

PENERAPAN INTERVENSI RELAKSASI BENSON UNTUK MENURUNKAN NYERI PADA PASIEN *SYSTEMIC LUPUS ERYTHEMATOSUS* (SLE)

Salza Tri Widyaningrum¹, Okti Sri Purwanti², Feri Cahyo Utomo³
Universitas Muhammadiyah Surakarta^{1,2}
Rumah Sakit Umum Daerah Dr. Moewardi³
j230235155@student.ums.ac.id¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan teknik relaksasi benson untuk menurunkan nyeri pada pasien *Systemic Lupus Erythematosus* (SLE) di ruang Anggrek III RSUD Dr. Moewardi. Metode yang digunakan adalah pendekatan studi kasus dengan wawancara, telaah dokumen dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan nyeri pada pasien *Systemic Lupus Erythematosus* (SLE). Teknik relaksasi benson dilaksanakan setelah pemberian analgesik dengan waktu pelaksanaan selama 30 menit dan dilakukan setiap hari selama tiga hari berturut-turut. Simpulan, pasien menjadi lebih rileks dan nyaman setelah dilakukan relaksasi benson dibuktikan dengan penurunan skala nyeri 8 menjadi skala nyeri 2 dengan skala pengukuran *Numeric Rating Scale* (NRS).

Kata Kunci : Relaksasi Benson, Nyeri, *Systemic Lupus Erythematosus* (SLE)

ABSTRACT

This study aims to analyze the application of benson relaxation techniques to reduce pain in Systemic Lupus Erythematosus (SLE) patients in Anggrek III room at Dr. Moewardi Hospital. The method used is a case study approach with interviews, document review and observation. The results showed that there was an effect of benson relaxation on reducing pain in Systemic Lupus Erythematosus (SLE) patients. The benson relaxation technique is implemented after analgesic administration with an implementation time of 30 minutes and is carried out every day for three consecutive days. In conclusion, patients become more relaxed and comfortable after benson relaxation is proven by a decrease in pain scale 8 to pain scale 2 with Numeric Rating Scale (NRS) measurement scale.

Keywords: Benson Relaxation, Pain, Systemic Lupus Erythematosus (SLE)

PENDAHULUAN

Systemic Lupus Erythematosus (SLE) adalah penyakit kronis yang menyerang sistem kekebalan tubuh manusia yang dapat ditandai dengan intoleransi terhadap aktivitas autoreaktif sel T dan sel B. *Systemic Lupus Erythematosus* (SLE) adalah kondisi autoimun atau sistem kekebalan tubuh yang menyerang jaringannya sendiri, hal tersebut dapat menyebabkan peradangan yang luas serta kerusakan jaringan pada organ yang terkena seperti persendian, otak, paru-paru, ginjal, pembuluh darah, dan kulit

(Rasyida & Silviani, 2023). Sistem imun tubuh kehilangan kemampuan untuk membedakan antigen dari sel dan jaringan tubuh itu sendiri. Dalam keadaan normal, sistem kekebalan tubuh berfungsi untuk mengendalikan pertahanan tubuh dalam melawan infeksi, namun pada penderita SLE dan penyakit autoimun lainnya, sistem pertahanan tubuh akan berbalik menyerang tubuh dimana antibodi yang dihasilkan menyerang tubuhnya sendiri (Mailani, 2023).

Menurut (Rasyida & Silviani, 2023) penyebab penyakit lupus belum diketahui secara pasti namun autoreaktivitas sel T dan sel B, terutama sel B dapat mengakibatkan munculnya antibodi antinuklear yang dapat menyerang jaringan kompleks yang dapat mengikat asam ribonukleat, asam deoksiribonukleat, protein dan protein kompleks yang terkandung dalam jaringan yang dapat menyebabkan kerusakan pada jaringan secara sistematis yang diawali dengan aktivitas autoimun yang masuk ke dalam peredaran darah kemudian merusak sel dan jaringan pembuluh darah dengan peradangan, nekrosis, dan vaskulitis sehingga menimbulkan iskemia. Respon yang mungkin muncul setelah peradangan antara lain demam, fenomena kelelahan, nyeri, dan beberapa masalah sistemik termasuk perikarditis, raynaud, sindrom nefrotik, gagal ginjal, glomerulonefritis, radang sendi, aortalgia, kelainan bentuk, ruam kulit, kejang dan penurunan kognisi.

