

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi S1 Keperawatan
Skripsi, Januari 2026
Firdani Afisya Hartia
011221015

**PENGARUH KOMBINASI RELAKSASI BENSON DAN AROMATERAPI
LEMON TERHADAP TINGKAT NYERI PASIEN OSTEOARTRITIS DI
KELURAHAN BAMBANKEREP**

ABSTRAK

Latar Belakang: *Osteoarthritis* (OA) merupakan penyakit sendi degeneratif pada lansia yang menyebabkan nyeri kronis dan menurunkan kualitas hidup. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat membantu mengurangi nyeri adalah kombinasi relaksasi Benson dan aromaterapi lemon. Relaksasi Benson dilakukan melalui teknik napas dalam yang disertai istighfar, dan dikombinasikan dengan pemberian aromaterapi lemon yang dapat juga menurunkan nyeri.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi lemon terhadap tingkat nyeri pasien osteoarthritis di Kelurahan Bambankerep.

Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi experimental* dan rancangan *nonequivalent control group design*. Populasi penelitian ini penderita osteoarthritis usia 50-70 tahun di Kelurahan Bambankerep, berjumlah 127 orang, dengan sampel 34 responden dipilih *secara purposive sampling*, kemudian dibagi menjadi kelompok intervensi dan kontrol berdasarkan wilayah yang berdekatan antar responden. Penelitian dilakukan pada Desember 2025 di Kelurahan Bambankerep. Analisa data menggunakan *Independent T-Test*.

Hasil: Analisa *Independent T-Test* menunjukkan rerata tingkat nyeri setelah diberikan kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi lemon kelompok intervensi (4,33), sedangkan kelompok kontrol tanpa diberikan kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi lemon tingkat nyeri (5,37), nilai $p\text{-value} < \alpha$ (0,05).

Saran: Kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi lemon dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam manajemen nyeri osteoarthritis.

Kata Kunci: *Nyeri Osteoarthritis, Relaksasi Benson, Aromaterapi Lemon*

Daftar Pustaka: 31 (1965-2025)

Ngudi Waluyo University
Bachelor of Nursing Study Program
Final Assignment, January 2026
Firdani Afisya Hartia
011221015

THE EFFECT OF A COMBINATION OF BENSON RELAXATION AND LEMON AROMATHERAPY ON PAIN LEVELS IN OSTEOARTHRITIS PATIENTS IN BAMBANKEREP VILLAGE

ABSTRACT

Background: Osteoarthritis (OA) is a degenerative joint disease in the elderly that causes chronic pain and reduces quality of life. One non-pharmacological therapy that can help reduce pain is a combination of Benson relaxation and lemon aromatherapy. Benson relaxation uses deep breathing techniques accompanied by istighfar (religious prayer), combined with lemon aromatherapy, which can also reduce pain.

Objective: To determine the effect of a combination of Benson relaxation and lemon aromatherapy on pain levels in osteoarthritis patients in Bambankerep Village.

Methods: This study used a quantitative approach with a quasi-experimental design and a nonequivalent control group design. The study population was 127 osteoarthritis patients aged 50-70 years in Bambankerep Village, with a sample of 34 respondents selected by purposive sampling, then divided into intervention and control groups based on adjacent areas between respondents. The study was conducted in December 2025 in Bambankerep Village. Data analysis used the Independent T-Test.

Results: The Independent T-Test analysis showed that the mean pain score after receiving the combination of Benson relaxation and lemon aromatherapy in the intervention group was 4.33, while the control group, which did not receive the intervention, had a mean pain score of 5.37, with a $p\text{-value} < \alpha (0.05)$.

Recommendation: The combination of benson relaxation and lemon aromatherapy may serve as a non-pharmacological intervention for managing osteoarthritis pain

Keywords: Osteoarthritis Pain, Benson Relaxation, Lemon Aromatherapy

References: 31 (1965–2025)