

**PENGARUH SELF-MANAGEMENT EDUCATION BERBASIS  
CHRONIC CARE MODEL DAN TERAPI BENSON TERHADAP  
KUALITAS HIDUP PASIEN HIV/AIDS DI KABUPATEN  
PEKALONGAN: LITERATURE REVIEW**

**Yunta Charisma<sup>1</sup>, Edy Soesanto<sup>2</sup>, Ratih Sari Wardani<sup>3</sup>**  
[kharismaniscayamentari@gmail.com](mailto:kharismaniscayamentari@gmail.com)<sup>1</sup>  
**Universitas Muhammadiyah Semarang**

**ABSTRAK**

HIV/AIDS (Human Immunodeficiency Virus/Acquired Deficiency Syndrome) merupakan masalah kesehatan masyarakat yang menjadi perhatian dunia. HIV/AIDS menimbulkan masalah bio-psiko-sosial-spiritual bagi penderitanya. Kombinasi self-management education berbasis chronic care model dan terapi benson bertujuan meningkatkan ketrampilan manajemen perawatan diri secara proaktif dan membantu mengatasi masalah gangguan psikologis serta emosional untuk meningkatkan kualitas hidup pada pasien HIV/AIDS. Literature review ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh self-management education berbasis chronic care model dan terapi benson terhadap kualitas hidup pasien HIV/AIDS. Metode yang digunakan yaitu penelusuran hasil-hasil publikasi pada database Google Scholar, Proquest dan Pubmed antara tahun 2019-2024 dengan metode PRISMA. Kata kunci yang digunakan yaitu self-management education AND chronic care model AND benson therapy AND quality of life AND HIV/AIDS. Penelusuran artikel yang terkait 10 sumber yang termasuk dalam kriteria inklusi. Kesimpulannya bahwa ada pengaruh self-management education berbasis chronic care model dan terapi benson terhadap kualitas hidup pasien HIV/AIDS. Program edukasi self-management education berbasis chronic care model dan terapi benson dapat diterapkan dalam program perawatan HIV/AIDS di fasilitas kesehatan untuk mewujudkan pelayanan terpadu, holistik, berpusat pada pasien dan berkesinambungan, serta membantu mengatasi masalah psikologis dan emosional sebagai upaya peningkatan kualitas hidup pada pasien HIV/AIDS.

**Kata Kunci:** Benson, Chronic Care Model, HIV/AIDS, Kualitas Hidup, Self-Management Education.

**ABSTRACT**

*HIV/AIDS (Human Immunodeficiency Virus/Acquired Deficiency Syndrome) is a public health problem that has become a global concern. HIV/AIDS causes bio-psycho-social-spiritual problems for the sufferers. The combination of self-management education based on the chronic care model and Benson therapy aims to improve proactive self-care management skills and help overcome psychological and emotional problems to improve the quality of life in HIV/AIDS patients. This literature review aims to determine the effect of self-management education based on chronic care model and benson therapy on the quality of life of HIV/AIDS patients. The method used is the search for publication results in the Google Scholar, Proquest and Pubmed databases between 2019-2024 using the PRISMA method. The keywords used were self-management education AND chronic care model AND benson therapy AND quality of life AND HIV/AIDS. Search for articles related to 10 sources that fall within the inclusion criteria. The conclusion is that there is an effect of self-management education based on the chronic care model and benson therapy on the quality of life of HIV/AIDS patients. The self-management education program based on the chronic care model and benson therapy can be applied in HIV/AIDS care programs in health facilities to realize integrated, holistic, patient-centered and sustainable services, and help overcome psychological and emotional problems.*

**Keywords:** Benson, Chronic Care Model, HIV/AIDS, Quality Of Life, Self-Management Education.

## PENDAHULUAN

Human Immunodeficiency Virus/Acquired Deficiency Syndrome (HIV/AIDS) merupakan masalah kesehatan yang menjadi perhatian dunia (1). HIV merupakan virus menular dan mematikan yang menyerang sistem imun tubuh, serta menyebabkan penyakit AIDS. AIDS merupakan kumpulan gejala penyakit akibat penurunan imunitas tubuh (2). Partikel virus bergabung dengan DNA sel pada penderita, sehingga sekali seseorang terinfeksi HIV, maka akan terinfeksi seumur hidupnya. Penularan HIV/AIDS terjadi melalui hubungan seksual, transfusi darah, penggunaan napza suntik, serta penularan dari ibu ke anak melalui plasenta maupun air susu ibu (3). Pengobatan HIV/AIDS dengan antiretroviral (ARV) belum dapat mengobati penyakit, tetapi bertujuan untuk meningkatkan kadar CD4 dengan menekan jumlah viral load dalam tubuh (4).

