

ABSTRAK

Penderita Rheumatoid Arthritis biasanya akan sering mengeluhkan linu-linu, pegal, dan nyeri. Nyeri yang dirasakan oleh penderitanya dapat dikurangi dengan dua cara yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Terapi Benson merupakan teknik pengobatan yang digunakan pihak rumah sakit pada pasien yang mengalami nyeri atau kecemasan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh penerapan teknik relaksasi benson untuk mengurangi nyeri sendi pada pasien arthritis rheumatoid di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu melalui rancangan penelitian *one group pre-test* dan *post-test design*. Penelitian ini dilaksanakan di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan dari bulan September-November 2024. Populasi penelitian adalah penderita arthritis rheumatoid sebanyak 30 orang. Teknik *total sampling* merupakan cara mengambil sampel penelitian. Hasil data penelitian dianalisa dengan univariat dan bivariat dengan menggunakan SPSS. Uji Wilcoxon di dapatkan bahwa ada pengaruh antara penerapan teknik relaksasi benson untuk mengurangi nyeri sendi pada pasien arthritis rheumatoid di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan dengan nilai *Pvalue* 0,006 dan *Z* -3,950. Diharapkan kepada peneliti dapat berperan aktif di tengah masyarakat dalam pemberian aroma terapi relaksasi dalam mengatasi nyeri.

Kata kunci : teknik relaksasi benson, nyeri sendi, arthritis rheumatoid

ABSTRACT

Rheumatoid Arthritis sufferers will often complain of aches, pain and pain. The pain felt by sufferers can be reduced in two ways, namely pharmacological and non-pharmacological. Benson Therapy is a treatment technique used by hospitals on patients who experience pain or anxiety. The aim of this study was to determine the effect of applying the Benson relaxation technique to reduce joint pain in rheumatoid arthritis patients at the Guna Budi Bakti Foundation Nursing Home in Medan. This type of research is a quasi-experiment using a one group pre-test and post-test design. This research was carried out at the Guna Budi Bakti Foundation Nursing Home in Medan from September to November 2024. The research population was 30 people with rheumatoid arthritis. The total sampling technique is a way of taking research samples. The results of the research data were analyzed univariately and bivariately using SPSS. The Wilcoxon test showed that there was an effect between the application of the Benson relaxation technique to reduce joint pain in rheumatoid arthritis patients at the Guna Budi Bakti Foundation Nursing Home in Medan with a P value of 0.006 and a Z -3.950. It is hoped that researchers can play an active role in the community in providing relaxing aroma therapy to treat pain.

Key words: *Benson relaxation technique, joint pain, rheumatoid arthritis*

