

## RELAKSASI *BENSON* MEMPENGARUHI ASPEK PSIKOLOGIS PADA KUALITAS HIDUP PASIEN PASCA KEMOTERAPI *CA MAMAE*

Eska Dwi Prajayanti<sup>1</sup>, Irma Mustika Sari<sup>2</sup>  
<sup>1,2</sup> STIKES 'Aisyiyah Surakarta

---

### Abstrak

*Kata Kunci :*  
*benzon relaxation,*  
*ca mammae,*  
*psychologist*  
*domain*

*Patients ca mammae who through the chemotherapy process will experience a decrease in quality of life. Among other things is the decline in the psychological aspects. These psychological aspects include despair, negative thoughts, anxiety, and decreased self-esteem. This study aims to determine the effect of Benson relaxation on psychological aspects of the quality of life of patients with ca mammae after chemotherapy. This research method is design Quasi studies pre-posttest control an experimental group design. The number of samples in this study were 22 respondents using purposive sampling technique. The sample was divided into treatment group and control group as one of the respondents by handling in accordance with hospital standard without Benson relaxation. Result there was an effect of Benson relaxation related to psychological aspects on quality of life of Ca mammae (sign 2-tailed <0.05). The conclusion that benzon relaxation is one of the alternative relaxation techniques that can be utilized to improve the psychological domain of ca mammae.*

---

### PENDAHULUAN

Kanker adalah kondisi yang dimulai dari sel abnormal yang diubah melalui mutasi genetik dari *Deoxyribo Nucleid Acid* (DNA) seluler (Smeltzer dan Bare, 2001). Angka kejadian *ca mammae* adalah 10 dari seratus ribu perempuan. Kemoterapi adalah salah satu pilihan pengobatan kanker yang memakai obat-obatan atau hormon. Tujuan kemoterapi adalah untuk menghambat pembentukan sel kanker, menghambat metastase sel dan invasi sel ke organ lain (Andriojo & Saifudin, 2010). Pada penderita *ca Mammae* akan menunjukkan beberapa perubahan seperti perubahan psikologis yang akan berpengaruh pada kualitas hidupnya (Lotfy dan Connell, 2004).

Upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kualitas hidup adalah dengan teknik relaksasi yang dapat digunakan adalah Relaksasi *Benson*.

Relaksasi *Benson* merupakan alternatif relaksasi untuk menangani kegiatan mental serta menjauhkan pikiran negatif terhadap pencipta yang dapat dicapai dengan pemusatan pikiran (Martha, 2005). Penelitian Anisa (2015) yang dilakukan kepada 30 responden berhasil membuktikan bahwa teknik relaksasi *Benson* mampu menurunkan tingkat kecemasan pasien *ca Mammae*.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada 5 pasien *Ca Mammae* sedang terjadwal kemoterapi didapatkan 4 pasien mengalami penurunan aspek psikologis dalam kualitas hidupnya setelah dilakukan pengukuran dengan menggunakan alat ukur WHOQOL BREF. Empat orang ini ketika ditanya mengatakan mereka belum mendapatkan terapi relaksasi pasca kemoterapi. Dari hasil studi pendahuluan peneliti ingin membuktikan apakah dengan menggunakan terapi relaksasi *Benson* mampu memperbaiki aspek psikologis.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah *Quasy Experiment* dengan desain penelitian menggunakan *pre-posttest control one group design*.

Populasi penelitian adalah klien *ca mamee* yang menjalani kemoterapi yang dirawat di ruang perawatan di Ruang kemoterapi RSUD Dr.Moewardi Surakarta sebanyak 22 klien. Besar sampel dalam penelitian ini adalah 11 orang kelompok perlakuan dan 11 orang kelompok kontrol. Penelitian dilaksanakan selama 1 bulan, yaitu dari bulan Mei 2017 - Juni 2017. Variabel bebas penelitian ini adalah teknik relaksasi *Benson*. Variabel terikatnya adalah aspek psikologis pada kualitas hidup.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu WHO Quality Of Life – BREF (WHOQoL-BREF) untuk menilai aspek psikologis pada kualitas hidup.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang dilakukan pada penderita *Ca Mamee* yang telah melalui proses kemoterapi melalui intervensi teknik relaksasi *Benson* di Ruang Kemoterapi RSUD Dr. Moewardi Surakarta tahun 2017, dengan total subjek sebanyak 22 pasien didapatkan hasil sebagai berikut

Tabel 1. Hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*

| Domain     | Sig.(2-tailed) | Interpretasi |
|------------|----------------|--------------|
| Psikologis | 0.001          | H1 diterima  |

Hasil analisis statistik dengan menggunakan uji uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan ada pengaruh kualitas hidup antara pasien yang diberikan teknik relaksasi *Benson* dan pasien yang tidak mendapatkan teknik relaksasi *Benson* (sign. 2-tailed <0.05) pada domain II yaitu aspek Psikologis

Hasil analisis ini menunjukkan pemberian relaksasi benson berpengaruh pada aspek psikologis kualitas hidup pasien *ca mamee* pasca kemoterapi. Relaksasi *Benson* merupakan cara relaksasi yang didalam prosesny menggabungkan keyakinan seseorang dan mendengarkan lagu-lagu rohani sehingga mempercepat keadaan menjadi otot menjadi relaks.