Prevalensi SLE di Asia Pasifik mencapai 4,3-4,53 kasus dari 100.000 pasien dalam setahun. Angka kejadian penderita SLE pada perempuan lebih banyak dengan rasio 15:1 hingga 22:1. Berdasarkan usia, awitan dan gejala SLE tertinggi terjadi pada rentang usia 21-30 tahun. SLE dikenal sebagai penyakit “seribu wajah” karena keberagaman manifestasi klinisnya. Penderita SLE seringkali mengeluhkan berbagai gejala klinis secara bersamaan dan dalam jangka waktu yang panjang. Manifestasi klinis penyakit ini seringkali menyerupai berbagai penyakit lain, antara lain penyakit infeksi dan hematologis. Hal tersebut menyebabkan SLE sulit terdiagnosis dan rata-rata diagnosis SLE baru dapat ditegakkan 2 tahun setelah awitan gejala (Tjan et al., 2022).

Penderita akan mengalami keterbatasan fisik yang mudah lelah, sensitif terhadap perubahan suhu, kekakuan pada sendi, nyeri tulang belakang, pembuluh darah yang mudah pecah, perubahan pada penampilan fisik karena efek dari pengobatan yang bisa menyebabkan kebutakan, munculnya ruam pada wajah dan pembengkakan pada kaki (Mailani, 2023).

Nyeri adalah sensasi yang tidak menyenangkan yang dialami individu dan dapat mengubah kehidupan orang tersebut. Pengendalian nyeri secara farmakologis efektif untuk menurunkan nyeri sedang hingga berat namun tidak bertujuan untuk meningkatkan kemampuan penderita untuk mengontrol nyerinya. Sehingga dibutuhkan kombinasi antara farmakologi dan non farmakologis agar dapat mengontrol serta sensasi nyeri dapat berkurang serta masa pemulihan agar tidak memanjang. Teknik non farmakologis untuk mengatasi nyeri adalah teknik relaksasi yang mudah dilakukan dalam kondisi apapun serta tidak memiliki efek samping (Astutiningrum & Fitriyah, 2019).

Nyeri akut maupun nyeri kronis memerlukan perhatian segera dikarenakan perasaan nyeri yang dirasakan pasien apabila gagal dalam mengatasinya akan menyebabkan pelepasan hormon stress dan menghambat proses penyembuhan. Salah satu cara untuk menurunkan nyeri yaitu dengan manajemen nyeri secara farmakologis dan nonfarmakologis. Manajemen nyeri secara farmakologis dilakukan dengan pemberian obat analgetik yang bertujuan untuk menghilangkan atau mengurangi nyeri. Sedangkan tindakan non farmakologis dilakukan tanpa menggunakan obat-obatan yang

tidak memiliki efek samping serta terjangkau. Manajemen nyeri non farmakologis yang dapat dilakukan seperti relaksasi napas dalam, relaksasi distraksi, pijat, terapi panas atau dingin, terapi musik, akupresur, serta TENS (*Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation*) (Rahmadhani et al., 2025).

