

## TERAPI BENSON UNTUK PENURUNAN NYERI RHEUMATOID ARTHRITIS LANSIA

Fatsiwi Nunik Andari<sup>1</sup>, Reska Ayu Santri<sup>2</sup>, Nurhayati<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan UM Bengkulu

Email: [fatsiwiandari@umb.ac.id](mailto:fatsiwiandari@umb.ac.id)

### Abstract

Rheumatoid Arthritis is a long-term condition that causes pain, swelling and stiffness in the joints, especially in the hands, feet, and wrists. Benson therapy is one of the pain reliefs of rhumatoid arthritis. The aim of this study was to examine the effect of benson therapy to reduce Rheumatoid arthritis pain in elderly patients at Nursing Home of Tersna Werdha in Bengkulu. This research was a quantitative study with a quasi-experimental design. The results of the dependent t-test showed the p-value of 0.000 ( $p < 0.05$ ), it means that there was a significant effect of benson therapy in reducing rheumatoid arthritis pain.

**Keywords:** benson therapy, elderly, rheumatoid arthritis pain

### PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan bagian dari proses tubuh kembang manusia, dimana setiap individu tumbuh dan berkembang mulai dari bayi, anak-anak, remaja, dewasa, dan akhirnya menjadi tua. Jadi lanjut usia adalah tahap akhir dari proses penuaan yang merupakan suatu proses yang normal atau alami dari Allah SWT yang akan dialami oleh setiap individu (Azizah, 2011).

Saat seorang individu memasuki usia lanjut, maka akan muncul dampak pada beberapa aspek yaitu aspek biologis, ekonomi, dan sosial. Pada aspek biologis, lansia akan mengalami proses penuaan fisik secara terus menerus yang ditandai dengan penurunan daya tahan tubuh dan lansia menjadi lebih rentan terhadap serangan penyakit. Pada penuaan fisik, terjadi penurunan cairan tulang sehingga mengakibatkan tulang menjadi mudah rapuh, bungkuk, persendian membesar dan menjadi kaku, kram, tremor, tendon mengkerut dan mengalami sclerosis (Mampuni, 2017). Secara ekonomi, umumnya lansia lebih dipandang sebagai beban daripada sumber daya. Secara sosial, kehidupan lansia sering dipersepsikan

secara negatif, atau tidak banyak memberikan manfaat bagi keluarga dan masyarakat sekitarnya (Rahayani, 2015).

Perubahan dan konsekuensi patologis lanjut usia juga terjadi pada sistem muskuloskeletal. Proses degenerasi pada persendian dapat dijumpai pada hampir semua individu dengan usia lanjut. (Maryam, 2011). Salah satu penyakit pada sistem muskuloskeletal yang sering terjadi pada lanjut usia adalah penyakit tulang Rheumatoid Arthritis. Rheumatoid Arthritis merupakan suatu penyakit inflamasi sistemik kronik dengan manifestasi utama poliartritis progresif dan melibatkan seluruh organ tubuh. (Doliarndo, 2018).

Menurut Bulstrodi (2015) gejala lain yang dapat terjadi pada penderita arthritis rheumatoid adalah nyeri khususnya pada bagian sendi-sendi lutut. Menurut Azizah (2011) nyeri yang timbul dimulai dari adanya faktor pencetus, yaitu berupa autoimun atau infeksi, dilanjutkan dengan adanya proliferasi makrofag dan fibroblas sinovial. Kerusakan sendi yang terjadi dimulai dari adanya perubahan bentuk fisik sehingga terjadilah kerusakan. Selain nyeri keluhan lain yang juga dialami oleh lansia dengan Rheumatoid Arthritis adalah rasa kaku di pagi hari.

