



Terapi Relaksasi Benson untuk Menurunkan Nyeri pada Lansia Dengan Rheumatoid Arthritis di UPT PSTW Jember

(Benson Relaxation Therapy to Reduce Pain in Elderly Individuals with Rheumatoid Arthritis at UPT PSTW Jember)

Alifia Khoirunnisa¹, Angela Prielkarla Deya¹, Aliya Nuri Andiny¹,
Vivin Unika Royahin¹, Siti Karimatul Kamila¹, Ira Purba Wanda¹, Tasya Kamila
Pramesti^{1*}, Besar Sintong Prabowo Hasibuan¹, Firli Riana Sari¹, Nurkholis Afandi¹,
Hanny Rasni², Fahrudin Kurdi²

¹Program Studi Profesi Ners, Fakultas Keperawatan, Univesitas Jember, Indonesia

²Departemen Komunitas, Keluarga, dan Gerontik, Fakultas Keperawatan, Univesitas Jember, Indonesia

ABSTRAK

Rheumatoid arthritis (RA) merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak dialami lansia dan ditandai dengan nyeri kronis pada persendian. Kondisi ini dapat menurunkan kualitas hidup, membatasi aktivitas, serta meningkatkan risiko disabilitas. Berdasarkan hasil pengkajian di Wisma Teratai UPT PSTW Jember, sebagian besar lansia belum mengenal terapi nonfarmakologis, sehingga masih mengandalkan obat pereda nyeri. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memperkenalkan teknik relaksasi Benson sebagai alternatif terapi yang aman, mudah dilakukan, dan efektif dalam mengurangi nyeri. Metode yang digunakan adalah pendekatan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) berupa edukasi, demonstrasi, dan latihan praktik relaksasi Benson yang diikuti oleh 9 orang lansia. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan skala nyeri sebelum dan sesudah terapi serta dianalisis menggunakan uji Wilcoxon. Hasil menunjukkan adanya penurunan nyeri yang signifikan dengan nilai $p = 0,003$. Sebelum intervensi, semua responden berada pada kategori nyeri sedang, sementara setelah intervensi sebagian mengalami penurunan menjadi nyeri ringan. Hal ini membuktikan bahwa relaksasi Benson mampu menekan aktivitas saraf simpatis, menurunkan kebutuhan oksigen, meningkatkan relaksasi otot, serta memperkuat aspek spiritual sehingga lansia lebih tenang dalam menghadapi nyeri. Kegiatan ini mendukung penerapan terapi nonfarmakologis yang dapat dilakukan secara mandiri dan berkesinambungan oleh lansia di panti sosial.

Kata Kunci: Rheumatoid Arthritis, Lansia, Relaksasi Benson, Terapi Nonfarmakologis, Nyeri

ABSTRACT

Rheumatoid arthritis (RA) is a common health issue among the elderly, characterized by chronic joint pain. This condition can diminish quality of life, limit activities, and increase the risk of disability. An assessment at Wisma Teratai (UPT PSTW Jember) revealed that most elderly residents were unfamiliar with non-pharmacological therapies and relied instead on pain-relief medication. This community service activity aimed to introduce the Benson relaxation technique as a safe, easy-to-perform, and effective alternative therapy for pain reduction. The method employed a Group Activity Therapy (TAK) approach comprising education, demonstration, and practical exercises of the Benson relaxation technique involving nine elderly participants. Evaluation involved comparing pain scales before and after the therapy, with data analyzed using the Wilcoxon test. The results demonstrated a significant reduction in pain ($p = 0.003$). Prior to the intervention, all respondents reported moderate pain; following the intervention, some experienced a reduction to mild pain. These findings indicate that Benson relaxation suppresses sympathetic nervous system activity, reduces oxygen demand, promotes muscle relaxation, and enhances spiritual well-being, thereby helping the elderly remain calmer when coping with pain. This activity supports the implementation of non-pharmacological therapies that elderly residents in social care facilities can practice independently and consistently.