Menurut Bening et al., (2022) teknik relaksasi yang dapat dilakukan pada penderita SLE salah satunya adalah terapi relaksasi benson. Relaksasi benson merupakan relaksasi pernapasan yang melibatkan *faith factor* pasien, yang dapat membuat pasien rileks dengan mengatur pernapasannya dengan lambat serta fokus pada satu kata sesuai dengan keyakinan yang dianut oleh pasien. Terapi ini tidak membutuhkan biaya yang besar, sederhana, mudah untuk dipelajari, dan tidak menimbulkan efek samping. Teknik relaksasi ini menyebabkan hipotalamus memproduksi *Corticotropin Releasing Factor* (CRF) yang dapat merangsang kelenjar pituitary sehingga dapat memperbanyak produksi *proopiomelanocortin* (POMC) dan produksi *enkephalin* yang berfungsi menghilangkan rasa nyeri oleh medulla adrenal juga akan meningkat. Selain itu, *beta endorphin* sebagai *neurotransmitter* yang memiliki pengaruh terhadap stress dan rasa sakit yang dialami pasien juga akan dihasilkan oleh kelenjar *pituitary* sehingga dapat mengurangi keluhan nyeri dan stress pada pasien (Anisah & Maliya, 2021).

Belum ada penelitian yang meneliti secara pasti tentang penerapan intervensi relaksasi benson terhadap penurunan nyeri pada pasien *Systemic Lupus Erythematosus* (SLE). Berdasarkan fenomena tersebut, sehingga penelitian ini untuk mengetahui efektivitas dari penerapan intervensi relaksasi benson untuk menurunkan nyeri pada pasien *Systemic Lupus Erythematosus* (SLE) di ruang Anggrek III RSUD Dr. Moewardi. Manfaatnya untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman yang tepat dan efektif untuk mencapai kualitas perawatan pasien yang optimal.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 1 pasien dengan SLE yang berusia 27 tahun dengan tujuan dapat mengetahui perubahan nyeri setelah dilakukan relaksasi benson. Intervensi dilakukan di ruang Anggrek III RSUD Dr. Moewardi mulai 2 Oktober 2024 hingga 4 Oktober 2024. Teknik pengumpulan data berupa data sekunder yang diperoleh dari rekam medis pasien yang terintegrasi. Informasi yang diambil meliputi data demografi pasien yaitu identitas, keluhan yang dirasakan, riwayat penyakit sekarang maupun terdahulu yang merupakan faktor keturunan dari keluarga, serta melakukan wawancara dengan menanyakan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi benson, observasi pada klien dari ujung rambut sampai ujung kaki dengan menggunakan teknik inspeksi, palpasi, perkusi dan auskultasi.

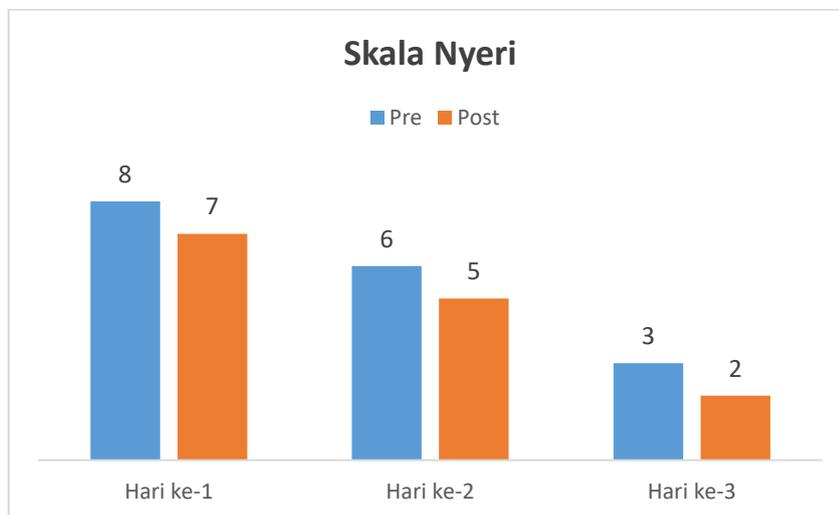
HASIL PENELITIAN

Pada hari pertama sebelum dilakukan intervensi didapatkan hasil bahwa pasien mengatakan skala nyeri 8, nyeri tumpul dan terasa kaku pada sendi terutama pinggang. Nyeri pinggang dirasakan sejak 7 bulan terakhir, sempat membaik dengan beraktivitas namun tidak membaik dengan istirahat. Klien merasa bahwa keluhan nyeri membuatnya tidak bebas dalam bergerak, nyeri yang dirasakan sudah berkurang dibandingkan satu bulan terakhir. Hasil pemeriksaan vital sign : tekanan darah 115/68 mmHg, nadi 91 x/menit, suhu 36,7 °C , pernapasan 22x/menit, saturasi oksigen 98 %. Setelah dilakukan