Data dari *World Health Organization* (2016) menyebutkan bahwa penderita Rheumatoid Arthritis di seluruh dunia sudah mencapai angka 335 juta jiwa, dan diperkirakan jumlah penderita penyakit ini akan selalu mengalami peningkatan. Prevalensi Rheumatoid Arthritis di Indonesia pada tahun 2015 sebanyak 36,47%, pada tahun 2017 dan tahun-tahun berikutnya terus mengalami peningkatan (Devi, Parmin, Nadira, 2019).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2019) mencatat peningkatan angka kejadian Rheumatoid Arthritis setiap tahunnya yaitu mulai tahun 2015 sebanyak 72.675 orang, pada tahun 2016 sebanyak 84.665 orang, pada tahun 2017 sebanyak 91.098 orang, pada tahun 2018 sebanyak 98.679 orang sekaligus merupakan penyakit yang berada di urutan ke 3 dari sepuluh penyakit terbesar di Indonesia, dan pada tahun 2019 sebanyak 102.995 orang.

Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan peneliti pada bulan Desember 2019 di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Kota Bengkulu, tercatat bahwa sebanyak 16 orang lansia mengalami keluhan Rheumatoid Arthritis. Keluhan yang

dirasakan oleh lansia seperti rasa ngilu-ngilu yang disebabkan oleh faktor makanan, air dingin dan proses degeneratif, serta tanda Rheumatoid Arthritis yakni kekakuan dan nyeri di bagian lutut dan kaki.

Berdasarkan hasil wawancara langsung peneliti kepada lansia penderita Rheumatoid arthritis terdapat 10 orang lansia yang saat ini mengalami nyeri. Nyeri yang dirasakan lansia bervariasi, ada yang sampai berkelanjutan lama, saat timbulnya nyeri pada malam hari dan juga sewaktu-waktu. Nyeri akibat penyakit Rheumatoid Arthritis memberikan dampak negatif yang signifikan terhadap kemampuan beraktivitas, baik suatu pekerjaan ataupun tugas dalam rumah tangga dan mempengaruhi kualitas hidup penderitanya (Alfana, 2018).

Nyeri yang dirasakan oleh penderita Rheumatoid Arthritis dapat dikurangi dengan dua cara yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi adalah dengan obat-obatan medis seperti kolkisin, NSAID (*Non Steroid Anti Inflamasi Drugs*) ataupun kortikosteroid. Namun efek samping yang bisa terjadi karena mengonsumsi obat ini adalah iritasi pada abdomen, masalah pada jantung, serta kerusakan hati dan ginjal. Untuk kombinasi obat NSAID dengan kortikosteroid sistemik tidak disarankan karena dikhawatirkan berdampak toksik pada saluran pencernaan (Khanna et al, 2012). Efek samping ini akan memperparah kondisi kesehatan lansia. Oleh karena itu cara nonfarmakologi lebih disarankan karena tidak memiliki efek samping dan lebih aman untuk digunakan. Cara nonfarmakologi yang bisa dilakukan untuk mengurangi nyeri rheumatoid arthritis adalah dengan melakukan terapi Benson.

Terapi Benson merupakan teknik relaksasi yang digabung atau dikombinasikan dengan keyakinan yang dianut oleh pasien. Terapi Benson merupakan teknik pengobatan yang digunakan pihak rumah sakit pada pasien yang mengalami nyeri atau kecemasan. Terapi yang ditemukan oleh Dr. Herbert Benson ini dinilai mampu menurunkan tingkat nyeri atau tingkat kecemasan yang dialami pasien selama perawatan di rumah sakit serta dapat digunakan untuk mengatasi gangguan pola tidur (Green & Setyawati, 2005; Kusuma, 2014).

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa penggunaan rutin respon relaksasi Benson dapat membantu mengatasi masalah kesehatan yang disebabkan atau

diperburuk oleh stress kronis seperti fibromyalgia, penyakit gastrointestinal, insomnia, hipertensi, gangguan kecemasan dan lain-lain. Terapi Benson juga dapat digunakan untuk menurunkan skala nyeri akibat kelainan parenkim paru seperti fibrosis dan pasien yang mendapatkan ventilasi mekanik (Manurung, 2019).