Peraduan respon relaksasi keyakinan dengan mendengarkan lagu rohani mampu melipatgandakan rasa relaks pada seseorang (Benson, 2000). Perubahan psikologis pada pasien *ca mamee* sebagian besar antara lain adalah cemas dalam menghadapi penyakitnya dan rasa takut yang berhubungan dengan perkembangan penyakit serta proses kemoterapi. Rasa takut berlebihan dan tingkat kecemasan yang tinggi akan berakibat pada rasa tidak berdaya, depresi dan putus asa akan mempengaruhi aspek psikologis pada kualitas hidup orang tersebut.(Jong, 2004)

Tingkat kecemasan yang tinggi mempengaruhi kerja hipotalamus dimana hipotalamus akan mengeluarkan norrepineprin. Pelepasan norrepineprin ini akan mengakibatkan rasa kesiapsiagaan yang tinggi pada seseorang (Smeltzer&Bare, 2001). Dengan Terapi *Benson* akan menekan sekresi norepineprin oleh hipotalamus sehingga membuat seseorang menjadi rileks dan menurunkan kecemasan. Menurut Benson (2000) bahwa relaksasi *Benson* akan menghambat aktivitas saraf simpatis untuk menurunkan konsumsi oksigen sehingga otot-otot tubuh menjadi relaks. Metode relaksasi ini mampu menurunkan kadar kortisolsalam tubuh yang akan mengakibatkan penurunan tingkat kecemasan.

Hasil Penelitian ini mendapatkan hasil dari 11 orang yang dilakukan relaksasi dengan metode benson selama 20 menit mengungkapkan bahwa mereka merasakan nyaman dan tenang dan rasa cemas berkurang. Kondisi ini terjadi akibat adanya kerja saraf simpatik yang membuat konsumsi oksigen menurun dan berdampak terhadap merengangnya otot-otot tubuh. Selain itu metode *Benson* menggunakan alat bantu musik rohani dimana dalam penelitian ini menggunakan surat Ar- Rahman. Surat Al-Quran ini memiliki keistimewaan dimana arti didalamnya adalah menganjurkan setiap manusia itu harus selalu bersyukur dengan apa yang diberikan Allah SWT. Dan makna dibalik surat Al Quran ini adalah agar supaya manusia tenang dalam menghadapi segala permasalahan hidup.

Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Riska (2015)

dimana relaksasi dengan metode *Benson* dilakukan pada 30 pasien dengan kanker serviks berhasil menurunkan tingkat kecemasan dan mempengaruhi pada kualitas hidup. Penelitian lain yang dilakukan oleh Mardiani (2014) pada 42 pasien pre operasi bedah dilakukan relaksasi *Benson* lebih efektif menurunkan angka kecemasan daripada dengan menggunakan nafas dalam. Kecemasan merupakan salah satu bagian dari aspek psikologis pada kualitas hidup. Selain kecemasan pada penelitian ini juga menunjukkan adanya peningkatan rasa percaya diri pasien berkurangnya ketakutan dalam menjalani proses kemoterapi selanjutnya.

Relaksasi *Benson* dengan dibantu surat Ar-Rahman mampu memunculkan ketenangan jiwa sehingga gelombang otak akan melambat sehingga seseorang akan mengistirahatkan tubuhnya dengan tenang. Menurut Datak (2008) pada saat inilah otot tubuh akan mengendor dan rileks yang kemudian menyebabkan seseorang mengikuti keadaan rileks ini secara pasif kemudian akan menekan rasa tegang dalam tubuh. Seiring dengan keadaan yang rileks seseorang akan mulai mampu menerima keadaan pada dirinya sehingga rasa putus asa akan berkurang dalam diri orang tersebut.