intervensi terapi relaksasi benson, pasien mengatakan nyeri sedikit berkurang, skala nyeri 7 dengan pengukuran skala nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS).

Pada hari kedua sebelum dilakukan terapi relaksasi benson didapatkan hasil skala nyeri 6 pada pinggang, tekanan darah 120/75 mmHg, nadi 100x/menit, suhu 36,5 °C, pernapasan 20x/menit, saturasi oksigen 98 %. Setelah dilakukan terapi Relaksasi Benson pasien mengatakan bahwa nyeri yang dirasakan sudah berkurang dengan skala nyeri 5, tekanan darah 112/76 mmHg, nadi 102 x/menit, suhu 36,5 °C , pernapasan 20x/menit, saturasi oksigen 99 %.

Pada hari ketiga sebelum dilakukan intervensi, pasien mengatakan skala nyeri 3 pada bagian pinggang dengan hasil pemeriksaan vital sign : tekanan darah 132/82 mmHg, nadi 88x/menit, suhu 36,6 °C, pernapasan 20x/menit, saturasi oksigen 98 %. Setelah diberikan intervensi, pasien mengatakan lebih rileks dan lebih nyaman dengan skala nyeri 2, tekanan darah 119/78 mmHg, nadi 97x/menit, suhu 36,4 °C , pernapasan 20x/menit, saturasi oksigen 99 %.



Gambar.1
Skala Nyeri

Berdasarkan gambar 1 dapat disimpulkan bahwa intervensi relaksasi benson yang dilakukan selama 3 hari, pada hari pertama pasien masih harus dibantu untuk melakukan intervensi, tetapi pada hari kedua dan ketiga pasien sudah dapat melakukan intervensi secara mandiri. Hasil intervensi dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan nyeri pada pasien *Systemic Lupus Erythematosus* (SLE). Hal ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh (Permatasari & Sari, 2022) yaitu terdapat penurunan skala nyeri dengan terapi relaksasi benson.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian pada pasien *Systemic Lupus Erythematosus* (SLE), dengan keluhan nyeri tumpul dan terasa kaku pada sendi terutama pinggang yang dirasakan sejak 7 bulan terakhir. Hal ini sesuai dengan tanda dan gejala dari SLE menurut Anggraini (2020) yaitu adanya nyeri atau pembengkakan pada tangan dan kaki namun dapat berpindah-pindah dan umumnya lebih berat dirasakan pada pagi hari. Tanda khas pada SLE yaitu ruam di pipi dan batang hidung yang dikenal dengan istilah

butterfly rash atau *malar rash*, ruam biasanya terasa gatal, nyeri atau meradang yang bisa diperparah ketika terkena sinar matahari.

Penanganan teknik manajemen nyeri dengan menggunakan terapi yaitu farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis merupakan terapi dengan kolaborasi antara dokter dan perawat yang menekankan pada pemberian obat untuk menghilangkan nyeri dengan obat analgetik seperti H2 blocker, antasida. Pada pasien SLE ini diberikan terapi farmakologis yaitu methylprednisolone, etoricoxib, hydroxychloroquine (HCQ), myfortic, dan gabapentin. Sementara teknik non farmakologis yang digunakan untuk manajemen nyeri yaitu dengan teknik relaksasi benson (Puspariny, 2019).