Keywords: Rheumatoid Arthritis, Elderly, Benson Relaxation, Non-Pharmacological Therapy, Pain

Correspondence

Alifia Khoirunnisa
Fakultas Keperawatan, Univesitas Jember,
Jl. Kalimantan 37, Sumbersari, Jember, Jawa Timur,
Indonesia.
Email: alifiakhoirunnisa0908@gmail.com

Article History

Submitted: 13-09-2025
Revised: 08-01-2026
Accepted: 10-03-2026

How to cite:

Khoirunnisa, A., Deya, A. P., Andiny, A. N., Royahin, V. U., Kamila, S. K., Wanda, I. P., Pramesti, T. K., Hasibuan, B. S. P., Sari, F. R., Afandi, N., Rasni, H., & Kurdi, F. (2026). Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Nyeri Pada Lansia Dengan Rheumatoid Arthritis Di UPT PSTW Jember. DEDIKASI SAINTEK Jurnal Pengabdian Masyarakat. 5(1), 74-81. <https://doi.org/10.58545/djpm.v5i1.579>

10.58545/djpm.v5i1.579

This is an open-access article under the CC-BY-SA License.
Copyright (c) 2026



1. PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan tahap akhir dari kehidupan dewasa yang dimulai pada usia 60 tahun ke atas. Menurut World Health Organization (WHO), lansia adalah individu yang telah memasuki usia 60 tahun dan lebih. Pada fase ini, tubuh akan mengalami proses penuaan yang ditandai dengan penurunan fungsi organ secara bertahap (Ferbriyona & Sudirman, 2021). Salah satu masalah kesehatan yang sering muncul pada lansia adalah nyeri sendi akibat peradangan, terutama pada kondisi rheumatoid arthritis (RA).

Rheumatoid arthritis adalah penyakit autoimun yang ditandai dengan peradangan kronis pada sistem muskuloskeletal, dan dapat melibatkan organ serta jaringan tubuh lainnya. Gejala utamanya meliputi pembengkakan, nyeri, rasa panas pada sendi, hingga kerusakan jaringan sinovial. Kondisi ini berpotensi mengganggu pertumbuhan jaringan dan dapat berujung pada kematian mendadak (Arini, 2020; Wahyudi, 2017). Faktor utama penyebab RA di antaranya adalah infeksi bakteri, mikroplasma, virus, serta bertambahnya usia. Seiring bertambahnya usia, prevalensi dan tingkat keparahan nyeri sendi cenderung meningkat (Minropa et al., 2022).

Dampak RA sangat signifikan bagi lansia, antara lain menurunkan rasa nyaman, membatasi mobilitas, serta meningkatkan risiko kecacatan (Elviani et al., 2021). Nyeri biasanya muncul di pagi hari dan berlangsung lebih dari

15 menit, sehingga mengurangi ruang gerak dan membuat lansia merasa lemah dari hari ke hari (Transyah & Rahma, 2021).

Secara global, WHO (2016) melaporkan sekitar 335 juta orang menderita RA dan jumlah ini diperkirakan terus bertambah. Di Indonesia, prevalensi RA pada tahun 2015 tercatat sebesar 36,47% dengan tren peningkatan setelah tahun 2017 (Devi, Parmin, & Nadira, 2019). Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2019) menunjukkan adanya kenaikan kasus setiap tahun, dari 72.675 kasus pada 2015 menjadi 102.995 kasus pada 2019. Angka tersebut menjadikan RA sebagai salah satu dari tiga penyakit terbanyak di Indonesia.

Penanganan RA dapat dilakukan secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Pendekatan farmakologis umumnya menggunakan obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID) dan kortikosteroid. Namun, penggunaan obat-obatan ini berisiko menimbulkan efek samping berupa iritasi lambung, gangguan jantung, serta kerusakan hati dan ginjal. Bahkan, penggunaan NSAID dan kortikosteroid secara bersamaan dapat menimbulkan efek toksik pada saluran pencernaan (Khanna et al., 2012). Karena itu, terapi nonfarmakologis sering dipilih sebagai alternatif yang lebih aman bagi lansia.

Salah satu terapi nonfarmakologis yang telah terbukti efektif adalah relaksasi Benson. Teknik ini dikembangkan mengombinasikan pernapasan dalam dengan pengulangan kata-

kata afirmatif bernuansa spiritual sesuai keyakinan pasien. Terapi ini bermanfaat untuk menurunkan nyeri, mengurangi kecemasan, serta memperbaiki kualitas tidur (Kusuma, 2014). Relaksasi Benson juga telah digunakan dalam mengatasi berbagai kondisi terkait stres kronis, seperti fibromyalgia, gangguan pencernaan, hipertensi, insomnia, hingga pada pasien dengan ventilasi mekanis (Manurung, 2019).