Maryam (2011) menyatakan bahwa respon fisiologis dari terapi Benson ini dapat mengurangi nyeri yang dirasakan dan dapat meningkatkan rentang gerak pada sendi. Hal ini dikarenakan relaksasi benson akan menghambat aktifitas saraf simpatis yang dapat menurunkan konsumsi oksigen oleh tubuh dan selanjutnya otot-otot tubuh menjadi relaks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman (Novitasari, Nuraeni, Supriyono, 2014). Selain itu dalam terapi Benson ada penambahan unsur keyakinan dalam bentuk kata-kata keyakinan yang dianut pasien (Efikristiana & Dwi, 2019).

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh terapi Benson terhadap penurunan nyeri rheumatoid arthritis pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Bengkulu.

## **METODE**

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian Quasy Eksperiment menggunakan rancangan *one group Pre and Post Test* (Nursalam, 2013). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang mengalami nyeri rheumatoid arthritis yang berjumlah 7 orang. Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan total sampling yaitu pengambilan sampel secara keseluruhan dari populasi dengan menentukan sampel sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang ditetapkan peneliti, sehingga jumlah sampel yang digunakan sebanyak 7 orang. Pelaksanaan intervensi keperawatan terapi Benson kepada responden dilakukan selama 10 menit dalam 1x pertemuan selama 8 hari.

Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni 2020 yang berlokasi di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Kota Bengkulu. Pengumpulan data dilakukan menggunakan data primer yaitu dengan cara mengukur skala nyeri yang dirasakan

responden sebelum dan setelah pemberian intervensi terapi Benson. Selain itu digunakan juga data sekunder berupa dokumen dan laporan Panti Sosial Tresna Werdha mengenai data diri dan jumlah lansia yang mengalami penyakit rheumatoid arthritis. Nyeri yang dimaksud dalam penelitian ini adalah perasaan nyeri yang dirasakan oleh lansia di bagian lutut karena penyakit rheumatoid arthritis. Pengukuran tingkat nyeri responden dalam penelitian ini menggunakan skala nyeri numerik (*Numeric Rating Scale /NRS*) dengan hasil ukur skala nyeri sebagai berikut :

- 0 = Tidak Nyeri
- 1-3 = Nyeri Ringan
- 4-6 = Nyeri Sedang
- 7-9 = Nyeri Berat
- 10 = Nyeri tidak terkontrol

## HASIL

### ANALISIS UNIVARIAT

Analisis univariat dalam penelitian ini dilakukan untuk mendapatkan gambaran distribusi frekuensi karakteristik responden, diantaranya usia, jenis kelamin, skala nyeri sebelum dan setelah dilakukan intervensi terapi Benson. Distribusi frekuensi karakteristik responden disajikan pada tabel berikut ini:

**Tabel 1**  
**Distribusi Frekuensi Usia dan Jenis Kelamin**

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	3	42.9
Perempuan	4	57.1
Usia (th)		
60-70	5	71.4
71-80	1	14.3
81-90	1	14.3
<b>Total</b>	<b>7</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 1 di atas diketahui bahwa jumlah responden perempuan lebih dominan yaitu sebanyak 42.9% dan usia responden terbanyak dalam penelitian ini adalah usia 60-70 tahun yaitu sebanyak 71.4%.

**Tabel 2**  
**Skala Nyeri Sebelum dan Setelah Intervensi Terapi Benson**

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Nyeri pre intervensi		
Ringan	1	14.3
Sedang	5	71.4
Berat	1	14.3
Nyeri post intervensi		
Ringan	6	85.7
Sedang	1	14.3
Berat	0	0
<b>Total</b>	<b>7</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 2 di atas diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi Terapi Benson, skala nyeri sebagian besar responden adalah nyeri sedang sebanyak 71.4% dan setelah diberikan intervensi sebagian besar responden memiliki skala nyeri ringan sebanyak 85.7%.