Penelitian yang dilakukan oleh Inayati, 2012 menjelaskan bahwa dengan Relaksasi *Benson* yang dilakukan pada 42 responden didapatkan hasil bahwa 21 responden yang diberikan teknik relaksasi ini mengalami penurunan tingkat depresi, putus asa dan rasa percaya diri dibandingkan dengan yang tidak diberikan relaksasi. Kondisi depresi merupakan bagian dari aspek psikologis yang mempengaruhi kualitas hidup dari seseorang. Pada pasien yang mengalami *ca mammae* juga akan mengalami depresi, putus asa dan stress akibat proses penyakit dan proses pengobatan yang lama. Pada penelitian ini relaksasi dengan metode *Benson* mampu menurunkan tingkat depresi dan responden mengungkapkan rasa putus asa dan rasa takutnya sudah mulai berkurang.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa dengan melakukan metode Relaksasi *Benson* yang digabung dengan mendengarkan surat

Ar-Rahman mampu memperbaiki kondisi psikologis penderita *Ca Mammae* dimana kondisi psikologis ini meliputi tingkat kecemasan, tingkat depresi, rasa putus asa, rasa percaya diri, dan ketakutan dalam menjalankan pengobatan dan proses penyakit. Perbaikan aspek psikologis ini berdampak pada membaiknya kualitas hidup pasien *ca Mammae*. Pasien mengungkapkan bahwa setelah mendapat terapi ini mereka lebih siap untuk menghadapi proses pengobatan selanjutnya dan lebih bersemangat untuk sembuh.

Berdasarkan hasil penelitian, teknik *Benson* ini dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja apabila pasien sudah mulai merasakan ketidakberdayaan akan penyakitnya. Perlunya pendidikan kesehatan yang tepat kepada pasien *ca mammae* agar tidak menimbulkan persepsi negatif akan penyakit dan pengobatannya.

Selain itu, bagi Rumah Sakit, menambah pengetahuan perawat untuk mengaplikasikan relaksasi dengan metode *Benson* pada pasien yang mengalami penurunan aspek psikologis khususnya pada pasien kanker *Mammae*. Pada institusi pendidikan bisa menjadi bahan ajar untuk mahasiswa keperawatan dan menambah pengetahuan terkait dengan teknik-teknik relaksasi yang dapat diaplikasikan kepada pasien

## DAFTAR PUSTAKA

- Aziz, F., Andrijono., Saifuddin, A.B., editors., (2010). Buku Acuan Nasional Onkologi Ginekologi. Edisi kedua. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Benson, Herbert., Proctor. (2000) *Dasar-Dasar Respon Relaksasi*. Edisi 1. Bandung: Kaifa
- Datak, G. (2008). *Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Nyeri Pasca Bedah Transurethral Resection of The Prostate di RSUP. Fatmawati Jakarta*. Depok: Program Pasca Sarjana Fakultas

- Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia
- Feyzi Hossein, Paveh, BK., Hadadian F., Rezaie M. 2015. Investigating the effects of Benson's relaxation technique on quality of life among patients receiving hemodialysis. *Iran J Crit Care Nurs.* 2015;8 (1):13-20
- Inayati (2012) Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Depresi Lanjut Usia Awal Umur 60-70 tahun di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Jember. Universitas Jember. Skripsi
- Montazeri A. (2008). Health-related quality of life in breast cancer patients: A bibliographic review of the literature from 1974 to 2007. *Journal of Experimental & Clinical Cancer Research*.  
[Research.http://www.jeccr.com/content/27/1/32](http://www.jeccr.com/content/27/1/32)
- Purwanto., & Zulekha (2007). *Pengaruh Latihan Relaksasi Religius Untuk Mengurangi Insomnia di Yogyakarta.* Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Riska, Misrawati, Agrina (2015) Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Kanker Serviks. Universitas Riau. Skripsi
- Sangadji, Faisal, Waluyo, Agung & Gayatri, Dewi (2011) *Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Intensitas Nyeri pada Pasien Sindrom Koroner Akut di Daerah Istimewa Yogyakarta.* Depok: Program Pasca Sarjana Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia
- Smeltzer, Suzanne C., & Bare, Brenda G. (2009). *Textbook of Medical Surgical Nursing.* (10<sup>th</sup>.ed.) Vol 2. Philadelphia Lippincott William & Wilkins.
- Silitonga, R. (2007). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Hidup Penderita Penyakit Parkinson di Poliklinik Saraf RS dr Kariadi. Diunduh di [http://eprints.undip.ac.id/19152/1/ROBERT\\_SILITONGA.pdf](http://eprints.undip.ac.id/19152/1/ROBERT_SILITONGA.pdf) pada tanggal 7 Oktober 2012
- WHO. (2004). Quality of life-BREF. [http://www.who.int/substanceabuse/research\\_tools/whoqolbref/en](http://www.who.int/substanceabuse/research_tools/whoqolbref/en)