

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 : Nyeri, Relaksasi Benson, *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: Pain, Benson Relaxation, *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). SLE adalah penyakit autoimun di mana sistem kekebalan tubuh kehilangan kemampuannya untuk membedakan antara antigen asing dan sel serta

jaringan tubuh sendiri. Dalam kondisi normal, sistem kekebalan berfungsi untuk melindungi tubuh dari infeksi. Namun, pada penderita SLE, sistem kekebalan justru menyerang jaringan tubuh sendiri, menghasilkan antibodi yang merusak sel-sel tubuh. Hal ini mengakibatkan peradangan kronis dan kerusakan pada berbagai organ. Studi menunjukkan bahwa pasien SLE memiliki risiko tinggi terhadap berbagai infeksi, yang disebabkan oleh aktivitas penyakit, kerusakan organ, dan penggunaan obat immunosupresif yang seringkali tidak dapat dihindari (He & Li, 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).

Pada 1200 SM, istilah “lupus” awalnya digunakan untuk penyebutan kelainan pada wajah yang dikenal sebagai ulserasi. Ruam kupu-kupu malar adalah penyebutan yang diberikan untuk bintik-bintik merah khas lupus yang berbentuk seperti kupu-kupu karena melintasi hidung dan menyebar di kedua pipi penderita lupus. Penyakit lupus merusak sendi, ginjal, jantung, paru-paru, pembuluh darah, dan otak selain selaput lendir dan kulit. Gejala pada penderita lupus yang paling umum adalah kerontokan pada rambut baik sebagian atau seluruhnya (alopesia), kelelahan yang luar biasa dari kegiatan keseharian normal (fatigue), demam yang terjadi tanpa penyebab yang jelas, serta jari-jari memucat kemudian akan berubah menjadi ungu kebiruan atau kemerahan karena terjadi penyempitan pembuluh darah yang menghambat aliran darah ke bagian tubuh tertentu (Salsabila et al., 2024).

Nyeri berdampak pada kehidupan individu seseorang namun efeknya lebih besar pada orang dewasa yang lebih tua dibandingkan dengan yang lebih muda (Sulistyo et al., 2024). Nyeri adalah suatu sensasi yang rumit, unit, universal yang bersifat individual, sehingga tidak ada individu lainnya yang mengalami nyeri yang sama dan tidak ada kejadian nyeri yang sama menghasilkan respon atau perasaan yang identik pada setiap individu. Hal tersebut yang mendasari perawat untuk memberikan intervensi keperawatan dalam mengatasi keluhan nyeri pada pasien (Animba & Cunha, 2024).

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.

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.

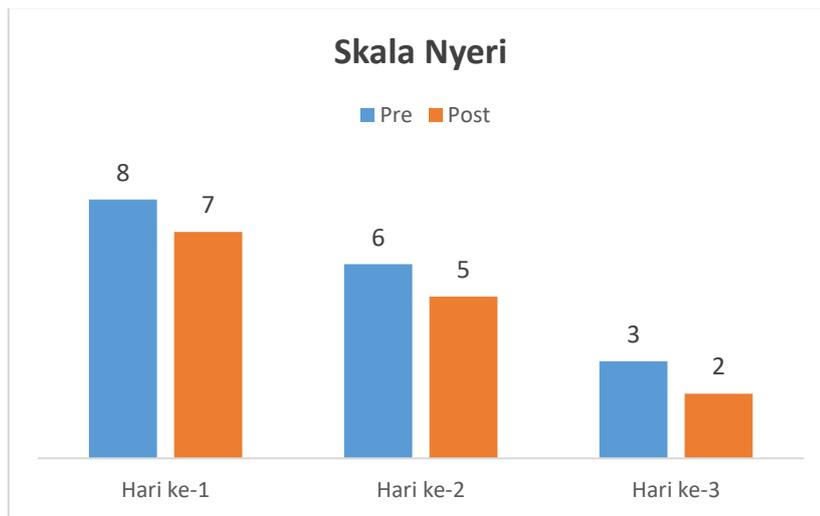
HASIL PENELITIAN

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. Perubahan fisik yang sering dialami penderita lupus seperti kelelahan, nyeri sendi, ruam di kulit. 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. Sedangkan gejala awal pada penderita lupus yaitu nyeri atau pembengkakan pada tangan dan kaki namun dapat berpindah-pindah dan umumnya lebih berat dirasakan pada pagi hari. Gejala lainnya yaitu rambut rontok, pembengkakan kelenjar, sariawan, wajah kemerahan, perubahan hormonal pada tubuh, yang dapat menjadikan tubuh menjadi kurang tidur dan bersifat emosional (Jannah et al., 2022).