#### ANALISIS BIVARIAT

Analisa bivariat dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh Terapi Benson terhadap penurunan nyeri Rheumatoid arthritis pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Bengkulu. Hasil uji statistik *dependent test* disajikan pada tabel berikut ini:

**Tabel 3**  
**Pengaruh Intervensi Terapi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Rheumatoid Arthritis Pada Lansia**

Variabel	Mean	N	SD	<i>P-Value</i>
Nyeri Pre	5.14	7	1.574	0.000
Nyeri Post	3.00		1.528	

Berdasarkan Tabel 3 di atas diketahui bahwa rata-rata nyeri pre Terapi Benson adalah 5.14 sedangkan untuk rata-rata nyeri post Terapi Benson adalah 3.00 dengan nilai rata-rata perbedaan nyeri pre dan post Terapi Benson adalah 2.14 serta perbedaan nilai standar deviasi (SD) nyeri pre dan post Terapi Benson adalah 0.046. Hasil uji statistik juga menunjukkan bahwa *p-value*  $0,000 < 0.05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh Terapi Benson terhadap

penurunan nyeri Rheumatoid Arthritis pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Bengkulu.

## **PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa responden dengan jenis kelamin perempuan lebih banyak mengalami penyakit Rheumatoid Arthritis dibandingkan laki-laki. Hal ini dikarenakan lansia perempuan dengan usia lebih dari 60 tahun memiliki pengurangan massa otot yang lebih besar yaitu 1% dibandingkan laki-laki yang hanya setengahnya (Maryam, 2011).

Iranto (2014) juga mengungkapkan bahwa insiden Rheumatoid Arthritis lebih banyak dialami perempuan disbanding laki-laki dengan rasio 2:1 hingga 3:1. Perbedaan ini diasumsikan karena adanya perbedaan dari hormon estrogen yang dimiliki perempuan. Hormon estrogen itu sendiri pada dasarnya memang memberi pengaruh terhadap kondisi auto-imun sehingga pada kenyataannya pasien auto-imun lebih banyak terjadi pada jenis kelamin perempuan (Suirsyam, 2014).

Hal ini juga didukung oleh hasil penelitian Yafrinal (2016) yang menyatakan bahwa lansia dengan jenis kelamin perempuan lebih sering terserang penyakit Rheumatoid Arthritis dibandingkan laki-laki yaitu sebesar 65.58%.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa mayoritas lansia yang mengalami nyeri Rheumatoid Arthritis adalah lansia dengan rentang usia 60-70 tahun. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Yafrinal (2016) yang menyatakan bahwa Rheumatoid Arthritis banyak terjadi pada individu diusia 60-74 tahun.

Usia merupakan variabel penting yang mempengaruhi perubahan kondisi tubuh dalam proses penuaan. Banyak perubahan yang terjadi pada tubuh manusia sejalan dengan makin bertambahnya usia. Semua organ dan jaringan tubuh mengalami perubahan sejak awal kehidupan sampai dengan usia lanjut nanti. Rheumatoid Arthritis lebih sering terjadi seiring dengan bertambahnya usia lansia yang mengakibatkan penurunan kemampuan melakukan aktifitas sehari-hari dan mudah lelah (Ariyani, 2017).

Andriyani (2018) menjelaskan bahwa usia dan jenis kelamin merupakan faktor predisposisi dan faktor presipitasi terjadinya Rheumatoid Arthritis. Hal ini

berkaitan dengan gaya hidup, genetik, kebiasaan merokok dan mengkonsumsi makanan yang mengandung purin. Faktor genetik merupakan kondisi yang tidak bisa diubah, sementara gaya hidup dan kebiasaan merokok dan mengkonsumsi makanan yang mengandung purin adalah hal yang bisa diatur atau dikendalikan sehingga individu yang memiliki riwayat keluarga dengan Rheumatoid Arthritis dapat menghindari gaya hidup dan kebiasaan buruk ini sehingga dengan pertambahan usianya kelak resiko untuk terjadinya penyakit Rheumatoid Arthritis kecil.

Hasil uji statistik pada penelitian ini juga menunjukkan bahwa nilai-p adalah 0.000 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian intervensi Terapi Benson terhadap penurunan nyeri Rheumatoid Arthritis pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Bengkulu. Hal ini dikarenakan teknik relaksasi dengan melibatkan unsur keyakinan yang dianut oleh pasien dalam bentuk kata-kata mampu menciptakan suatu lingkungan internal yang kondusif sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi. Teknik relaksasi Benson terbukti mampu memodulasi stres yang berkaitan dengan kondisi seperti marah, cemas, disritmia jantung, nyeri kronik, depresi, hipertensi dan insomnia serta menimbulkan perasaan menjadi lebih tenang (Novitasari, 2014).