Terdapat beberapa penelitian yang menunjukkan efektivitas terapi Benson. Studi Andaris (2021) di Puskesmas Bengkulu melaporkan adanya penurunan nyeri yang signifikan ($p = 0,000$). Penelitian Wahyu (2021) pada pasien pasca operasi caesar juga menemukan bahwa 82% responden mengalami penurunan nyeri ringan hingga sedang, dengan tingkat keberhasilan mencapai 100%. Selain menurunkan nyeri, terapi ini juga memperkuat aspek spiritual pasien melalui afirmasi keimanan (Kamilah & Pratiwi, 2025).

Hasil pengkajian di Wisma Teratai UPT PSTW Jember menunjukkan bahwa sebagian besar lansia sejumlah 9 orang belum mengenal terapi Benson. Sebagian besar hanya mengandalkan obat pereda nyeri, padahal penggunaan jangka panjang berisiko terhadap fungsi ginjal. Oleh karena itu, edukasi dan pemberdayaan lansia melalui kegiatan interaktif, seperti Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) tentang “Relaksasi Benson untuk Mengatasi Nyeri”, sangat diperlukan. Program

ini diharapkan dapat membantu lansia mengurangi nyeri kronis dengan cara yang aman, sederhana, dan bermanfaat.

2. METODE

Kegiatan pengabdian yang dilaksanakan ini bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan lansia di wisma Teratai UPT PSTW Jember dengan penerapan teknik relaksasi Benson. Metode yang digunakan adalah pendidikan kesehatan berupa penyuluhan, demonstrasi dan pelatihan melalui kegiatan terapi aktivitas kelompok terkait masalah kesehatan nyeri yang akan dilakukan menjadi dua kegiatan TAK yaitu terapi relaksasi Benson dan foot massage.

Media yang digunakan adalah leaflet berisi konsep penyakit Rheumatoid Arthritis dan langkah-langkah melakukan terapi relaksasi Benson yang kemudian dilanjutkan demonstrasi oleh mahasiswa diikuti lansia. Kegiatan ini dilakukan sebagai bentuk implementasi asuhan keperawatan gerontik dengan melakukan kerja sama dengan pihak UPT PSTW Jember, pra kegiatan dengan menyiapkan materi edukasi yang diberikan, dan fase kegiatan hingga evaluasi kegiatan. Kegiatan dilakukan pada Jumat, 5 September 2025 pukul 16.00 WIB – selesai di wisma Teratai UPT PSTW Jember. Pelaksanaan kegiatan terbagi atas fase orientasi, kerja, dan terminasi yang dijelaskan pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Tahapan Kegiatan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK)

No	Proses	Uraian Kegiatan	Waktu
1.	Fase orientasi	Memberi salam terapeutik - Salam pembuka - Memperkenalkan diri - Menjelaskan tujuan umum dan tujuan khusus Evaluasi atau validasi - Menanyakan keadaan dan perasaan klien Kontrak - Kontrak waktu kegiatan pelaksanaan terapi aktivitas kelompok	5 menit
2.	Fase kerja	Menjelaskan materi tentang: - Pengertian penyakit rematik - Tanda dan gejala penyakit rematik - Tujuan dan manfaat relaksasi Benson - Langkah-langkah relaksasi Benson	10 menit
3.	Fase terminasi	Evaluasi - Mengevaluasi perasaan klien - Memintak lien untuk mendemonstrasikan kembali relaksasi Benson secara mandiri - Memberikan reinforcement positif Penutup - Memberikan salam penutup Dokumentasi	5 menit

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin dan Usia Lansia (n=9)

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	0	0
Perempuan	9	100%
Usia		
< 60 tahun	0	0
60-70 tahun	7	58,3%
71-80 tahun	2	42,8%
> 80 tahun	0	0

Tabel 2 menunjukkan bahwa seluruh lansia di Wisma Teratai UPT PSTW Jember yang menjadi peserta pengabdian berjumlah 9 orang dan semuanya adalah perempuan (100%). Mayoritas responden berusia 60–70

tahun sebanyak 7 orang (58,3%), sedangkan sisanya berusia 71–80 tahun sebanyak 2 orang (42,8%). Tidak ada responden yang berusia di bawah 60 tahun maupun di atas 80 tahun.

