

**HALAMAN JUDUL**

**PENERAPAN RELAKSASI BESON TERHADAP NYERI**  
**PADA PASIEN CA MAMAE**

**LITERATUR REVIEW**



**OLEH :**

**MARDIAN SAPUTRI**  
**NIM. P00320017073**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**POLTEKKES KEMENKES KENDARI**  
**JURUSAN KEPERAWATAN**

**2020**

**HALAMAN PERSETUJUAN**  
**PENERAPAN RELAKSASI BESON TERHADAP NYERI**  
**PADA PASIEN CA MAMAE**

Yang disusun oleh :

**MARDIAN SAPUTRI**

**P00320017073**

Literatur review ini telah diterima dan di setujui untuk di pertahankan di depan  
Tim Penguji

Kendari,      JULI 2020

**Pembimbing :**

**Pembimbing I**



**Hj.,Sitti Rachmi Misbah.,S.Kp,M.Kes**

**Nip. 197111011999032001**

**pembimbing II**



**Akhmad, SST.,M.Kes**

**Nip. 196802111990031003**

**Mengetahui :**  
Ketua Jurusan Keperawatan

**Indriano Hadi, S.Kep.Ns, M.Kes**  
**NIP. 197003101995031001**



**HALAMAN PENGESAHAN**

**PENERAPAN RELAKSASI BENSON TERHADAP NYERI  
PADA PASIEN CA MAMAE**

Yang disusun dan diajukan oleh :

**MARDIAN SAPUTRI**  
**P00320017073**

Telah di pertahankan pada seminar hasil Literatur review di depan TIM penguji

Pada Hari/Tanggal : JULI 2020

dan telah dinyatakan memenuhi syarat

Tim Penguji :

1. Taamu, A.kep.,SPd.,M.kes (.....)
2. Hj. Sitti Rachmi Misbah.,S.Kp,M.Kes (.....)
3. Abd. Syukur Bau, S.Kep.,Ns.,MM (.....)
4. Muhaimin Saranani, S.kep.,Ns.,M.Sc (.....)
5. Akhmad, SST.,M.Kes (.....)

**Mengetahui :**

Ketua Jurusan Keperawatan

**Indriono Hadi, S.Kep.Ns.M.Kes**  
**NIP. 19700301198031001**

## **SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Mardian Saputri

NIM : P00320017073

Institusi Pendidikan : Jurusan Keperawatan

Judul Literatur review: **PENERAPAN RELAKSASI BESON  
TERHADAP NYERI PADA PASIEN CA MAMAE**

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Kendari, Juli 2020  
Yang Membuat Pernyataan,

**Mardian Saputri**

## **RIWAYAT HIDUP**



### **I. IDENTITAS**

1. Nama Lengkap : Mardian Saputri
2. Tempat/ Tanggal Lahir : Sanggona, 26 oktober 1999
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Agama : Islam
5. Suku/ Kebangsaan : Tolaki
6. Alamat : Ds. Asiniwowo
7. No. Telp/ Hp : 085348486797

### **II. PENDIDIKAN**

1. Sekolah Dasar Negeri 1 Sanggona lulus Tahun 2011
2. Sekolah Menengah Pertama negeri 1 Konawe Lulus tahun 2014
3. Sekolah menengah Atas 1 Negeri 1 Konawe lulus Tahun 2017