Hasil penelitian ini didukung oleh hasil penelitian Wahyu (2018) yang menggunakan terapi relaksasi Benson untuk menurunkan nyeri pada 22 orang pasien *post sectio caesaria* dengan hasil terjadinya penurunan tingkat nyeri sedang menjadi nyeri ringan dengan persentase 82%.

Relaksasi Benson yang digunakan untuk menurunkan skala nyeri seseorang bekerjadengan cara mengalihkan fokus seseorang terhadap nyeri dengan berusaha menciptakan suasana yang nyaman serta tubuh yang rileks sehingga di dalam tubuh akan terjadi peningkatan proses analgesia endogen yang kemudian terus meningkat dengan diperkuatnya oleh kalimat atau kata-kata penuh keyakinan yang dianut pasien sehingga mampu merelaksasikan otot-otot dan memberikan efek menenangkan (Wahyu, 2018).

Teknik Benson yang merupakan teknik relaksasi yang digabung dengan unsur kata-kata keyakinan dari pasien dapat merangsang tubuh untuk menghasilkan *endorphin* dan *enkefalin* yang dapat menghambat impuls nyeri dengan cara memblok transmisi impuls di dalam otak dan medulla spinalis (Anita, Misrawati, dan Safri, 2016).

Selain itu, teknik Benson dapat menghambat aktivitas saraf simpatik yang mengarah pada pengurangan konsumsi oksigen oleh tubuh dan selanjutnya otot-otot jadi rileks sehingga timbul perasaan tenang dan nyaman (Safitri, Erlinawati, Fitri, 2018). Kelebihan latihan teknik relaksasi dibandingkan dengan teknik lain adalah teknik relaksasi lebih mudah dilakukan bahkan dalam kondisi apapun serta tidak memiliki efek samping apapun (Novitasari dan Aryana, 2013).

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Simpulan hasil penelitian sebagian besar lansia dengan jenis kelamin perempuan mengalami nyeri Rheumatoid arthritis (57.1%) dan sebagian besar lansia dengan rentang usia 60-70 tahun mengalami nyeri Rheumatoid arthritis (71.4%). Sebagian besar skala nyeri sedang dialami oleh lansia sebelum pemberian intervensi Terapi Benson (71.4%) dan setelah diberikan intervensi sebagian besar skala nyeri responden menurun menjadi nyeri ringan (85.7% dan ada pengaruh pemberian intervensi Terapi Benson terhadap penurunan nyeri Rheumatoid arthritis pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Bengkulu dengan *p-value* 0.000.

Disarankan kepada pihak Panti Sosial Tresna Werdha Kota Bengkulu, khususnya perawat atau petugas kesehatan dapat memberikan intervensi Terapi Benson kepada lansia yang mengalami nyeri Rheumatoid arthritis sebagai upaya penatalaksanaan non farmakologi untuk menurunkan nyeri yang dirasakan sehingga diharapkan lansia dapat melakukan aktifitas sehari-hari di masa tuanya dengan baik.