Data World Health Organization menunjukkan prevalensi HIV/AIDS secara global mengalami kenaikan dari 37,8 juta jiwa pada tahun 2020 menjadi 39 juta jiwa pada tahun 2022 (5). Prevalensi HIV/AIDS di Indonesia mengalami penurunan dari 42 ribu jiwa pada tahun 2020 menjadi 40 ribu jiwa pada tahun 2022 (6). Jawa Tengah menduduki peringkat 4 dengan jumlah kasus HIV/AIDS tertinggi di Indonesia (4.140 kasus) (7). Prevalensi HIV/AIDS di Kabupaten Pekalongan menunjukkan peningkatan dari 84 kasus pada tahun 2022 menjadi 121 kasus pada tahun 2024 (8). Penyakit HIV/AIDS seperti fenomena “gunung es”, walaupun prevalensi dan angka kematiannya cenderung menurun, tetapi masalah ini masih menjadi masalah yang serius dan membutuhkan perhatian khusus karena kemungkinan masih banyak penderita yang belum terdeteksi (9).

HIV/AIDS menimbulkan masalah bio-psiko-sosial-spiritual bagi penderitanya (10). Pengobatan ARV juga menghadapi tantangan yang besar karena obat harus dikonsumsi setiap hari dan seumur hidup, serta efek samping ARV yang menyebabkan ketidaknyamanan (11). Hal tersebut berdampak pada rendahnya kepatuhan pengobatan yang dapat menimbulkan resistensi obat, munculnya infeksi oportunistik, serta penurunan efektifitas intervensi terapeutik yang mempengaruhi kualitas hidup ODHIV (12). Kualitas hidup merupakan perspektif seseorang tentang perasaan sekitar hidupnya, meliputi domain kesehatan fisik, psikologis, tingkat kemandirian, hubungan sosial, lingkungan, dan spiritualitas (13). Hasil penelitian di Indonesia menunjukkan sebagian besar ODHIV memiliki kualitas hidup yang rendah (14). Kualitas hidup pada ODHIV dipengaruhi oleh faktor kadar CD4, viral load, usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, sumber pendapatan, status pernikahan, lama terdiagnosa HIV/AIDS, lama pengobatan ARV, kepatuhan ARV, tingkat depresi, spiritualitas, stigma, serta dukungan keluarga dan sosial (15).

Kualitas hidup yang buruk pada ODHIV akan berdampak pada kesehatan fisik, psikologis, sosial maupun ekonomi (16). Kompleksitas masalah pada ODHIV membutuhkan perhatian dan penanganan yang komprehensif, salah satunya dengan pemberian edukasi (17). Edukasi dapat meningkatkan pemahaman tentang kondisi kesehatan dan kebutuhan perawatan, sehingga ODHIV mampu mengambil keputusan dan menentukan langkah efektif dalam perawatan yang dapat meningkatkan kualitas hidupnya (18). Edukasi di fasilitas kesehatan dilakukan melalui konseling, namun edukasi yang diberikan lebih berfokus pada pengobatan penyakit, bukan pada manajemen perawatan diri (self-management) untuk meningkatkan ketrampilan pasien dalam perawatan diri secara mandiri (14). Praktik self-management merupakan “gold standard” dalam upaya perawatan penyakit kronis yang bertujuan meningkatkan kualitas hidup pasien (19). Self-management merupakan kemampuan pasien untuk mengelola penyakit, meliputi manajemen medis, peran dan emosional melalui ketrampilan pemecahan masalah, pengambilan keputusan, pemanfaatan sumber daya, kemitraan pasien dengan pelayanan kesehatan, penetapan tujuan,

pengambilan tindakan dan evaluasi pencapaian tujuan (20). Hasil penelitian di RS rujukan Ethiopia menunjukkan bahwa sebagian besar pasien memiliki kemampuan self-management yang rendah, sehingga ODHIV lebih cepat memasuki stadium AIDS yang meningkatkan risiko kematian. Edukasi self-management diperlukan bagi ODHIV untuk meningkatkan ketrampilan manajemen perawatan diri secara mandiri (21).

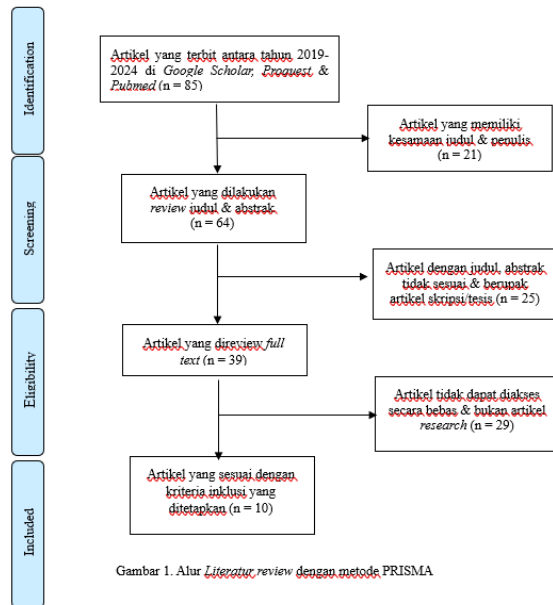
Self-management berbasis chronic care model (CCM) merupakan sistem perawatan penyakit kronis yang terintegrasi, holistik, terencana, terkoordinasi, berbasis populasi dan berpusat pada pasien (patient-centred) (22). CCM berorientasi pada perawatan sesuai kebutuhan pasien, peran proaktif pasien dan pembelajaran ketrampilan perawatan diri secara mandiri untuk mencapai kualitas hidup yang baik dan memberikan pengaruh positif bagi perjalanan penyakit melalui kolaborasi antara pasien dan tenaga kesehatan profesional (23). Self-management dapat meningkatkan kualitas hidup ODHIV, namun hal ini merupakan aktivitas yang kompleks, terutama terkait dengan kemampuan mengontrol perilaku dan respon emosional. Masalah emosional menyebabkan pasien mengalami depresi, ketakutan, penolakan, serta sikap menutup diri yang dapat menurunkan kualitas hidupnya (24).