# MOTO

## ABSTRAK

**Mardian Saputri (P00320017073), Penerapan Relaksasi Beson Terhadap Nyeri Pada Pasien Ca Mamae, di bimbing oleh ibu Hj.Sitti Rachmi Misbah, S.Kp,M.Kes dan bapak Akhmad, SST.,M.Kes, Latar belakang :** Kanker payudara merupakan suatu kondisi dimana sel telah kehilangan pengendalian dan mekanisme normalnya, sehingga terjadi pertumbuhan yang tidak normal, cepat dan tidak terkendali yang terjadi pada jaringan payudara (Mulyani, 2013). Pasien yang menderita kanker payu darah mengalami nyeri pada payudaranya Teknik relaksasi yang dapat menurunkan nyeri. Relaksasi Benson merupakan teknik relaksasi yang digabungkan dengan keyakinan yang dianut oleh pasien, dan akan menghambat aktivitas saraf simpatis yang dapat menurunkan konsumsi oksigen oleh tubuh dan selanjutnya otot-otot tubuh menjadi relaks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. **Tujuan :** Dari *literature review* adalah untuk *mereview* pengaruh Relaksai beson terhadap tingkat nyeri pada pasien Ca Mamae **Metodologi :** Pencarian artikel menggunakan Google Cindekia untuk menemukan artikel sesuai kriteria inklusi dan eksklusi kemudian di lakukan *review*. **Hasil :** berdasarkan 3 penelitian di dapatkan bahwa terapi relaksasi benson terbukti secara signifikan dapat membantu penurunan tingkat nyeri pada pasien Ca Mamae. **Pembahasan :** Teknik relaksasi Benson relaksasi Benson merupakan pengembangan metode respons relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan pasien yang dapat mengurangi stress dan kecemasan. Relaksasi Benson berfokus pada kata atau kalimat tertentu yang diucapkan berulang kali dengan ritme yang teratur disertai sikap pasrah dengan tuhan sesuai dengan keyakinan masing-masing. kelebihan dari tehnik relaksasi Benson adalah untuk menghilangkan nyeri, insomnia, dan kecemasan. **Simpulan :**ralaksasi Bensin terbukti dapat membantu penurunan tingkat nyeri yang signifikan setelah dilakukan terapi, karena terapi Relaksasi benson ini mempunyai peranan penting dalam mengurangi rasa nyeri dengan cara menghambat aktifitas saraf simpatis yang dapat menurunkan konsumsi oksigen oleh tubuh dan selanjutnya otot-otot tubuh menjadi relaks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman.

**Kata Kunci : Relaksasi Bencon, Tingkat nyeri,Ca MamE**

## KATA PENGANTAR

*Assalamuallaikum Warohmatullahi Wabarokatuh*, Alhamdulillah segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala karena kehendak dan izin-Nya penulis dapat menyelesaikan Literatur Review ini yang berjudul "Penerapan Relaksasi Beson Terhadap Nyeri Pada Pasien Ca Mamae". Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini di ajukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk mencapai program studi Diploma III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kendari.

Penulis menyadari bahwa, penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini mengalami banyak kesulitan dan hambatan, namun berkat, namun berkat bantuan, arahan, dorongan serta bimbingan dari berbagai pihak, maka kesulitan maupun hambatan tersebut dapat teratasi. Untuk itu penulis menyampaikan banyak terimah kasih atas segala bantuan yang telah di

1. Ibu Askrening, SKM. M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Kendari yang telah memberi izin dan kesempatan untuk melaksanakan studi khususnya dalam pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini
2. Bapak Indriono Hadi S.Kep, Ns, M.Kep selaku Ketu Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkkes Kendari.
3. Ibu Hj.Sitti Rachmi Misbah.,S.Kp,M.Kes selaku pembimbing satu yang telah banyak memberi saya masukan, wawasan, inspirasi, dan semangat serta membimbing saya dengan sabar.
4. Bapak Akhmad, SST.,M.Kes selaku pembimbing dua yang telah banyak memberi saya masukan, wawasan, inspirasi, dan semangat serta membimbing saya dengan sabar.

5. Semua dosen Program Studi DIII Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kendari yang telah memberikan bimbingan dengan sabar dan wawasannya serta ilmu yang bermanfaat.
6. Orang tua saya serta keluarga saya yang telah banyak memberikan dukungan semangat, motivasi dan doa kepada saya dalam menyelesaikan pendidikan di Poltekkes Kendari.
7. Teman - Teman Dekat Saya, teman – teman kelas saya yang telah banyak membantu, mendukung dan memberi masukan dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Kendari, Juli 2020

Mardian Saputri

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL DEPAN .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN KEASLIAN TULISAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN MOTTO.....</b>	<b>vi</b>
<b>HALAMAN ABSTRAK.....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>I. PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Tujuan .....	3
1. Tujuan Studi Kasus .....	3
2. Tujuan umum .....	3
<b>II. METODE PENELITIAN .....</b>	<b>4</b>
<b>III. HASIL.....</b>	<b>11</b>
<b>IV. PEMBAHASAN.....</b>	<b>14</b>
<b>V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>16</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>17</b>

## **I. PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kanker merupakan penyakit yang disebabkan oleh pertumbuhan sel-sel jaringan tubuh yang tidak normal. Sel-sel kanker berkembang dengan cepat, tidak terkendali, dan akan terus membelah diri. Sel-sel tersebut akan masuk ke jaringan sekitarnya dan terus menyebar melalui jaringan ikat, darah, serta menyerang organ-organ penting dan saraf tulang belakang (Maharani, 2009).