## DAFTAR RUJUKAN

- Alfana, D., Kurniajati, S dan Kristina, E. (2018). Kompres Hangat dan Relaksasi Nafas dalam Efektif menurunkan Nyeri Pasien Reumatoid Arthritis. *Jurnal Keperawatan Silampari*. Volume 4. <https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JKS/article/view/342/200>.
- Andriyani, N. (2018). Gambaran Faktor Predisposisi dan Presipitasi Kejadian Rheumatoid Arthritis pada Individu yang Hidup Di Komunitas. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*. Volume 2 No.2. <http://journal.jks.ac.id/index/php/pdf/3245/566>.
- Anita, Misrawati, dan Safri. (2016). Efektivitas Relaksasi Benson terhadap Penurunan Nyeri pada Ibu Postpartum Sectio Caesarea. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 2(2), 944-952. <https://www.neliti.com/publications/184091/efektivitas-relaksasi-benson-terhadap-penurunan-nyeri-pada-ibu-postpartumsectio>.
- Ariyani. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Guided Imagery Music terhadap Intensitas Nyeri pada kli en Post Operasi Apendicitis. *JEN. Vol.2 No. 1*. <http://perpus.fikumj.ac.id/index/php/pdf/368&bid=2999>.
- Azizah, L. M. (2011). Keperawatan Lanjut Usia. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Bulstrodi. (2015). Terapi Latihan Fisik Penyakit Rematik. Jakarta : Bhuana Ilmu Populer.
- Doliarndo, N. (2018). Rematik dan Asam Urat. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan
- Efikristiana & Dwi, Y . (2019). Efektifitas Relaksasi Teknik Benson Terhadap Penurunan Intesitas Nyeri. *CIASTECH*.
- Green & Setyawati. (2005). Seri Buku Kecil Terapi Alternatif. Yogyakarta: Yayasan Spiritia.
- Iranto,K. (2014). Epidemiologi Penyakit Menular dan Tidak Menular Panduan Klinis. Bandung: Balai Penerbitan IKAPI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019.
- Khanna et al. (2012). Guidelines for Management of Gout. Part 1: Systematic Nonpharmacologic and Pharmacologic Therapeutic Approaches to Hyperuricemia, *American College of Rheumatology*, Vol. 64, No. 10.
- Kusuma, A. K. H. (2015). Pengaruh Terapi Benson terhadap gangguan Pola Tidur Lansia Di Kelurahan Sumpiuh Kabupaten Banyumas. <http://repository.ump.ac.id/4838/>.

Mampuni. (2017). Mampuni Y. (2017). Tetap Sehat saat Lansia. Yogyakarta: Rapha Publishing.

Manurung, M. (2019). Pengaruh Teknik elaksasi Benson terhadap Penurunan Skala Nyeri Post Appendixotomy Di RSUD Porsea. *Jurnal Keperawatan Priority*. <http://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/jukep/article/view/541>

Maryam. (2011). Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya. Jakarta: Salemba Medika.

Devi, R., Parmin, Nadira. (2019). Asuhan Keperawatan Keluarga pada kasus Arthritis Reumatoid untuk Mengurangi Nyeri Kronis Melalui Pemberian Terapi Kopres Hangat Serei. *Jurnal Kesehatan Tadulako*, Vol.5 No.2. <https://jurnal.fk.untad.ac.id/index.php/htj/article/download/121/119>.

Novitasari, D dan Aryana, K. O. (2013). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tingkat Stress Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyoungaran. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/981>.

Novitasari, I., Nuraeni, A., Supriyono, M. (2014). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tingkat Stres Kerja pada Karyawan. *Jurnal Keperawatan* Vol.2. <http://ejournal.stkestelogorejo.ac.id/index.php/IlmuKeperawatan/article/download/269/294>.

Nursalam. (2013). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.

Safitri, Erlinawati, Fitri, A. (2018). Perbandingan Relaksasi Benson dan Relaksasi Kesadaran Indera terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Kanker Serviks Di RSUD Bangkinang Tahun 2018. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/185/151>.

Silpia, W., Nurhayati, N., & Febriawati, H. (2021). The effectiveness of hand massage therapy in reducing pain intensity among patients with post-laparotomy surgery. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 4(1), 212-218.

Suirsyam. (2014). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Rhumatoid Artritis Lansia Di Wilaya Puskesmas. *JKM*. Vol. 3. No.2. <https://media.neliti.com>.

Wahyu A. (2018). Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pasien Pasca Soctio Caesarea. *Jurnal Keperawatan Silampari*. Vol. 2. <https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JKS/article/view/303>.

Yafrinal S. (2016). Gambaran Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Rheumatoid Arthritis Pada Lansia Di Panti Jompo. Vol. 2, No. 2. <https://media.neliti.com>