Salah satu terapi untuk mengatasi masalah emosional pada ODHIV yaitu relaksasi benson (25). Relaksasi benson merupakan terapi yang menggabungkan teknik respon relaksasi dan sistem keyakinan seseorang (faith factor) (26). Terapi ini berfokus pada ungkapan tertentu seperti nama – nama Tuhan, doa atau kata yang memiliki makna menenangkan yang dilakukan berulang – ulang dengan ritme teratur disertai dengan sikap pasrah (27). Terapi benson bermanfaat untuk meredakan ketegangan, kecemasan, depresi, gangguan mood, menenangkan pikiran, relaksasi, meningkatkan aktivitas fisik, menurunkan nyeri dan meningkatkan kualitas hidup (28). Berdasarkan fenomena tersebut, maka penulis tertarik untuk mengetahui pengaruh self-management education berbasis chronic care model terhadap kualitas hidup pada pasien HIV/AIDS dalam literature review.

## **METODOLOGI**

Studi literatur ini menggunakan metode Literature Review (LR) yaitu studi literatur yang disusun secara sistematis dan jelas dengan cara mengumpulkan, mengidentifikasi, serta mengevaluasi data-data penelitian yang sudah ada. Tujuan penulisan literatur ini untuk mengetahui pengaruh self-management education berbasis chronic care model dan terapi benson terhadap kualitas hidup pada pasien HIV/AIDS. Proses tinjauan literatur dilakukan dengan menelusuri database elektronik dari Google scholar, Proquest dan Pubmed. Pencarian dibatasi pada artikel yang terbit di tahun 2019 sampai 2024. Kata kunci yang digunakan penulis adalah “self-management education”, AND “chronic care model” AND “benson therapy” AND “quality of life” AND “HIV/AIDS”.

Kriteria inklusi yang ditetapkan dalam proses tinjauan literatur ini yaitu 1) artikel berfokus pada pengaruh self-management education berbasis chronic care model dan terapi benson terhadap kualitas hidup pada pasien HIV/AIDS di Indonesia dan dunia, 2) Artikel yang full text dengan tahun terbit pada tahun 2019-2024, 3) Artikel yang menggunakan bahasa Indonesia dan bahasa Inggris, 4) Artikel yang berjenis research article. Kriteria eksklusi : 1) Artikel berupa skripsi atau tesis, 2) artikel yang tidak dapat diakses secara bebas. Seleksi jurnal dalam penulisan literature review ini menggunakan metode Preferred Reporting Items For Systematic Review And Meta Analyses (PRISMA) yang disajikan dalam diagram sebagai berikut:



## HASIL DAN PEMBAHASAN

No	Nama peneliti & tahun	Judul penelitian	Negara	Desain penelitian	Sampel	Hasil penelitian
1.	Khumsaen & Stephenson, (2019) (30)	<i>Feasibility and Acceptability of an HIV/AIDS Self-Management Education Program for HIV-positive Men who have Sex with Men in Thailand</i>	Thailand	Penelitian <i>Quasy experiment with control group</i> . Intervensi : program edukasi <i>self-management-Thai</i> untuk kelompok intervensi, sedangkan kelompok kontrol mendapatkan konseling rutin	Jumlah sampel 40 LSL yang menderita HIV dan menjalani pengobatan ARV	Hasil penelitian menunjukkan bahwa program <i>self-management-Thai</i> berbasis komunitas & <i>chronic care model/CCM</i> dapat diterima dan memenuhi harapan responden. Terdapat peningkatan signifikan pada semua aspek kemandirian <i>self-management</i> HIV ( $p$ value < 0,05) dan peningkatan kualitas hidup domain psikologis ( $p$ value < 0,05) pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok pembandingan
2.	Crowley et al., (2020) (31)	<i>Adolescent Human Immunodeficiency Virus Self-management: Associations with Treatment Adherence, Viral Suppression, Sexual Risk Behaviours</i>	South Afrika	Penelitian deskriptif dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	Jumlah sampel 385 remaja dengan HIV yang menjalani terapi ARV	Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang memiliki <i>self-management</i> yang baik akan patuh terhadap pengobatan ARV ( $p$ value < 0,001), penekanan <i>viral load</i> ( $p$ value = 0,02). Terdapat hubungan yang signifikan <i>self-management</i> terhadap