Penyakit kanker merupakan salah satu penyebab kematian utama di seluruh dunia. Pada tahun 2018, sekitar 180,1 juta kasus dengan angka kematian sebesar 9,6 juta kasus. Indonesia berada pada urutan ke 8 di Asia Tenggara. Angka kejadian untuk perempuan dengan kasus kanker payudara sebesar 42,1 juta kasus dengan kematian 17 juta orang (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Penyakit kanker sering diikuti dengan berbagai keluhan, salah satunya adalah nyeri. Menurut Junaidi (2007) nyeri pada kanker merupakan gejala yang sering ditemukan, biasanya bersifat kronis atau menahun. Nyeri kanker mempunyai arti tersendiri khususnya bagi penderita dan keluarganya, dimana nyeri membuat lelah dan menuntut energi dari individu yang mengalaminya serta mengganggu hubungan dan kemampuan individu untuk mempertahankan perawatan dirinya (Potter & Perry, 2006).

Kanker payudara merupakan suatu kondisi dimana sel telah kehilangan pengendalian dan mekanisme normalnya, sehingga terjadi pertumbuhan yang tidak normal, cepat dan tidak terkendali yang terjadi pada jaringan payudara (Mulyani, 2013)

Pasien yang menderita kanker payu darah mengalami nyeri pada payudaranya, tindakan untuk mengatasi nyeri dapat dilakukan melalui dua cara yaitu terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi non farmakologi mencakup pendekatan secara fisik dan perilaku kognitif. Tujuan pendekatan secara fisik, agar nyeri berkurang, memperbaiki disfungsi fisik, mengubah respon fisiologis, serta mengurangi ketakutan yang berhubungan dengan imobilitas terkait nyeri. Perilaku kognitif memiliki tujuan untuk mengubah persepsi dan perilaku pasien terhadap nyeri, serta mengajarkan pasien untuk mengontrol nyeri lebih baik seperti menggunakan distraksi dengan tepat, berdoa, mendengarkan musik, pemberian relaksasi nafas dalam serta pemberian relaksasi imajinasi terbimbing (Perry & Potter, 2010).

Teknik relaksasi yang dapat menurunkan nyeri diantaranya dengan terapi relaksasi Benson yaitu terapi untuk menghilangkan nyeri, insomnia dan kecemasan dengan upaya memusatkan perhatian pada suatu fokus dengan menyebut berulang-ulang kalimat yang telah dipilih dan menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu (Cahyono, 2011). Relaksasi Benson merupakan teknik relaksasi yang digabungkan dengan keyakinan yang dianut oleh pasien, dan akan menghambat aktivitas saraf simpatis yang dapat menurunkan konsumsi oksigen oleh tubuh dan selanjutnya otot-otot tubuh menjadi relaks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman.

Relaksasi benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, Bernafas lambat dan wajar sambil melemaskan otot mulai dari kaki, betis, paha, perut dan pinggang, Kemudian

disusul melemaskan kepala, Atur nafas kemudian mulailah menggunakan fokus yang berakar pada keyakinan, Tarik nafas dari hidung, pusatkan kesadaran pada pengembangan perut, lalu keluarkan nafas melalui mulut secara perlahan sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi (Benson & Proctor 2000, dalam Mardiani, 2014).

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk mereview kembali jurnal yang berkaitan dengan “pnerapan relaksasi Benon Terhadap Nyeri Pada pasien Ca Mamae”, Penelitian tersebut di ambil untuk dilakukan analisis melalui literature review.

## B. Tujuan

### a. Tujuan Umum

Mengidentifikasi keefektifan penggunaan terapi relaksasi benson terhadap nyeri pada pasien ca mamae

### b. Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi cara penggunaan terapi relaksasi benson terhadap nyeri pada pasien ca mamae
2. Mengidentifikasi langkah-langkah terapi terapi relaksasi benson terhadap nyeri pada pasien ca mamae

## II. METODE PENELITIAN

*Design* penelitian yang masuk dalam literatur review ini menggunakan desain quasi eksperiment. Jenis metode penelitian ini merupakan metode terbaik dalam menjawab pertanyaan klinis di lapangan. Tipe study yang direview adalah semua jenis penelitian yang menggunakan terapi relaksasi benson untuk membantu proses mengurangi tingkat nyeri. Partisipan yang ditentukan untuk direview tidak dibatasi.

Intervensi yang masuk dalam kriteria inklusi adalah Intervensi terapi relaksasi benson dengan tipe *outcome* terbatas pada pengaruh terapi relaksasi benson terhadap tingkat nyeri. Literture review ini disusun melalui penelusuran artikel penelitian yang sudah terpublikasi. Populasi sampelnya adalah seluruh sampel dengan pasie Ca Mamae yang mendapatkan perlakuan terapi relaksasi benson untuk membantu pengurangan tingkat nyeri.