Pada penelitian ini penulis melakukan intervensi relaksasi benson untuk menurunkan skala nyeri pada pasien SLE. Teknik relaksasi ini merupakan terapi non farmakologis sebagai pelengkap terapi farmakologis. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kedua terapi ini memberikan pengaruh untuk menghilangkan nyeri pada pasien (Renaningtyastutik et al., 2022).

Teknik relaksasi benson merupakan teknik napas dalam yang dilakukan oleh pasien dengan cara memejamkan mata dan bernapas secara perlahan dan nyaman. (Nurhayati et al., 2022). Saat melakukan relaksasi benson, pasien hanya perlu menempatkan tubuhnya senyaman mungkin kemudian melakukan relaksasi benson dengan frekuensi pernapasan dengan lambat dan berirama (Manurung, 2019). Teknik relaksasi ini sangat fleksibel yang dapat dilakukan dimana saja dengan bimbingan mentor, bersama-sama atau sendiri dan terapi ini dipercaya sebagai alternatif untuk mengurangi nyeri. Selain itu, keluarga juga mempunyai peran penting yang dapat menerapkan terapi relaksasi benson ketika sedang dirumah dan saat mengalami nyeri. Relaksasi benson dilakukan dengan memusatkan perhatian pada suatu fokus yang menyebut berulang-ulang kalimat ritual seperti mengucapkan istighfar dan menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu. Ungkapan yang dipakai dapat berupa nama Tuhan atau sesuai dengan keyakinan atau keimanan yang dianut oleh pasien yang memiliki efek menenangkan (Warsono et al., 2019).

Relaksasi benson cukup efektif untuk memunculkan keadaan menjadi tenang dan rileks, dimana gelombang otak mulai melambat hingga akhirnya membuat seseorang dapat beristirahat dengan tenang. Keadaan tersebut terjadi ketika individu mulai merebahkan diri serta mengikuti instruksi relaksasi benson, yaitu pada tahap pengenduran otot dari bagian kepala hingga kaki. Selanjutnya pada keadaan rileks mulai untuk memejamkan mata, saat itu frekuensi gelombang otak yang muncul mulai melambat kemudian menjadi lebih teratur sehingga pada tahap ini individu akan merasakan rileks dan mengikuti secara pasif keadaan tersebut sehingga dapat menekan perasaan tegang yang ada di dalam tubuh (Faruq et al., 2020).

Teknik relaksasi benson bertujuan untuk mengurangi nyeri, rasa cemas, membuat tidur menjadi nyenyak, serta dapat mengurangi stres. Setelah dilakukan intervensi relaksasi benson selama 3 hari dengan durasi 30 menit, didapatkan hasil bahwa terdapat penurunan skala nyeri pada pasien *Systemic Lupus Erythematosus* (SLE). Hal tersebut dikarenakan teknik relaksasi benson dapat menghambat aktivitas saraf simpatik yang dapat menyebabkan penurunan terhadap konsumsi oksigen pada tubuh serta otot-otot tubuh menjadi rileks sehingga dapat menimbulkan perasaan yang tenang dan rileks. Menurunnya aktivitas saraf simpatik yang bertugas untuk mengontrol rasa nyeri akan berpengaruh pada penurunan tingkat nyeri (Klankhajhon & Sthien, 2022 ;Widayati et al., 2022).

Nyeri merupakan sensasi dan emosi yang tidak menyenangkan atau keadaan yang memperlihatkan ketidaknyamanan secara subjektif atau individual. Reseptor nyeri terletak pada semua saraf bebas yang terletak pada kulit, dinding arteri, membran yang mengelilingi otak, usus, tulang, serta persendian. Reseptor nyeri (nosiseptor) akan aktif apabila dirangsang oleh rangsangan kimia, mekanis dan suhu. Apabila sel-sel tersebut mengalami kerusakan maka akan keluar untuk merangsang reseptor nyeri sedangkan pada mekanik umumnya karena spasme otot kontraksi otot. Spasme otot akan menyebabkan penekanan pada pembuluh darah sehingga akan terjadi iskemia pada jaringan, sedangkan pada kontraksi otot terjadi ketidakseimbangan antara kebutuhan nutrisi dan suplai nutrisi yang mengakibatkan jaringan mengalami kekurangan nutrisi dan oksitosin yang berakibat terjadinya mekanisme anaerob dan menghasilkan zat besi sisa, yaitu asam laktat yang berlebihan kemudian hal tersebut akan merangsang serabut rasa nyeri. Salah satu pelaksanaan yang dapat dilakukan untuk menghilangkan atau meringankan rasa nyeri adalah dengan terapi Benson (Sudrajat & Wati., 2023).