No	Nama peneliti & tahun	Judul penelitian	Negara	Desain penelitian	Sampel	Hasil penelitian
		<i>and Health-Related Quality of Life</i>				kualitas hidup remaja dengan HIV ( <i>p value</i> < 0,01). Tidak ada hubungan yang signifikan antara <i>self-management</i> terhadap perilaku seksual berisiko.
3.	Fauzi et al., (2021) (14)	<i>Self-Management : A Comprehensive to Improve Quality of Live Among People Living With HIV in Indonesia</i>	Indonesia	Penelitian <i>Quasy experiment with control group</i> .  Intervensi yang diberikan pada kelompok intervensi adalah program pelatihan tentang <i>self-management</i> selama 4 minggu, sedangkan intervensi pada kelompok kontrol adalah pendidikan kesehatan tentang HIV melalui brosur	Jumlah sampel 114 pasien HIV yang menjalani ARV, dimana 57 orang pada kelompok intervensi & 57 orang pada kelompok kontrol	Hasil penelitian menunjukkan bahwa program pelatihan <i>self-management</i> meningkatkan kualitas hidup pasien HIV. Skor kualitas hidup secara keseluruhan pada kelompok intervensi meningkat 8,7%, peningkatan domain fisik 8,8%, peningkatan domain psikologis 23,5% dan domain lingkungan meningkat 18,7%. Terdapat peningkatan signifikan kualitas hidup pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol
4.	Silva et al., (2021) (32)	<i>Assessment of the Perception of People Living With HIV Regarding the Quality of Outpatient Care at a Reference Facility in the Federal District, Brazil</i>	Brazil	Penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus	Jumlah sampel 30 pasien HIV yang menjalani terapi ARV	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelayanan perawatan penyakit kronis ( <i>Chronic care model/CCM</i> ) pada pasien HIV memiliki desain sistem penyampaian/pendukung pembuatan keputusan ( <i>delivery system design/decision support</i> ) dengan skor tertinggi (5,0 ± SD 1,0-5,0) dan sistem koordinasi/ <i>follow up</i> memiliki skor terendah (1,0 ± SD 1,0-5,0)

No	Nama peneliti & tahun	Judul penelitian	Negara	Desain penelitian	Sampel	Hasil penelitian
5.	Misutarno et al., (2024) (33)	<i>The Effectiveness of Peer Group Support Model Based on Chronic Care Model on Antiretroviral Compliance, Increasing Immunity (Cd4, Viral Load, Opportunistic Infections), and Quality of Life of People With Hiv (Plhiv)</i>	Indonesia	Penelitian <i>quasy-experiment</i> dengan pendekatan <i>pre-posttest with control group design</i> . Intervensi yang diberikan adalah dukungan kelompok sebaya ( <i>peer group support</i> ) berbasis <i>Chronic Care Model/CCM</i>	Jumlah sampel 60 pasien HIV yang menjalani ARV, dimana 30 orang pada kelompok intervensi dan 30 orang pada kelompok kontrol	Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan <i>peer group support</i> berbasis <i>chronic care model/CCM</i> terhadap kepatuhan ARV ( <i>p value = 0,000</i> ), jumlah CD4 ( <i>p value = 0,000</i> ), <i>viral load</i> ( <i>p value = 0,000</i> ), infeksi oportunistik ( <i>p value = 0,000</i> ) dan kualitas hidup ( <i>p value = 0,000</i> ) pada pasien HIV.
6.	Ownby et al., (2024) (34)	<i>A Mobile App for Chronic Disease Self-Management for Individuals with Low Health Literacy: A Multisite Randomized Controlled Clinical Trial</i>	Amerika	Penelitian <i>Randomized Controlled Clinical Trial</i>	Jumlah sampel 334 responden berusia diatas 40 tahun dengan penyakit kronis	Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh edukasi <i>self-management</i> berbasis <i>chronic care model</i> (CCM) dengan aplikasi <i>mobile</i> terhadap peningkatan keaktifan pasien, efikasi diri dan kualitas hidup pada pasien dengan penyakit kronis
7.	Wang & Wang, (2024) (35)	<i>Community Support , Self-Management Behavior , and The Effectiveness of Chronic Disease Management : Evidence from China</i>	China	Penelitian survey longitudinal	Jumlah sampel 12.216 responden dengan penyakit kronis	Sistem perawatan dengan <i>chronic care model</i> dengan penekanan pada edukasi <i>self-management</i> , dukungan komunitas dan peran tenaga kesehatan profesional berpengaruh terhadap perilaku <i>self-management</i> untuk pencegahan dan pengendalian penyakit kronis, perbaikan prognosis penyakit, penurunan rasio rawat inap dan peningkatan level kemandirian pada pasien dengan penyakit kronis
8.	Mirhosseini et al., (2021) (36)	<i>The Effect of Benson Relaxation</i>	Iran	Penelitian <i>Randomized</i>	Jumlah sampel : 60 pasien	Terdapat pengaruh signifikan terapi benson terhadap kesehatan