Penelusuran dilakukan menggunakan Google scholar dengan kata kunci tiap variabel yang telah dipilih. Artikel yang ditemukan dibaca dengan cermat untuk melihat apakah artikel memenuhi kriteria inklusi penulis untuk dijadikan sebagai literatur dalam penulisan literature review. Artikel yang masuk dalam kriteria inklusi dianalisis, diekstraksi dan disintesis kemudian ditentukan evidancenya. Dari hasil ekstraksi dan analisis diharapkan akan ditemukan sebuah kesimpulan yang dapat dijadikan dasar dalam melakukan intervensi keperawatan di rumah sakit ataupun tatanan komunitas.

Berikut merupakan intisari yang diambil dari penelitian: judul penelitian, nama peneliti, tahun publikasi, metode, jumlah sampel, hasil dan

kesimpulan penelitian lengkap dengan nilai signifikansinya. Intisari yang diambil kemudian dimasukkan ke dalam sebuah tabel agar hasil ekstraksi mudah dibaca. Setelah dilakukan seleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi didapatkan 4 artikel, 4 artikel tersebut kemudian dianalisis. Di bawah ini merupakan 4 daftar artikel yang di ekstraksi dalam bentuk table :

PENULS DAN TAHUN	TUJUAN PENELITIAN	DESAIN PENELITIAN	JUMLAH RESPONDEN/ SAMPEL	TEMPAT PENELITIAN	INTERVENSI	KESIMPULAN
Edhi Ristiyanto Mugi Hartoyo, Wulandari. Tahun 2015	Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi deep breathing exercise dan relaksasi benson pada pasien ca mammae di rs tugurejo semarang	disain penelitian ini adalah <i>Quasy Eskperiment</i> dengan desain penelitian menggunakan <i>pre-postest control one group design</i> .	Populasi yang dilakukan dalam penelitian ini adalah pasien nyeri kanker di RS Tugurejo tahun 2015 sebanyak 32 responden.	Penelitian ini dilakukan di RS Tugurejo tahun 2015	Pada penelitian ini alat yang digunakan untuk pengumpulan data berupa lembar observasi skala nyeri. Lembar observasi yang berisi jenis kelamin, pekerjaan, pendidikan, umur dan data hasil pengukuran skala nyeri yang terdiri dari skala pengukuran nyeri sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi <i>slow deep breathing</i> dan pengukuran skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi Benson menggunakan alat ukur <i>Numeric Rating Scale (NRS)</i> .	sebelum diberikan relaksasi Benson sebagian responden berada pada tingkat nyeri ringan dan sedang masing-masing (50,0%). Sesudah diberikan relaksasi Benson sebagian besar (62,5%) berada pada tingkat nyeri ringan dan ditemukan 1 responden (6,2%) yang tidak nyeri. Terdapat perbedaan secara bermakna skala nyeri pada pasien ca mammae sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi benson.
Eska Dwi Prajayanti,	Tujuan penelitian ini untuk	Jenis penelitian ini adalah	Penelitian yang dilakukan pada	Penelitian ini dilakukan di	Penelitian yang dilakukan pada	Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa

<p>Irma Mustika Sari, tahun 2017</p>	<p>mengetahui pengaruh terapi relaksasi <i>Benson</i> mampu meningkatkan kualitas hidup pasien <i>Ca Mamae</i> yang menjalani kemoterapi di RSUD Dr. Moewardi Surakarta.</p>	<p><i>Quasy Eskperiment</i> dengan desain penelitian yang digunakan adalah <i>pre-postest control one group design</i>.</p>	<p>penderita <i>Ca Mamae</i> yang menjalani kemoterapi melalui intervensi teknik relaksasi Benson di Ruang Mawar 3 RSUD Dr. Moewardi Surakarta tahun 2017, dengan total subjek sebanyak 22 pasien</p>	<p>RSUD Dr. Moewardi Surakarta</p>	<p>penderita <i>Ca Mamae</i> yang menjalani kemoterapi melalui intervensi teknik relaksasi Benson di Ruang Mawar 3 RSUD Dr. Moewardi Surakarta tahun 2017, dengan total subjek sebanyak 22 pasien</p>	<p>terdapat pengaruh pemberian relaksasi benson terhadap kualitas hidup pasien <i>ca mamae</i> yang menjalani kemoterapi pada domain I yaitu kesehatan fisik. Pada pasien yang mengalami <i>ca mamae</i> akan merasakan nyeri pada area payudara. Pemberin relaksasi benson mampu menurunkan skala nyeri pada pasien <i>ca mamae</i>. kelompok yang mendapat teknik relaksasi Benson mengalami penurunan skala nyeri dikarenakan teknik relaksasi benson tersebut akan mempengaruhi sistem saraf simpatis dan para simpatis sehingga menyebabkan otot-otot menjadi rileks dan nyeri akan berkurang. Penggunaan Teknik Relaksasi Benson mengurangi nyeri pada</p>
--------------------------------------	--	---	---	------------------------------------	---	--