Tabel 3. Asuhan Keperawatan pada Lansia dengan Nyeri Kronis

Proses Keperawatan	Hasil
Pengkajian Keperawatan	Mayoritas Lansia mengalami nyeri pada area kaki terutama bagian lutut serta nyeri pada bagian punggung belakang
Diagnosis Keperawatan	Nyeri Kronis (D.0078) b.d kondisi muskulokeletal kronis
Intervensi Keperawatan	Manajemen Nyeri (I.08238) Observasi - Identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, dan intensitas nyeri - Identifikasi skala nyeri - Identifikasi faktor yang memperberat dan memperingan nyeri

Proses Keperawatan	Hasil
	Terapeutik - Berikan terapi non-farmakologis untuk mengurangi nyeri (relaksasi Benson) Edukasi - Jelaskan strategi meredakan nyeri Kolaborasi - Kolaborasi pemberian obat analgesik, jika perlu Implementasi Keperawatan Terapi Aktivitas Kelompok Relaksasi Benson

Tabel 3 menunjukkan hasil pengkajian keperawatan. Sebagian besar lansia mengalami keluhan nyeri kronis, terutama pada area lutut dan punggung. Permasalahan utama yang ditemukan adalah nyeri kronis akibat kondisi muskuloskeletal, dengan diagnosis keperawatan "Nyeri Kronis (D.0078) b.d kondisi

muskuloskeletal kronis". Intervensi yang diberikan adalah Manajemen Nyeri (I.08238), dimana salah satunya menerapkan terapi non-farmakologis untuk mengurangi nyeri. Dalam kegiatan pengabdian ini tim pengabdian menggunakan intervensi teknik relaksasi Benson.

Tabel 4. Perbandingan Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Terapi Benson (n=9)

Inisial Klien	Sebelum Terapi Benson	Sesudah Terapi Benson
Ny. T	Skala nyeri 5/10	Skala nyeri 4/10
Ny. S	Skala nyeri 5/10	Skala nyeri 4/10
Ny. J	Skala nyeri 6/10	Skala nyeri 5/10
Ny. S	Skala nyeri 5/10	Skala nyeri 4/10
Ny. F	Skala nyeri 4/10	Skala nyeri 3/10
Ny. R	Skala nyeri 5/10	Skala nyeri 4/10
Ny. M	Skala nyeri 4/10	Skala nyeri 3/10
Ny. T	Skala nyeri 5/10	Skala nyeri 4/10
Ny. S	Skala nyeri 5/10	Skala nyeri 4/10

Tabel 4 menunjukkan perbandingan skala nyeri sebelum dan sesudah terapi. Terdapat adanya penurunan tingkat nyeri pada seluruh responden. Sebelum dilakukan intervensi, seluruh responden (100%) berada

pada kategori nyeri sedang. Setelah terapi Benson, 7 orang (58,3%) masih berada pada kategori nyeri sedang, sedangkan 2 orang (42,8%) turun menjadi kategori nyeri ringan.

Tabel 5. Pengaruh Terapi Benson terhadap Penurunan Skala Nyeri (n=9)

Skala Nyeri	N	Mean	Median	Z	p value
Sebelum Terapi	9	4.89	5.00	-3.000	0.003
Sesudah Terapi	9	3.89	4.00		

Hasil uji statistik menggunakan Wilcoxon menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi dengan p value = 0,003 (Z =

-3,000). Artinya, penerapan teknik relaksasi Benson efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada lansia penderita rheumatoid arthritis di UPT PSTW Jember.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Andari (2021) yang membuktikan adanya penurunan nyeri signifikan pada pasien rheumatoid arthritis setelah diberikan terapi Benson dengan nilai $p = 0,000$. Hasil pengabdian ini juga mendukung teori Sherwood



Gambar A. Penjelasan Langkah Penerapan Teknik Relaksasi Benson

Relaksasi Benson juga terbukti memberikan efek fisiologis maupun psikologis. Maryam (2011) menjelaskan bahwa terapi ini mampu menurunkan aktivitas saraf simpatis, menekan kebutuhan oksigen tubuh, serta membuat otot lebih rileks sehingga timbul perasaan nyaman. Hal ini diperkuat oleh penelitian Pardosi et al. (2023) yang menemukan bahwa kondisi rileks dapat mengurangi persepsi nyeri dan meningkatkan ketenangan. Selain itu, unsur spiritual dalam terapi Benson melalui pengulangan kata-kata iman mampu memperkuat aspek psikologis pasien sehingga mereka lebih tenang dalam menghadapi nyeri (Kamilah & Pratiwi, 2025).

Dengan demikian, hasil terapi dalam pengabdian ini menguatkan bukti bahwa

(2015) yang menjelaskan bahwa nyeri merupakan mekanisme pertahanan tubuh untuk memberi sinyal adanya kerusakan jaringan, dan respons tersebut bisa dikendalikan melalui teknik relaksasi.