No	Nama peneliti & tahun	Judul penelitian	Negara	Desain penelitian	Sampel	Hasil penelitian
		<i>Technique on General Health in Multiple Sclerosis (MS) Patients in Kashan , Iran : A Randomized Controlled Trial</i>		<i>Controlled Trial.</i> 1. Terapi relaksasi benson (kelompok intervensi) 2. Terapi standar (kelompok kontrol)	<i>Multiple Sclerosis,</i> dimana 30 responden pada kelompok intervensi dan 30 responden pada kelompok kontrol	umum (gejala fisik, tingkat ansietas, disfungsi sosial, tingkat depresi) pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol ( <i>p value = 0,002</i> )
9.	Ado et al., (2023) (37)	<i>The Comparation Between Dhikr Therapy and Benson Relaxation on Depression and Quality of Life in Chronic Kidney Disease Patients for Undergoing Hemodialysis at RSUD dr. H. Andi Abdurrhman Boor Kabupaten Tanah Bumbu in 2023</i>	Indonesia	Penelitian <i>Quasy experimental</i> dengan <i>two group pretest-posttest design.</i> Intervensi : 1. Terapi dzikir 2. Terapi benson	Jumlah sampel : 30 pasien gagal ginjal kronik dengan hemodialisa	Terapi benson lebih efektif untuk menurunkan tingkat depresi dibandingkan terapi dzikir ( <i>p value = 0,02</i> ) Terapi benson dan terapi dzikir sama-sama efektif terhadap peningkatan kualitas hidup pada pasien GGK dengan hemodialisa ( <i>p value = 0,034</i> )
10.	Khasanah et al., (2024) (38)	Relaksasi Benson Meningkatkan Kualitas Hidup Pasien Kanker yang Menjalani Kemoterapi di Rsud Kraton Kabupaten Pekalongan	Indonesia	Penelitian <i>pre-experiment</i> dengan <i>one group pretest-posttest-test design.</i> Intervensi : terapi benson	Jumlah sampel : 30 pasien kanker dengan kemoterapi	Terdapat pengaruh signifikan relaksasi benson terhadap peningkatan kualitas hidup pasien kanker dengan kemoterapi ( <i>p value = 0,000</i> )

### Pembahasan

Kualitas hidup yang buruk pada ODHIV akan berdampak pada kesehatan fisik, psikologis, sosial maupun ekonomi. Penurunan kesehatan fisik menyebabkan percepatan perkembangan penyakit, kerentanan terhadap infeksi oportunistik dan komplikasi kronis, malnutrisi, kelelahan dan penurunan fungsi fisik yang mengakibatkan ODHIV lebih cepat memasuki stadium AIDS, sehingga meningkatkan risiko kematian (16). Dampak psikologis menyebabkan kecemasan, depresi, perasaan tidak berdaya, putus asa, gangguan kualitas tidur, serta beban psikologis keluarga. Dampak sosial menyebabkan stigma, diskriminasi, kesulitan menjalin hubungan personal, serta isolasi sosial. Dampak ekonomi menyebabkan kesulitan finansial, peningkatan beban biaya pengobatan, tingkat ketergantungan yang tinggi serta penurunan produktivitas (39). ODHIV membutuhkan edukasi self-management untuk meningkatkan ketrampilan perawatan diri secara mandiri dan penanganan masalah psikologis dan emosional untuk meningkatkan kualitas hidupnya (17).

### **Pengaruh self-management education berbasis chronic care model terhadap kualitas hidup pasien HIV/AIDS**

Self-management merupakan “gold standard” dalam perawatan penyakit kronis. (14). Self-management merupakan bagian integral dari pemeliharaan kesehatan dan manajemen penyakit, dimana pasien berperan aktif dalam perawatan diri sendiri untuk mencapai kondisi yang stabil (40). Edukasi self-management dapat meningkatkan pemahaman tentang kondisi kesehatan dan kebutuhan perawatan, sehingga ODHIV mampu mengambil keputusan dan menentukan langkah efektif dalam perawatan yang dapat meningkatkan kualitas hidupnya (18).

Program pendidikan self-management bertujuan untuk membantu pasien mengembangkan strategi dalam mengelola kondisi penyakit kronis dan menjalani hidup yang lebih sehat (40). Self-management berbasis Chronic Care Model (CCM) adalah sistem pelayanan kesehatan dan manajemen perawatan untuk pasien dengan penyakit kronis yang holistik, terintegrasi, proaktif, berpusat pada pasien (patient-centred) dan berbasis populasi (22). Aplikasi pelayanan self-management berbasis CCM meliputi : 1) konseling tatap muka untuk mengidentifikasi masalah pasien dan mendiskusikan rencana perawatan, 2) menyediakan program pelatihan self-management bagi ODHIV dengan bimbingan tenaga kesehatan profesional untuk meningkatkan kualitas hidup 3) kunjungan rumah untuk monitoring dan follow up, 4) melibatkan kelompok dukungan HIV/AIDS (komunitas) untuk memberikan dukungan sosial untuk mengurangi stigma, 5) program sosial seperti bantuan finansial atau akses pelayanan pengobatan gratis, 6) pemanfaatan teknologi informasi kesehatan melalui platform online (aplikasi self-management, telemedicine, hotline, portal pasien) untuk mempermudah akses bagi ODHIV untuk memperoleh informasi, edukasi, konsultasi, monitoring kesehatan dan kepatuhan minum obat, 7) penggunaan metode motivational interviewing untuk mendorong perubahan perilaku kesehatan, 8) pembuatan materi edukasi bagi ODHIV (video, modul atau buku panduan perawatan), 9) pengembangan alat bantu untuk mendukung pengambilan keputusan bagi ODHIV (decision AIDS) dan 10) pemantauan jarak jauh (remote monitoring) secara online (22).