						payudarah pasien yang mengalami ca mammae
Sumiati, Erna Kadrianti, Muhammad Basri	Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh perubahan nyeri setelah pemberian teknik relaksasi napas dalam, distraksi dan relaksasi benson pada pasien Ca Mammae di RSUD Labuang Baji Makassar	Disain penelitian ini menggunakan quasy experiment dengan rancangan pre dan post test. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien Ca Mammae di ruang bedah RSUD Labuang Baji Makassar	Pengambilan sampel menggunakan teknik aksidental sampling, didapatkan 20 responden sesuai dengan kriteriainklusi	Penelitian ini dilakukan di RSUD Lambung Baji Makasar, tahun 2013	Penelitian ini merupakan jenis penelitian quasy experiment dengan rancangan pre dan post test. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien Ca Mammae di ruang bedah RSUD Labuang Baji MakassarPengambilan sampel menggunakan teknik aksidentalsampling, didapatkan 20 responden sesuai dengan kriteria inklusi. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan lembar observasi. Data yang telah terkumpul kemudian diolah dan dianalisis dengan menggunakan	Dari hasil pengukuran intensitas nyeri sebelum menggunakan relaksasi benson didapat bahwa responden mengalami sensasi nyeri berbeda-beda, yaitu nyeri ringan, sedang, dan berat.Dan sesudah meggunakan teknik relaksasi sensasi nyeri yang dirasakan responden masih tergolong dalam tiga kategori yaitu nyeri ringan, sedang dan berat. Pada tingkatan nyeri ringan, sebelum dilakukan teknik relaksasi napas dalam terdapat 3 responden (7.5%) yang mengalami nyeri ringan tetapi setelah dilakukan teknik relaksasi napas dalam bertambah menjadi 8 responden (20%) yang mengalami nyeri ringan. Peningkatan ini

				<p>komputer program microsoft excel dan program statistik (SPSS) versi 16.0. Analisis data mencakup analisis univariat dengan mencari distribusi frekuensi, analisis bivariat dengan uji paired sample T test (<math>p &lt; 0,05</math>). Kemudian mencari perbedaan antara sensasi nyeri yang dirasakan responden sebelum penggunaan tindakan teknik relaksasi benson dan sesudah penggunaan tindakan teknik relaksasi benson dalam (<math>p = 0,000</math>), terdapat pula pengaruh antara sensasi nyeri yang dirasakan responden sebelum penggunaan tindakan distraksi dan</p>	<p>disebabkan karena responden yang mengalami nyeri sedang dan berat mengalami penurunan nyeri ke nyeri ringan sehingga jumlah responden setelah diberikan perlakuan menjadi bertambah. Pada nyeri sedang dan berat terjadi penurunan jumlah responden. Pada nyeri sedang dari 7 responden (17,5%) menjadi 5 (12,5%) responden yang mengalami nyeri sedang setelah melakukan teknik relaksasi napas dalam. Begitu pula dengan nyeri berat dari 10 responden (25%) menurun menjadi 7 responden (17,5%) setelah melakukan teknik relaksasi benson. Kesimpulan yang didapat bahwa ada perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi</p>
--	--	--	--	---	--