Gambar B. Demonstrasi Penerapan Teknik Relaksasi Benson

relaksasi Benson merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk mengurangi nyeri pada lansia dengan rheumatoid arthritis. Mekanisme kerja terapi ini melibatkan regulasi fisiologis melalui sistem saraf otonom dan pelepasan endorfin, serta dukungan psikologis dan spiritual yang memperbaiki daya tahan pasien terhadap nyeri. Oleh karena itu, relaksasi Benson dapat direkomendasikan sebagai terapi komplementer yang aman, murah, dan mudah diterapkan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia penderita nyeri kronis.

4. KESIMPULAN

Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa seluruh responden lansia di Wisma Teratai UPT

PSTW Jember adalah perempuan dengan rentang usia 60–80 tahun, mayoritas mengalami nyeri kronis pada persendian terutama lutut dan punggung. Penerapan terapi nonfarmakologis berupa relaksasi Benson terbukti efektif menurunkan tingkat nyeri. Sebelum intervensi, semua responden berada pada kategori nyeri sedang, sedangkan setelah intervensi sebagian turun menjadi kategori nyeri ringan. Hasil uji statistik Wilcoxon memberikan nilai $p = 0,003$, yang menandakan adanya penurunan nyeri signifikan. Dengan demikian, relaksasi Benson dapat menjadi alternatif terapi nonfarmakologis yang aman, murah, dan mudah diterapkan bagi lansia dengan rheumatoid arthritis.

KONTRIBUSI PENULIS

Seluruh anggota tim pengabdian berperan dan berpartisipasi aktif dalam setiap tahapan kegiatan pengabdian mulai dari perencanaan hingga penyusunan laporan. Selain itu penulisan dan revisi artikel pengabdian dilakukan secara bersama-sama oleh tim pengabdian.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terimakasih atas kerjasama yang baik kepada UPT PSTW Jember dan seluruh peserta yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan pengabdian ini.

CONFLICT OF INTEREST

Penulis menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan dalam publikasi artikel pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- 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*, 5(2). <https://jurnal.fk.untad.ac.id/index.php/htj/article/download/121/119>
- Ferbriyona, R., Sudirman, A. N., & Humokor, M. D. (2021). Dukungan keluarga dengan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada lansia di Desa Ollot Satu Kecamatan Bolangitang Barat Kabupaten Bolaang Mongondow Utara. *Zaitun (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 8(2), 845–851. <http://dx.doi.org/10.31314/zijk.v8i2.1106>
- Kamilah, E. J., & Pratiwi, I. D. (2025). Efektivitas Teknik Relaksasi Benson terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Pasien dengan ST-Elevation Myocardial Infarction. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 5(4), 3357–3364. <https://doi.org/10.54082/jupin.2012>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia tahun 2019*.

- Khanna, D., Fitzgerald, J. D., Khanna, P. P., Bae, S., Singh, M. K., Neogi, T., Pillinger, M. H., Merrill, J., Lee, S., Prakash, S., Kaldas, M., & Gogia, M. (2012). 2012 American College of Rheumatology guidelines for management of gout. Part 1: Systematic nonpharmacologic and pharmacologic therapeutic approaches to hyperuricemia. *Arthritis Care & Research*, 64(10), 1431–1446. <https://doi.org/10.1002/acr.21772>
- Manurung, M. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Post Appendectomy Di RSUD Porsea. *Jurnal Keperawatan Priority*, 2(2), 61–69. <https://doi.org/10.34012/jukep.v2i2.541>
- Maryam. (2011). Mengenal usia lanjut dan perawatannya. Jakarta: Salemba Medika.
- Minropa, A., Fridalni, N., Guslinda, G., Reni, I., & Hayati, M. (2022). Upaya Peningkatan Kesehatan Lansia Dengan Rematik Melalui Pelaksanaan Senam Rematik. *Jurnal Abdi Mercusuar*, 2(1), 80–86. <https://doi.org/10.36984/jam.v2i1.293>
- Pardosi, S., Buston, E., Nugroho, N., Donsu, J., & Ekwantini, R. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Lansia Di Panti Tresna Werdha Bengkulu. *Journal of Nursing and Public Health*, 11(2), 457-462. <https://doi.org/10.37676/jnph.v11i2.5177>
- Pristiana, R. (2022). Pengaruh senam rematik terhadap penurunan tingkat nyeri rematik pada lansia (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Palangkaraya). <http://repo.polkesraya.ac.id/3221/>
- Wahyu, A. (2018). Efektifitas Relaksasi Benson terhadap Penurunan Nyeri Pasien Pasca Sectio Caesarea. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(1), 236–251. <https://doi.org/10.31539/jks.v2i1.303>