Edukasi dapat meningkatkan pemahaman tentang kondisi kesehatan dan kebutuhan perawatan, sehingga ODHIV mampu mengambil keputusan dan menentukan langkah efektif dalam perawatan yang dapat meningkatkan kualitas hidupnya (18). Pemberian informasi yang relevan dan edukasi tentang self-management merupakan salah satu strategi untuk menciptakan atau merubah perilaku kesehatan yang lebih baik pada ODHIV (35). Penelitian di klinik HIV, Indonesia menunjukkan bahwa program pelatihan self-management berpengaruh pada peningkatan kualitas hidup ODHIV (14). Hasil penelitian pada 28 provinsi di Tiongkok menunjukkan bahwa sistem perawatan dengan chronic care model dengan penekanan pada edukasi self-management, dukungan komunitas dan peran tenaga kesehatan profesional berpengaruh terhadap perilaku self-management untuk pencegahan dan pengendalian penyakit kronis, perbaikan prognosis penyakit, penurunan rasio rawat inap dan peningkatan level kemandirian pada pasien dengan penyakit kronis (35).

### **Pengaruh terapi benson terhadap kualitas hidup pasien HIV/AIDS**

Relaksasi benson bertujuan melatih pasien untuk dapat mengkondisikan dirinya untuk mencapai kondisi yang rileks, menurunkan kecemasan, kemarahan, depresi, mengurungkan ketegangan otot dan tulang, distritmia jantung, hipertensi, gangguan tidur, nyeri, serta mengurangi ketegangan yang berhubungan dengan fisiologis tubuh (25). Respon relaksasi bermanfaat untuk menangkal efek fisiologis dari stres dan melakukan respon fight (melawan) atau flight (menghindar) (38). Relaksasi benson dengan melakukan inspirasi



panjang yang secara perlahan akan menstimulasi reseptor regang paru. Kondisi ini memberikan stimulus yang dikirim ke medulla oblongata, sehingga memicu terjadinya peningkatan aliran darah (28). Stimulus diteruskan ke batang otak, sehingga terjadi peningkatan aktivitas saraf parasimpatis dan penurunan aktivitas saraf simpatis pada kemoreseptor. Hal tersebut menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah, penurunan tekanan darah dan pernafasan, serta penurunan frekuensi denyut jantung (36).

Peningkatan aktivitas saraf parasimpatis menimbulkan respon relaksasi, sehingga dapat menurunkan ketegangan dan menimbulkan perasaan rileks. Perasaan rileks diteruskan ke hipotalamus dan menghasilkan Corticotropin Releasing Hormone (CRH) yang akan mengaktifkan anterior pituitary untuk mensekresi enkephalin dan endorphin (37). Hormon ini berperan sebagai neurotransmitter yang mempengaruhi suasana hati, sehingga menjadi rileks dan senang. Anterior pituitary juga mengalami penurunan sekresi Adrenocorticotrophic Hormone (ACTH). Hormon ini akan mengontrol adrenal cortex untuk mengendalikan sekresi hormon cortisol, sehingga terjadi penurunan ketegangan, serta tingkat stres dan kecemasan (28). Hasil penelitian di RS H. Andi Abdurrahman Noor, Kalimantan Selatan menunjukkan bahwa terapi benson efektif untuk menurunkan tingkat depresi dan meningkatkan kualitas hidup pada pasien dengan penyakit kronis (37).

## **KESIMPULAN**

Kombinasi edukasi self-management berbasis chronic care model (CCM) dan terapi benson berpengaruh terhadap peningkatan kualitas hidup pada ODHIV. Program edukasi self-management bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan ketrampilan ODHIV untuk beradaptasi dan mengelola penyakitnya, sehingga tercapai kondisi kesehatan yang optimal. Terapi benson merupakan terapi psikologis yang dapat diterapkan dalam penanganan masalah psikologis dan emosional pada ODHIV dengan penggabungan teknik relaksasi dan spiritualitas. Kombinasi edukasi self-management berbasis CCM dan terapi benson merupakan intervensi yang efektif dalam upaya peningkatan kualitas hidup ODHIV, sehingga dapat diterapkan dan diintegrasikan dalam pelayanan kesehatan terpadu pada ODHIV.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Abdisa M, Gindaba BG, Zerihun E. Factors Influencing Self-Efficacy for Self-Management among Adult People with Human Immune Deficiency Virus on Antiretroviral Therapy in Public Hospitals of South-West Ethiopia. *Front Psychol*. 2024;2(February):1–8.