					sesudah penggunaan tindakan distraksi(p=0,000)	benson terhadap pasin ca mamae
Yenny Safitri, Erlinawati, Fitri Apriyanti,	Tujuan penelitian ini adalah Menganalisa perbandingan relaksasi Benson dan relaksasi kesadaran indra terhadap tingkat kecemasan pada penderita kanker serviks di RSUD Bangkinang.	Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian <i>quasi experimental</i> , dengan pendekatan <i>pretest-posttest design with control group</i>	Sampel dalam penelitian ini diambil dengan teknik pengambilan <i>purposive sampling</i> . <i>Purposive sampling</i> . Peneliti menetapkan 20 orang sebagai sampel dengan rincian 10 orang sebagai kelompok eksperimen dan 10 orang lagi sebagai kelompok control.	Penelitian ini dilakukan di ruang Kebidanan RSUD Bangkinang	Penelitian ini menggunakan desain penelitian <i>quasi eksperiment</i> , dengan pendekatan <i>pretest-posttest design with control group</i> , dengan teknik sampel <i>accidental sampling</i> maka ditetapkan 10 orang sebagai sampel kasus dan 10 orang sebagai sampel kontrol. Untuk pengukuran kecemasan pada relaksasi benson dan relaksasi kesadaran indera dilakukan sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan dengan menggunakan skala <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i> (HARS)	Hasil uji statistik dengan menggunakan dependent t-test, skor bahwa rerata kecemasan responden sebelum diberikan relaksasi benson adalah 24,40 dengan standar deviasi 7,120 sedangkan rerata kecemasan responden setelah diberikan relaksasi benson adalah 19,38 dengan standar deviasi 6,560. Rerata kecemasan responden sebelum diberikan relaksasi kesadaran indera adalah 21,80 dengan standar deviasi 7,110 sedangkan rerata kecemasan responden setelah diberikan relaksasi kesadaran indera adalah 14,40 dengan standar deviasi 4,627. Berdasarkan hasil penelitian, relaksasi

					<p>dengan intervensi diberikan selama 1 minggu. Penelitian dilakukan mulai dari pra terapi, terapi, pasca terapi, dan follow-up. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji t <i>independent</i>.</p>	<p>kesadaran indera lebih efektif mengurangi kecemasan dibandingkan dengan relaksasi benson dengan <i>p Value</i> 0,00 , 0,005. Oleh karena itu, dianjurkan kepada pihak rumah sakit untuk dapat menerapkan relaksasi ini sebagai alternatif dalam penurunan tingkat kecemasan pada pasien dengan kanker serviks atau tidak yang disertai dengan komplikasi.</p>
--	--	--	--	--	---	--

### III. HASIL

Didapatkan 4 artikel, metode artikel yang dianalisis beragam, metode penelitian tersebut adalah *quasi eksperimen*, *one group pre-post test design*, dan *two group pre test - post test without control design*. Tempat penelitian dari artikel dilakukan di tempat yang berbeda, artikel Pertama pengambilan data dilakukan di RS Tugurejo, artikel ke-Dua dilakukan pengambilan data di RSUD mowear di Surakarta, artikel ke tiga dilakukan di RSUD lambung Baji Makasar, dan artikel ke 4 dilakukan di di RSUD Bangkinang.

Artikel pertama menunjukkan bahwa Intensitas nyeri sebelum dilakukan intervensi relaksasi Benson pada pasien kanker didapatkan sebagian besar (50%) dengan tingkat nyeri ringan dan sedang. Intensitas nyeri sesudah dilakukan intervensi relaksasi Benson terjadi penurunan didapatkan hasil sebagian besar (62,5%) dengan tingkat nyeri ringan

Artikel ke 2 menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian relaksasi benson terhadap kualitas hidup pasien ca mammae yang menjalani kemoterapi. Pada pasien yang mengalami ca mammae akan merasakan nyeri pada area payudara. Pemberian relaksasi benson mampu menurunkan skala nyeri pada pasien ca mammae. Kelompok yang mendapat teknik relaksasi Benson mengalami penurunan skala nyeri dikarenakan teknik relaksasi benson tersebut akan mempengaruhi sistem saraf simpatis dan para simpatis sehingga menyebabkan otot-otot menjadi rileks dan nyeri akan berkurang.

Artikel ke 3 menunjukan dari hasil pengukuran intensitas nyeri sebelum menggunakan relaksasi benson didapat bahwa responden mengalami sensasi nyeri berbeda-beda, yaitu nyeri ringan, sedang, dan berat. Dan sesudah menggunakan teknik relaksasi sensasi nyeri yang dirasakan responden masih tergolong dalam tiga kategori yaitu nyeri ringan, sedang dan berat. Pada tingkatan nyeri ringan, sebelum dilakukan teknik relaksasi napas dalam terdapat 3 responden (7.5%) yang mengalami nyeri ringan tetapi setelah dilakukan teknik relaksasi napas dalam bertambah menjadi 8 responden (20%) yang mengalami nyeri ringan. Peningkatan ini disebabkan karena responden yang mengalami nyeri sedang dan berat mengalami penurunan nyeri ke nyeri ringan sehingga jumlah responden setelah diberikan perlakuan menjadi bertambah. Pada nyeri sedang dan berat terjadi penurunan jumlah responden. Pada nyeri sedang dari 7 responden (17.5%) menjadi 5 (12,5%) responden yang mengalami nyeri sedang setelah melakukan teknik relaksasi napas dalam. Begitu pula dengan nyeri berat dari 10 responden (25%) menurun menjadi 7 responden (17,5%) setelah melakukan teknik relaksasi benson.