Relaksasi benson yang dilakukan dengan latihan napas yang teratur dan dilakukan dengan benar maka tubuh akan menjadi lebih rileks sehingga menghilangkan ketegangan saat mengalami stres. Apabila O₂ dalam otak tercukupi maka manusia akan dalam kondisi seimbang sehingga menimbulkan keadaan rileks. Perasaan yang rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropin Releasing Factor* (CRF) yang selanjutnya akan merangsang kelenjar pituitary untuk meningkatkan produksi *Proopiomelanocortin* (POMC) sehingga produksi *enkephalin* oleh medulla adrenal meningkat. Kelenjar pituitari akan menghasilkan β *endorphin* sebagai neurotransmitter yang dapat mempengaruhi suasana hati menjadi rileks.

Zefrianto et.al (2024) memaparkan bahwa endorphine akan muncul dengan cara memisahkan diri dari *deoxyribonucleic acid* (DNA) yaitu substansi yang mengatur kehidupan sel serta memberikan perintah bagi sel untuk tumbuh maupun berhenti tumbuh. Ketika endorphine terpisah dari DNA, maka endorphine akan membuat kehidupan dalam situasi normal menjadi tidak merasa kesakitan. Endorphine akan mempengaruhi impuls nyeri dengan cara menekan pelepasan neurotransmitter di presinap atau menghambat impuls nyeri di postsinap sehingga rangsangan nyeri tidak dapat mencapai kesadaran dan sensorik nyeri tidak akan dialami.

SIMPULAN

Relaksasi benson memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien *Systemic Lupus Erythematosus* (SLE) di ruang Anggrek III RSUD Dr. Moewardi.

SARAN

Diharapkan dapat dilakukan penelitian lainnya terkait kombinasi relaksasi benson dengan terapi lain yang memberikan efek lebih signifikan dibandingkan hanya menggunakan relaksasi benson.

DAFTAR PUSTAKA

Anggraini, P., Arini, T., & Juwartini, D. (2020). Studi Dokumentasi Risiko Infeksi pada Pasien An N dengan Systemic Lupus Erythematosus (SLE). *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 10–27.
<http://repository.akperkyjogja.ac.id/320/>