Addo MK, Aboagye RG, Tarkang EE. Factors Influencing Adherence to Antiretroviral Therapy Among HIV / AIDS Patients in the Ga West Municipality , Ghana. *IJID Reg [Internet]*. 2022;3(April):218–25. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.ijregi.2022.04.009>

Ado RU, Susanti N, Juniawan H. The Comparison Between Dhikr Therapy and Benson Relaxation on Depression and Quality of Life in Chronic Kidney Disease Patients for Undergoing Hemodialysis at RSUD dr. H. Andi Abdurrhaman Boor Kabupaten Tanah Bumbu in 2023. *J Penelit Keperawatan*. 2023;9(2):264–73.

Ahmed A, Saqlain M, Bashir N, Dujaili J, Hashmi F, Mazhar F, et al. Health - Related Quality of Life and its Predictors among Adults Living with HIV / AIDS and Receiving Antiretroviral Therapy in Pakistan. *Qual Life Res [Internet]*. 2021;30(6):1653–64. Available from: <https://doi.org/10.1007/s11136-021-02771-y>

Areeri H, Marshall A, Harvey G. Factors Influencing Self-Management of Adults Living with HIV on Antiretroviral Therapy in Northwest Ethiopia : a Cross- Sectional Study. *BMC Infect Dis*. 2020;20(879):1–11.

Aryunani, Ainiyah NH, Abdullah K. *Dasar- Dasar Komplementer*. Malang: Rena Cipta Mandiri; 2022.

Crowley T, Merwe A Van Der, Kidd M, Skinner D. Adolescent Human Immunodeficiency Virus Self-Management: Associations With Treatment Adherence, Viral Suppression, Sexual Risk Behaviours and Health-Related Quality of Life. *OASIS South African J HIV Med.* 2020;21(1):1–11.

Crowley T, Rohwer A. Self-Management Interventions for Adolescents Living with HIV : a Systematic Review. *BMC Infect Dis.* 2021;21(431).

Dadi TL, Wiemers AMC, Tegene Y, Medhin G, Spigt M. Experiences of People Living with HIV in Low - and Middle - Income Countries and Their Perspectives in Self - Management : a Meta - Synthesis. *AIDS Res Ther.* 2024;21(7):1–15. Available from: <https://doi.org/10.1186/s12981-024-00595-7>

Dinas Kesehatan Kabupaten Pekalongan. Situasi HIV AIDS di Kabupaten Pekalongan Tahun 2024. 2024.

Elsayed EBM, Radwan EHM, Elashri NIE, Gilany AH El. The Effect of Benson's Relaxation Technique on Anxiety, Depression and Sleep Quality of. *Int J Nurs Didact.* 2019;9(02).

Erwansyah RA, Audilla A, Yitno, Surtini, Roh, awati I. Dukungan Psikososial pada Pasien Odha dalam Optimalisasi Kepatuhan dan Pengobatan dalam Rangka peringatan Hari AIDS Sedunia. *Comf J.* 2023;2(2):13–6.

Fauzi A, Angraini N, Fatkhurohman N. Self-Management : A Comprehensive to Improve Quality of Live Among People Living With HIV in Indonesia. *BNJ Belitung Nurs J.* 2021;7(19):395–401.

Ghisvand H, Higgs P, Noroozi M, Ghaedamini G, Hemmat M, Ahounbar E, et al. Social and Demographical Determinants of Quality of Life in People Who Live with HIV / AIDS Infection : Evidence From a Meta-Analysis. *Biodemography Soc Biol.* 2019;1–16. Available from: <https://doi.org/10.1080/19485565.2019.1587287>

Grudniewicz A, Steele C, Pauline G, Jan B, James DM. Operationalizing the Chronic Care Model with Goal - Oriented Care. *Patient - Patient-Centered Outcomes Res [Internet].* 2023;16(6):569–78. Available from: <https://doi.org/10.1007/s40271-023-00645-8>

Heng PH, Hastuti R, Kintani S. Relationship Between Quality of Life and Mental Health Media By Social Support in Millenials. *Int J Appl Soc Sci Humanit.* 2023;1(3):45–55.

Huzaimah N, Pratiwi IGD. Studi Fenomenologi : Pengalaman Orang dengan HIV / AIDS ( ODHA ) yang Menjalani Terapi Antiretroviral. *JIKA J Ilm Kesehat.* 2020;2(1):19–29.

Juliansyah MR, Subroto M. Langkah Penting Dalam Merawat HIV Bagi Kelompok Rentan Dalam Lembaga Masyarakat. *J Ilmu Pengetah Sos.* 2023;10(10):4607–17.

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Perkembangan Hiv Aids Dan Penyakit Infeksi Menular Seksual (Pims) Triwulan III 9Juni - September) Tahun 2022. Situasi Hiv Aids & Pims Triwulan III (Juni - September) Tahun 2022. 2022.

Khasanah U, Umam K, Angkasa MP, Purnomo I. Relaksasi Benson Meningkatkan Kualitas Hidup Pasien Kanker yang Menjalani Kemoterapi di Rsud Kraton Kabupaten Pekalongan. *Klabat J Nurs.* 2024;6(1):30–5.