Artikel ke 4 menunjukan hasil uji statistik dengan menggunakan dependent t-test, skor bahwa rerata kecemasan responden sebelum diberikan relaksasi benson adalah 24,40 dengan standar deviasi 7,120 sedangkan rerata kecemasan responden setelah diberikan relaksasi benson adalah 19,38 dengan standar deviasi 6,560. Rerata kecemasan responden sebelum diberikan relaksasi kesadaran indera adalah 21,80 dengan standar deviasi 7,110 sedangkan rerata kecemasan responden setelah diberikan relaksasi kesadaran indera adalah 14,40 dengan standar deviasi

4,627. Berdasarkan hasil penelitian, relaksasi kesadaran indera lebih efektif mengurangi kecemasan dibandingkan dengan relaksasi benson dengan *p Value* 0,00 , 0,005. Oleh karena itu, dianjurkan kepada pihak rumah sakit untuk dapat menerapkan relaksasi ini sebagai alternatif dalam penurunan tingkat kecemasan pada pasien dengan kanker serviks atau tidak yang disertai dengan komplikasi

#### **IV. PEMBAHASAN**

Penetapan kriteria yang ketat pada metode sangat mempengaruhi jumlah artikel yang didapat. Penentuan artikel yang diambil awalnya dengan cara memasukan semua kata yang terdapat dalam literature review kemudian di lakukan pencarian menggunakan google scholar. Setelah dilihat bahwa jumlah artikel yang didapatkan terlalu luas, kriteria pengambilan selanjutnya dispesifikan penentuan artikel yang di ambil dengan rentan tahun 2013-2017 akhirnya artikel yang didapatkan berjumlah 4 artikel. Hasil yang sejalan ditunjukkan pada hasil penelitian di artikel, ada pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi Benson terhadap penurunan intensitas skala nyeri pada pasien yang menderita ca mammae.

Kelebihan dari teknik relaksasi Benson adalah untuk menghilangkan nyeri, insomnia, dan kecemasan (Kushariyadi, 2011, hlm.46-48). Berdasarkan penjelasan di atas yang di dukung oleh penelitian yang terkait dengan relaksasi Benson dan teori, dapat disimpulkan bahwa relaksasi Benson mampu menurunkan intensitas nyeri.

Teknik relaksasi Benson relaksasi Benson merupakan pengembangan metode respons relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan pasien yang dapat mengurangi stress dan kecemasan. Relaksasi Benson berfokus pada kata atau kalimat tertentu yang diucapkan berulang kali dengan ritme yang teratur disertai sikap pasrah dengan Tuhan sesuai dengan keyakinan masing-masing (Sukmono, 2011). kelebihan dari tehnik relaksasi Benson adalah untuk menghilangkan nyeri, insomnia, dan kecemasan (Kushariyadi, 2011).

Artikel mengenai pelaksanaan terapi relaksasi benson terhadap tingkat nyeri pada pasien ca mammae yang terpublikasi masi sangat minim, namun *evidence* yang ditemukan dari artikel sudah cukup kuat karna artikel yang ditampilkan merupakan artikel yang terpublikasi dari literatur yang baik , resmi serta sudah dilakukan peer review sebelum di publikasikan. Kualitas dan bukti yang ditampilkan pada artikel sudah cukup kuat. Untuk relaksasi benson pada sampel responden sudah kuat karena desain yang digunakan sangat baik dan dilakukan penentuan kriteria dan prosedur penelitian terstruktur.

Meski jumlah artikel sedikit yang melihat namun pengaruh relaksasi benson terhadap tingkat nyeri pada pasien ca mammae ini memiliki peluang yang besar untuk di praktekan karena dapat membantu dalm meningkatkan kualitas hidup seseorang dan sangat menunjang kesembuhan pasien terutama dalam aspek psikologis pasien.

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil *Literatur review* ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson terbukti dapat membantu penurunan tingkat nyeri yang signifikan setelah dilakukan terapi, karena terapi Relaksasi benson ini mempunyai peranan penting dalam mengurangi rasa nyeri dengan cara menghambat aktifitas saraf simpatis yang dapat menurunkan konsumsi oksigen oleh tubuh dan selanjutnya otot-otot tubuh menjadi relaks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman.

Penelitian yang dilakukan mendapatkan hasil Intensitas nyeri sebelum dilakukan intervensi relaksasi Benson pada pasien kanker didapatkan sabagian besar dengan tingkat nyeri berat sesudah dilakukan intervensi relaksasi Benson terjadi penurunan didapatkan hasil tingkat nyeri menjadi ringan.