Penanganan teknik manajemen nyeri dengan menggunakan terapi yaitu farmakologis dan non farmakologis. 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 (Noviariska et al., 2022). 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.

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).

Relaksasi merupakan teknik yang membuat pikiran dan tubuh menjadi rileks melalui proses secara progresif yang akan melepaskan ketegangan otot di setiap tubuh. Teknik relaksasi berguna untuk mengurangi nyeri, stress, serta emosi pada pasien (Erpina & Mochartini, 2024). Relaksasi memelihara reaksi tubuh terhadap respon fight or flight, penurunan respirasi, nadi, jumlah metabolik, tekanan darah, serta energi yang digunakan. Manfaat diberikan relaksasi yaitu menurunkan nadi, tekanan darah serta pernapasan; penurunan ketegangan otot; penurunan kecepatan metabolisme; peningkatan kesadaran; perasaan yang damai dan sejahtera (Wartona 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). Teknik relaksasi benson merupakan salah satu cara untuk menurunkan nyeri dengan pengalihan perhatian pada relaksasi sehingga menyebabkan berkurangnya kesadaran pasien terhadap rasa sakit yang dirasakan. Relaksasi ini merupakan bagian dari spiritual healing yang sangat fleksibel dan bisa dilaksanakan menggunakan bimbingan, berkelompok atau secara individu. Teknik relaksasi benson adalah usaha untuk memusatkan perhatian pada suatu faktor dengan mengulang kalimat spiritual serta menghilangkan semua hal yang dapat mengganggu pikiran pasien (Fatmawati & Sugianto, 2023).

Fatmawati & Sugianto (2023) menjelaskan bahwa terapi benson dapat digunakan untuk manajemen nonfarmakologi dengan cara mengalihkan pikiran pasien dengan hal yang menyenangkan sehingga nyeri yang dialami pasien dapat teralihkan. Morita et al (2020) terapi benson apabila sering dilakukan maka nyeri akan semakin berkurang, terapi ini akan memberikan efek memperlancar aliran darah sehingga efek fisiologis nyeri menjadi berkurang. Menurut Talitha & Relawati (2023) relaksasi benson adalah gabungan antara relaksasi dengan keyakinan filosofis atau agama yang membantu untuk fokus dengan kalimat spiritual yang bertujuan untuk mengatasi pikiran yang mengganggu. Relaksasi benson melibatkan unsur keyakinan terhadap agama dan Tuhan yang dapat meningkatkan perasaan rileks dan nyaman.

Teknik relaksasi benson 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 mengucapkan kata atau kalimat tertentu secara berulang dengan melibatkan unsur keimanan dan keyakinan sehingga menimbulkan respon relaksasi yang lebih kuat dibandingkan dengan hanya relaksasi tanpa melibatkan unsur keyakinan, karena keyakinan pada pasien memiliki makna yang menenangkan (Meilani & Puspitasari, 2024).

Dalam agama Islam kalimat yang dapat dibaca berulang disebut dzikir, yaitu dengan kalimat laa ilaha illallah, astagfirullah dan subhanallah. Allah SWT berirman dalam AlQuran yaitu memerintahkan kepada umat muslim yang beriman agar memperbanyak berdzikir, sementara Rasulullah bersabda bahwa dzikir yang paling utama adalah kalimat laa ilaha illallah atau disebut dengan kalimat tauhid. Apabila semakin intensif untuk melakukan dzikir sebagai pemenuhan perintah Allah SWT maka umat muslim yang beriman berhak memperoleh penjagaan malaikat serta curahan

rahmat, memperoleh ketenangan sekaligus menjadi umat kebanggaan Allah SWT (Erpina & Mochartini, 2024).

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).

Relaksasi benson bekerja dengan menekan aktivitas saraf simpatis yang bertujuan menurunkan oksigen dalam tubuh dan membuat otot-otot rileks sehingga menciptakan ketenangan dan kenyamanan. Saat relaksasi berlangsung, sistem parasimpatis akan mendominasi sehingga membuat pasien lebih nyaman dan mampu untuk mengatasi gejala mental seperti kecemasan, kelelahan, dan depresi (Maloh et al., 2022). Relaksasi melemaskan otot-otot dan memungkinkan pasien akan teralihkannya dari cemas ke aktivitas relaksasi yang sedang dilakukan. Saat tubuh rileks maka hormon kortisol dan adrenalin akan menurun sedangkan hormon serotonin dan endorfin meningkat. Peningkatan hormon ini mempengaruhi respon fisiologis seperti memperlambat detak jantung, memberi ketenangan dan kenyamanan pasien, serta mengurangi kecemasan (Talitha & Relawati, 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 (Anisah & Maliya, 2021).