- Anisah, I. N., & Maliya, A. (2021). Efektivitas Relaksasi Benson terhadap Kecemasan Pasien yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 14(1), 57–64. <https://doi.org/10.23917/bik.v14i1.12226>
- Astutiningrum, D., & Fitriyah. (2019). Penerapan Tehnik Relaksasi Benson untuk Menurunkan Nyeri pada Pasien Post Sectio Caesarea. *University Research Colloquium*, 934–938. <http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=3029806>
- Bening, A. H., Faozy, E., & Kusnanto, K. (2022). Efektivitas Kombinasi Terapi Relaksasi Benson dan Aromaterapi terhadap Intensitas Nyeri Insersi AV Fistula Pasien Hemodialisa. *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing)*, 3(2), 76–82. <https://doi.org/10.30787/asjn.v3i2.931>
- Cynthia Puspariny 1, Diny Fellyana2, D. M. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Intensitas Nyeri Pasien Gastritis di Puskesmas Antar Brak Kecamatan Limau Kabupaten Tanggamus. *Nursing Journal*, 2, 62–66. <https://www.researchgate.net/profile/Setiawandari-Setiawandari/publication/345339460>
- Faruq, M. H., Purwanti, O. S., & Purnama, A. P. (2020). Efek Relaksasi Benson dalam Menurunkan Kecemasan Pasien yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 16(1), 24–29. <https://www.academia.edu/download/103243081/1895-9439-1-PB.pdf>
- Klankhajhon, S., & Sthien, A. (2022). A Narrative Review of Physical Activity and Exercise during Pregnancy: Nurse's Role. *The Journal of Palembang Nursing Studies*, 1(2), 49–60. <https://doi.org/10.55048/jpns.v1i2.16>
- Mailani, F. (2023). *Asuhan Keperawatan pada Pasien Systemic Lupus Erythematosus (SLE)*. Penerbit Adab.
- Manurung, M. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Penurunan Skala Nyeri Post Appendixotomy di Rsu D Porsea. *Jurnal Keperawatan Priority*, 2(2), 61. <https://doi.org/10.34012/jukep.v2i2.541>
- Nurhayati, N., Marianthi, D., Desiana, D., & Maulita, R. (2022). Pemberian Relaksasi Benson terhadap Penurunan Nyeri Pasien Post Operasi Fraktur Femur di Rumah Sakit Umum Daerah Meuraxa Banda Aceh. *Journal Keperawatan*, 1(1), 43–53. <https://doi.org/10.58774/jourkep.v1i1.9>
- Permatasari, C., & Sari, I. Y. (2022). Terapi Relaksasi Benson untuk Menurunkan Rasa Nyeri pada Pasien Fraktur Femur Sinistra: Studi Kasus. *JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka*, 2(2), 216–220. <https://doi.org/10.36086/jkm.v2i2.1420>
- Rahmadhani, D. N., Purwanti, O. S., & Anayanti, I. D. (2025). Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari pada Pasien Appendektomi dengan Masalah Gangguan Nyeri Post Operasi. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 17(1), 128-135. <https://www.juriskes.com/index.php/jrk/article/view/2745>
- Rasyida, Z. M., & Silviani, N. E. (2023). Self-Management Pasien Systemic Lupus Erythematosus (SLE). *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing)*, 4(1), 28–34. <https://doi.org/10.30787/asjn.v4i1.1156>
- Renaningtyastutik, Y., Lumadi, S. A., & Handian, F. I. (2022). The Relationship Between Operation Duration and Shivering in Post-Spinal Anaesthesia Patients. *The Journal of Palembang Nursing Studies*, 1(3), 107–114. <https://doi.org/10.55048/jpns.v1i3.29>
- Solehati, T dan Cecep E, K. (2015). *Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung: Refika aditama. In *Refika Aditama*.

- Sudrajat, S., & Wati, J. (2023). Analisis Keperawatan dalam Manajemen Nyeri dengan Intervensi Relaksasi Benson Melalui Pendekatan Model Self Care Doretha Orem di Rumah Sakit. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 4(2). <https://doi.org/10.57084/jiksi.v4i2.1197.g1130>
- Tjan, B., Kambayana, G., & Kurniari, P. K. (2022). Gambaran Profil Systemic Lupus Erythematosus (SLE) dan Lupus Nefritis di Rumah Sakit Umum Pusat Sanglah. *Jurnal Penyakit Dalam Udayana*, 6(2), 31–35. <https://doi.org/10.36216/jpd.v6i2.187>
- Warsono, W., Fahmi, F. Y., & Iriantono, G. (2019). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea di RS PKU Muhammadiyah Cepu. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 2(1), 44. <https://doi.org/10.32584/jikmb.v2i1.244>
- Widayati, D. S., Firdaus, A. D., & Handian, F. I. (2022). The Relationship Between Level of Knowledge About Early Mobilization with Pain Intensity of Post Laparotomy Patients. *The Journal of Palembang Nursing Studies*, 1(2), 28–33. <https://doi.org/10.55048/jpns.v1i2.11>