Khumsaen N, Stephenson R. Feasibility and Acceptability of an HIV/AIDS Self-Management Education Program for HIV-positive Men who have Sex with Men in Thailand. *Physiol Behav.* 2019;176(5):139–48.

Manurung MEM, Siregar HK, Sinaga RR, Dewi SU, Apriliawati A, Umara AF, et al. Keperawatan Holistik. Yayasan Kita Menulis; 2023.

Mardalena, Apriani S. Membangun Perilaku Anti Acquired Immune Deficiency Syndrome (AIDS)- Human Immunodeficiency Virus (HIV) Pada Kelompok Remaja. *Berdikari J Inov dan Penerapan Ipteks.* 2020;8(1):41–7.

Mirhosseini S, Rezaei M, Ajorpaz NM. The Effect of Benson Relaxation Technique on General Health in Multiple Sclerosis ( MS ) Patients in Kashan , Iran : A Randomized Controlled Trial. *J Res Dev Nurs Midwifery (J Res Dev Nurs Midw).* 2021;18(1).

Misutarno M, Nursalam N, Sukartini T, Zamroni AH, Hasina SN, Khamida K. The Effectiveness of Peer Group Support Model Based on Chronic Care Model on Antiretroviral Compliance, Increasing Immunity (Cd4, Viral Load, Opportunistic Infections), and Quality of Life

of People With Hiv (Plhiv). *Rev Gest Soc e Ambient*. 2024;18(1):1–14.

Nengsih MK, Widhyasih RM, Zuraida. Gambaran Hasil Pemeriksaan Anti – HIV dan HBsAg Metode Immunochromatography Tes Pada Ibu Hamil Di RSAB Harapan Kita Jakarta. *Anakes J Ilm Anal Kesehat*. 2023;9(2):138–46.

Nigusso FT, Helen A, Mudzusi M. Health - related quality of life of people living with HIV / AIDS : the role of social inequalities and disease - related factors. *Health Qual Life Outcomes* [Internet]. 2021;1–11. Available from: <https://doi.org/10.1186/s12955-021-01702-2>

Ownby RL, Simonson M, Caballero J, Thomas-purcell K, Davenport R, Purcell D, et al. A Mobile App for Chronic Disease Self-Management for Individuals with Low Health Literacy : A Multisite Randomized Controlled Clinical Trial. *J Ageing Longev*. 2024;51–71.

Papilaya MF, Erlin F, Setyowati E, Pesak E, Nurfitriani, Djafar I, et al. Bunga Rampai Keperawatan Komplementer. Cilacap: PT. Media Pustaka Indo; 2021.

Raziansyah, Rahmi NA. Stigma Sosial Dan Stigma Psikologis Masyarakat Kepada Penderita HIV/AIDS di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura 1. *J Ilmu Kesehat Insa Sehat*. 2021;9(September):57–63.

Riawati D, Wahyuono T, Hurairah P, Ekanti R, Palupi A, Herbanu PS. Substansial Pemberian Edukasi Tentang Penyakit HIV / AIDS pada Remaja. *NGABDI Sci Journal of Community Serv*. 2024;2(2):24–32.

Safdari R, Seyedalinaghi S, Mohammadzadeh N, Noori T, Rahmati P. Developing Aysoo : a Mobile-Based Self-Management Application for People Living With HIV. *Int J HIV-Related Probl*. 2022;21(1).

Safitri DNRP, Rejeki S, Soesanto E, Ali M. The Positive Report Of benson Relaxation For Acute Miocard Infark Pain : A Case Report Study. *South East Asia Nurs Res*. 2021;3(4):172–8.

Sari YK, Justin WOS, Arifin Z, Prihatin K, Astuti NLS, Rahim NK, et al. Perawatan Pasien ODHA (Orang Dengan HIV/AIDS Berbasis SDKI, SIKI, SLKI). Bandung: CV. Media Sains Indonesia; 2020.

Silva AWM da, Meiners MMM de A, Gallo LG, Oliveira AF de M, Aridja UM, Noronha EF. Assessment of the Perception of People Living With HIV Regarding the Quality of Outpatient Care at a Reference Facility in the Federal District, Brazil. *Front Pharmacol*. 2021;12(September):1–9.

Sitorus RJ, Novrikasari, Syakurah RA, Natalia M. Efek Samping Terapi Antiretroviral dan Kepatuhan Berobat Penderita HIV/AIDS. *J Kesehat* [Internet]. 2021;12(3):389–95. Available from: <http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK>

United Nations on HIV/AIDS. UNAIDS Data 2023. 2023.

Wang X, Wang J. Community Support , Self-Management Behavior , and The Effectiveness of Chronic Disease Management : Evidence from China. *Res Sq*. 2024;1–11.

World Health Organization. HIV. 2023. Available from: <https://www.who.int/data/gho/data/themes/hiv-aids/hiv-aids>

Zonneveld N, Driessen N, Stüssgen RAJ, Minkman MMN. Values of Integrated Care : A Systematic Review. *Int J Integr Care*. 2019;18(4):1–12.