(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

- Animba, Y., & Cunha, T. S. Da. (2024). Penerapan Terapi Relaksasi Benson untuk Mengurangi Nyeri pada Klien Post Sectio Caesarea dengan Indikasi Letak Lintang di Ruang Anggrek RSUD Dr.T.C Hillers Maumere. *Jurnal Medika Nusantara*, 2(1), 72–77. <https://doi.org/10.59680/medika.v2i1.895>
- 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>
- 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>
- Erpina, D., & Mochartini, T. (2024). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender, Relaksasi Benson dan Mendengarkan Murottal Al-Qur'an terhadap Tingkat Kecemasan Pre Anestesi dengan Tindakan Spinal Anestesi di RS Pelabuhan Jakarta. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 4(8), 3093–3104. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i8.14228>
- 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://doi.org/https://doi.org/10.26630/jkep.v16i1.1895>
- Fatmawati, D. A., & Sugianto, E. P. (2023). Penerapan Terapi Relaksasi Benson terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Kanker di Yayasan Kanker Inisiatif Zakat Indonesia Semarang. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 7(1), 46–51. <https://doi.org/10.33655/mak.v7i1.138>
- He, J., & Li, Z. (2023). Dilemma of immunosuppression and infection risk in systemic lupus erythematosus. *Rheumatology (United Kingdom)*, 62, 122–129. <https://doi.org/10.1093/rheumatology/keac678>
- Jannah, M., Nasution, T. H., Hidayah, R., Rizqinda Lailatur Lestari, Ulfi Nur Widiyanti, & Dewi, E. S. (2022). Relationship Between Family Support and Stress Levels of People with Lupus at the Kupu Parahita Indonesia Foundation. *International Journal of Care Scholars*, 5(3), 52–59. <https://doi.org/10.31436/ijcs.v5i3.262>
- 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>
- Maloh, H. I. A. A., Soh, K. L., & Maloh, D. I. A. (2022). Efficacy of Benson's Relaxation Technique on Anxiety and Depression Among Patients Undergoing Hemodialysis: A systematic review. *Clinical Nursing Research*, 31(1), 122–135. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/10547738211024797>
- Meilani, P. F., & Puspitasari, A. I. (2024). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea di RS Nuraida Bogor. *Malahayati Nursing Journal*, 6(5), 1948–1959. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i5.11265>

- Morita, K. M., Amelia, R., & Putri, D. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea di RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, 5(2), 106. <https://doi.org/10.34008/jurhesti.v5i2.197>
- Noviariska, N., Mudzakkir, N., & Wijayanti, E. T. (2022). Penerapan Terapi Relaksasi Benson untuk Mengurangi Nyeri pada Pasien Gastritis di RSUD Lirboyo Kota Kediri. *In Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, Sains Dan Pembelajaran*, 2(1), pp.351-357. <https://doi.org/https://doi.org/10.29407/seinkesjar.v2i1.3044>
- Nurhayati, Marianthi, D., Desiana, & 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*, 17(1), 128–135. <https://doi.org/https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v17i1.2745>
- 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>
- Salsabila, S. A., Puspita, R., Ridwan, H., & Sopiha, P. (2024). Mekanisme Adaptasi Sel Tubuh terhadap Serangan Penyakit Autoimun : Lupus. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 2(5474), 1333–1336. <https://doi.org/https://doi.org/10.37287/jppp.v6i4.2864>
- Sulistyo, A. A. H., Julianto, E. K., & Naim, E. A. (2024). Relaksasi Benson sebagai Terapi Komplementer untuk Nyeri Pascaoperasi. *Journal of Bionursing*, 6(3), 295–300. <https://doi.org/https://doi.org/10.20884/1.job.2024.6.3.15017>
- Talitha, A. R., & Relawati, A. (2023). Efektivitas Penerapan Relaksasi Benson dalam Menurunkan Kecemasan pada Pasien Pre-Operasi: Studi Kasus. *Jurnal Medika Nusantara*, 1(1), 47–54. <https://doi.org/10.59680/medika.v1i1.297>
- 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>
- Wartonah, Riyanti, E., Yarden, N., Manurung, S., & Nurhalimah. (2022). Relaksasi “Benson” Menurunkan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 7(2), 234–242. <https://doi.org/10.32668/jkep.v7i2.940>
- 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>
- Zefrianto, D., Sari, S. A., Inayati, A., Dharma, A. K., & Metro, W. (2024). Implementation of Benson’s Relaxation to the Post Surgery Post Fracture Patients in the Special Surgery Room General Hospital Ahmad Yani Metro City in 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(2). <https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/583/388>