Sementara itu, hanya 2 orang yang berada dalam kelompok "tidak merasakan sakit." Terapi Benson adalah metode penghilang stres yang digabungkan dengan kepercayaan dari individu yang menjalani terapi. Metode ini diterapkan di rumah sakit untuk membantu pasien yang mengalami rasa sakit serta perasaan cemas. Ini dari Dr. Terapi yang dikembangkan oleh Herbert Benson dapat digunakan untuk mengurangi tingkat nyeri dan kecemasan serta mengatasi gangguan tidur pada pasien selama menjalani perawatan rawat inap (Kusuma, 2014).

Pemakaian Benson Relaxation Response secara konsisten telah terbukti efektif dalam mengatasi berbagai isu kesehatan yang dipicu atau diperburuk oleh stres berkepanjangan, seperti fibromyalgia, masalah pencernaan, susah tidur, hipertensi, dan gangguan kecemasan seperti yang diungkapkan dalam penelitian. Terapi Benson juga dapat diterapkan untuk mengurangi rasa sakit pada penderita penyakit paru parenkim seperti fibrosis atau pada pasien yang menggunakan ventilator (Manurung, 2019). Maryam (2011) mengungkapkan bahwa respons fisik dari terapi Benson dapat efektif dalam mengurangi rasa sakit yang dialami serta meningkatkan kemampuan gerak sendi. Hal ini disebabkan oleh relaksasi yang diberikan oleh terapi Benson, yang mampu meredakan aktivitas saraf simpatis dan mengurangi kebutuhan oksigen tubuh. Dalam keadaan ini, otot-otot menjadi lebih rileks, sehingga menciptakan suasana yang tenang dan

nyaman (Novitasari, Nuraeni, Supriyono, 2014). Selain itu, terapi Benson juga menyertakan elemen kepercayaan dengan menyampaikan kata-kata iman kepada pasien (Efikristiana dan Dwi, 2019). Berdasarkan hasil penelitian, para peneliti menyimpulkan bahwa aromaterapi daun jeruk sangat populer di kalangan pasien karena tidak hanya meredakan nyeri tetapi juga membuat tubuh pasien merasa lebih rileks dan segar. Saya sedang memikirkannya. Aromaterapi juga lebih aman daripada obat-obatan lain dan mudah digunakan, karena Anda dapat langsung merasakan efeknya hanya dengan menghirupnya. Dampak penggunaan teknik relaksasi Benson terhadap pengurangan rasa sakit pada persendian untuk pasien rheumatoid arthritis di panti jompo Yayasan Guna Budi Bhakti Medan. Berdasarkan analisis menggunakan uji Wilcoxon, ditemukan bahwa penerapan metode relaksasi benson memberikan dampak dalam mengurangi nyeri sendi pada pasien arthritis rheumatoid di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan, dengan Pvalue sebesar 0,006 dan Z -3,950. Anggapan para peneliti tentang hasil dari studi dan penelitian yang lalu ialah bahwa aromaterapi relaksasi yang diperkenalkan oleh Benson dianggap sangat bermanfaat bagi pasien yang menderita rheumatoid arthritis. Penerapan aromaterapi juga telah teruji dalam berbagai penelitian sebelumnya. sangat aman, dengan sedikit risiko atau efek samping berbahaya bagi tubuh pasien, bahkan dengan penggunaan jangka panjang dan sering.