Hasil penelitian ini merekomendasikan relaksasi relaksasi Benson dapat dijadikan tindakan mandiri keperawatan non farmakologi untuk menurunkan skala nyeri pada pasien Ca Mamae.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ardawati & Suardianti (2014). *Karakteristik penderita nyeri kanker di RSUP DR. Wahidin Sudirohusodo Makassar. Makassar: Stikes Nani Hasanudin Makassar*
- Benson, H.M.D. (2000). *Dasar dasar respon relaksasi : bagaimana menggabungkan respon relaksasi dengan keyakinan pribadi anda (terjemahan)*. Bandung: Mizan.
- Datak, Gad. (2008). *Efektivitas relaksasi benson terhadap nyeri pada pasca bedah pada pasien Transurethral Resection Of The Prostate*. RSU Pusat Fatmawati. Jakarta : FIK UI.
- Dharma K.K. (2011). *Metodologi penelitian keperawatan panduan melaksanakan dan menerapkan hasil penelitian*. Trans Info Media. Jakarta
- Kementerian Kesehatan RI Pusat Data Dan Informasi. 2015.  
<http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-kanker.pdf> diunduh tanggal 7 januari 2015
- Lincoln, J & Wilensky. (2008). *Kanker payudara*. Jakarta: Prestasi Pustakaraya.
- Maharani, S. 2009. *Mengenal 13 jenis kanker & pengobatannya*. Jogjakarta: catalog dalam terbitan
- Mardiani. (2014). *Perbedaan teknik relaksasi Benson dan nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi bedah abdomen di RSUD Kota Salatiga*. Semarang: Stikes Telogorejo
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta

Potter, P., A. & Perry, A., G., (2006). Fundamental of nursing fundamental  
keperawatan. Jakarta: Salema Medika

\_\_\_\_\_ (2006). Kebutuhan dasar manusia: aplikasi konsep dan proses  
keperawatan. Jakarta: Salemba Medika



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI**  
**BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN**  
**SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN**  
**POLITEKNIK KESEHATAN KENDARI**



Jl. Jend. A.H. Nasution. No. G.14 Anduonohu, Kota Kendari 93232  
Telp. (0401) 3190492 Fax. (0401) 3193339 e-mail: [poltekkeskendari@yahoo.com](mailto:poltekkeskendari@yahoo.com)

**SURAT KETERANGAN BEBAS ADMINISTRASI**

Dengan ini menyatakan bahwa:

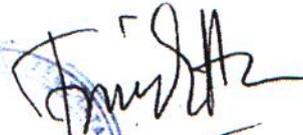
**Nama : Mardian Saputri**  
**Nim : P00320017073**

Benar-benar telah melunasi SPP Semester I s.d VI yang terkait dengan Jurusan Keperawatan, dengan bukti sebagai berikut:

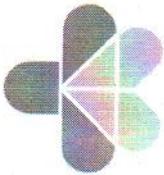
1. Slip Pembayaran SPP Semester I s.d Semester VI

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kendari, Juli 2020  
Bendahara Penerima

  
**Fanda Haris, SE**  
**NIP. 19710907 200701 2022**





**KEMENTERIAN KESEHATAN RI**  
**BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN**  
**SUMBERDAYA MANUSIA KESEHATAN**  
**POLITEKNIK KESEHATAN KENDARI**



JL. Jend. Nasution No. G.14 Anduonohu, Kota Kendari 93232  
Telp. (0401) 390492. Fax (0401) 393339 e-mail: poltekkeskendari@yahoo.com

**SURAT KETERANGAN BEBAS PUSTAKA**

**NO: UT.04.01/1/282/2020**

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Unit Perpustakaan Politeknik Kesehatan Kendari, menerangkan bahwa :

Nama : Mardian Saputri  
NIM : P00320017073  
Tempat Tgl. Lahir : Sanggona, 26 Oktober 1999  
Jurusan : D-3 Keperawatan  
Alamat : Anduonohu

Benar-benar mahasiswa yang tersebut namanya di atas sampai saat ini tidak mempunyai sangkut paut di Perpustakaan Poltekkes Kendari baik urusan peminjaman buku maupun urusan administrasi lainnya.

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagai syarat untuk mengikuti ujian akhir pada Tahun 2020

Kendari, 11 Agustus 2020

Kepala Unit Perpustakaan  
Politeknik Kesehatan Kendari



**Armayanti Tahir, S.I.K**  
**NIP. 197509141999032001**