SIMPULAN

Sebelum dilakukannya penerapan teknik relaksasi benson di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan dimana lebih banyak responden berada pada kategori nyeri berat sebanyak 14 orang dan lebih sedikit responden berada pada kategori nyeri ringan sebanyak 6 orang, sedangkan setelah diberikan teknik relaksasi benson di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan dimana lebih banyak berada pada kategori nyeri sebanyak 14 orang dan lebih sedikit responden berada pada kategori tidak ada nyeri sebanyak 2 orang. Berdasarkan hasil uji bivariat diperoleh nilai P adalah 0,006 dan Z-3,950, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh antara penerapan teknik relaksasi benson untuk mengurangi nyeri sendi pada pasien arthritis rheumatoid di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andari, F. N., Santri, R. A., & Nurhayati, N. (2021). Terapi Benson Untuk Penurunan Nyeri Rheumatoid Arthritis Lansia. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 4(2), 345–356. <https://doi.org/10.33369/jvk.v4i2.19103>
- Arfianda, A., Tharida, M., & Masthura, S. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya penyakit rheumatoid arthritis pada lansia di Gampong Piyeung Manee Kecamatan Montasik Kabupaten Aceh Besar. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(2), 992–1002
- Anisah, I. N., & Maliya, A. (2021). Efektivitas Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pasien. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 14(1), 57–64. <https://doi.org/10.23917/bik.v14i1.12226>
- ANNET, N., & Naranjo, J. (2014). Prevalensi Rheumatoid Arthritis pada tahun 2018 -2019. *Applied Microbiology and Biotechnology*, 85(1), 2071–2079.
- Aspiani, R.Y. (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Keluarga*. Jakarta: Trans Info Media
- Haryanti, S. (2011). Artritis Reumatoid Juvenil. *Advances in Eye Research*, 1102005035, 1– 35.
- Ludfiyani, F. (2020). Penerapan Relaksasi Benson Dan Kompres Hangat Terhadap Nyeri Rheumatoid Arthritis Di Keluarga. <http://eprintslib.ummgl.ac.id/2364/1/17.0601.0009>

- Mawarni & Despiyadi. (2020). jurnal penanganan penyakit rheumatoid arthritis. File:///C:/Users/Dell/Downloads/1139-Article%20Text-12896-2-10-20210209%20(1).Pdf, 21(1), 1–9.
- Mayangsari, D., & Sari, D. G. (2021). Manfaat Aromatherapy Lavender. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(1), 1. <https://doi.org/10.48144/jiks.v14i1.523>
- Putri dan priyanto, (2020). jurnal kesmas asclepius, tingkat pengetahuan terhadap penanganan penyakit rheumatoid arthritis. File:///C:/Users/Dell/Downloads/1139-Article%20Text-12896-2-10-20210209%20(1).Pdf, 21(1), 1–9.
- Rin, R., Umaht, K., Mulyana, H., & Purwanti, R. (2021). terapi Untuk Menurunkan Nyeri Rematik : A Literature Riview. 9(2), 183–191.
- Salsabilla, A. R. (2020). Aromaterapi Lavender sebagai Penurun Tingkat Kecemasan dan nyeri. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 761–766. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.407>
- Sari, D. W. I., Syarafina, F. Z., Ayuningtias, K., Rindiani, N. A., Setianingrum, P. B., Febriyanti, S., & Pradana, A. A. (2022). Efektivitas Terapi Relaksasi Benson untuk Meningkatkan Kualitas Hidup. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*, 2(2), 55. <https://doi.org/10.24853/mujg.2.2.55-61>
- Sherwood. (2015). Hubungan Nyeri Dengan Rheumatoid Arthritis. Naskah Publikasi. <https://eprints.ums.ac.id/39507/1/FULL%20NASPUB.pdf>
- Suhartini, D. F., & Afrioza, S. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Lanjut Usia Di Desa Batubantar Pandeglang. *Journal of Healath Research Science*, 1(1), 1–11. <https://doi.org/10.34305/jhrs.v1i1.285>
- Tante, Chris, (2014). kapita selekta kedokteran. jakarta: media aesculapius. Tim Pokja SDKI DPP PPNI, (2016), Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI), Edisi 1, Jakarta, Persatuan Perawat Indonesia
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI, (2018), Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI), Edisi 1, Jakarta, Persatuan Perawat Indonesia
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI, (2018), Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI), Edisi 1, Jakarta, Persatuan Perawat Indonesia
- Tjahya, A. (2019). Penilaian nyeri. *Academia*, 133–163. <http://www.academia.edu/download/49499859/pemeriksaan-dan-penilaian-nyeri.pdf>.

