



JOURNAL OF Qualitative Health Research
& Case Studies Reports

ISSN 28079094 (Print)

ISSN 28078489 (Online)



INFORMASI ARTIKEL

Received: January, 20, 2026

Revised: February, 21, 2026

Available: February, 21, 2026

at : <https://e-jurnal.ipohrr.com/index.php/qlt>

Studi kasus pada pasien kanker payudara untuk perbaikan dan pengelolaan kecemasan melalui edukasi terapi relaksasi benson

Emeliawati*, Aini Inayati

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Emeliawati. *Email: emeliawati08@gmail.com

Abstract

Background: Breast cancer is the most common cancer among women and a serious health problem in Indonesia. Chemotherapy, as the primary treatment, can cause physical and psychological side effects, including anxiety due to decreased physical condition and uncertainty about recovery.

Purpose: To determine the effectiveness of spiritual-based Benson relaxation therapy education as an anxiety management strategy in breast cancer patients undergoing chemotherapy.

Method: This study used a descriptive case study design with a nursing care approach for patients diagnosed with breast cancer.

Results: After 3x24 hours of nursing interventions, the patient's knowledge level increased, with the following outcome criteria: behavior as recommended (increased), ability to explain knowledge about a topic (increased), behavior in accordance with knowledge (increased), and misperceptions about the problem (increased).

Conclusion: Benson relaxation therapy education is effective as an anxiety management strategy in breast cancer patients undergoing chemotherapy.

Keywords: Anxiety; Benson Relaxation Therapy; Breast Cancer; Education.

Pendahuluan: Kanker payudara adalah kanker yang paling banyak dialami perempuan dan menjadi masalah kesehatan serius di Indonesia. Kemoterapi sebagai terapi utama dapat menimbulkan efek samping fisik dan psikologis, salah satunya kecemasan akibat kondisi tubuh yang menurun dan ketidakpastian kesembuhan.

Tujuan: Untuk mengetahui efektivitas edukasi terapi relaksasi benson berbasis spiritual sebagai strategi manajemen kecemasan pada pasien kanker payudara yang sedang menjalani kemoterapi.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain deskriptif berbasis studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan pada pasien yang didiagnosa kanker payudara.

Hasil: Setelah dilakukan tindakan keperawatan 3x24 jam tingkat pengetahuan pasien meningkat dengan kriteria hasil perilaku sesuai anjuran (meningkat), kemampuan menjelaskan pengetahuan tentang suatu topik meningkat, perilaku sesuai dengan pengetahuan meningkat, persepsi yang keliru terhadap masalah meningkat.

Simpulan: Edukasi terapi relaksasi benson efektif sebagai strategi manajemen kecemasan pada pasien kanker payudara yang sedang menjalani kemoterapi.

Kata Kunci: Edukasi; Kanker Payudara; Kecemasan; Terapi Relaksasi Benson.

Studi kasus pada pasien kanker payudara untuk perbaikan dan pengelolaan kecemasan melalui edukasi terapi relaksasi benson

PENDAHULUAN

Kanker adalah sekumpulan penyakit yang terjadi ketika sel-sel abnormal berkembang secara tidak terkendali di berbagai organ atau jaringan tubuh, melebihi batas normal, menyerang jaringan di sekitarnya, dan menyebar ke organ lain (World Health Organization, 2024). Tahun 2020, diperkirakan terdapat 19.3 juta kasus kanker baru di seluruh dunia dengan angka kematian mencapai sekitar 10 juta jiwa. Sekitar 58.3% dari total kematian akibat kanker diperkirakan terjadi di wilayah Asia. Selain itu, Indonesia menempati urutan ketiga penyakit kanker sebagai penyebab utama kematian setelah stroke dan penyakit jantung (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024).

Indonesia sendiri tercatat sebanyak 396.914 kasus kanker baru dan 234.511 kematian yang berkaitan dengan penyakit ini (Widjaja, Rusdiana, Jayalie, & Amelia, 2022). Kanker payudara pada wanita menempati urutan teratas sebagai jenis kanker yang paling banyak terdeteksi, mencakup 11.7% dari seluruh kasus diikuti oleh kanker paru-paru (11.4%), kolorektal (10.0%), prostat (7.3%), dan lambung (5.6%) (Sung, Ferlay, Siegel, Laversanne, Soerjomataram, Jemal, & Bray, 2021). Kanker merupakan masalah kesehatan global yang serius dengan angka kejadian dan kematian yang tinggi, terutama di Asia termasuk Indonesia dan kanker payudara menjadi jenis kanker paling umum pada perempuan.

Kanker payudara merupakan ancaman yang signifikan terhadap kesehatan masyarakat dan yang paling umum diderita perempuan di seluruh dunia (Sulfiana, Prihantono, Usman, Ahmad, Arsyad, & Mumang, 2024). Keganasan kanker payudara menjadi berperan besar dalam tingginya angka kematian akibat kanker (Katsura, Ogunmwonyi, Kankam, & Saha, 2024). Menurut *World Health Organization* tahun 2024 tercatat sebanyak 2.3 juta wanita di dunia terdiagnosis kanker payudara pada tahun 2022, dan sekitar 670.000 diantaranya meninggal akibat penyakit tersebut (World Health Organization, 2024). Menurut data Globocan tahun 2022, terdapat sekitar 408,661 kasus kanker baru dan 242,988 kematian akibat kanker.

Data di Indonesia menunjukkan bahwa kanker payudara menyumbang sekitar 30.8% dari total kasus kanker pada wanita di tahun 2020 dan menjadi penyebab sekitar 20.4% kematian akibat kanker pada wanita pada tahun yang sama. Selama dua belas tahun terakhir, Provinsi Yogyakarta mengalami peningkatan yang signifikan dan stabil dalam angka kejadian kanker payudara, dengan rata-rata pertumbuhan tahunan sebesar 14.7%. Fakta ini menegaskan bahwa kanker payudara merupakan isu kesehatan yang signifikan dan memerlukan perhatian serius dalam upaya pencegahan, pengobatan, serta penanganan aspek psikologis pasien.

Kemoterapi merupakan salah satu bentuk penatalaksanaan kanker payudara yang dilakukan dengan pemberian obat-obatan antikanker. Tujuannya adalah untuk membunuh, menghancurkan, atau memperlambat pertumbuhan sel-sel kanker yang masih tersisa di dalam tubuh dan tidak dapat dijangkau melalui prosedur pembedahan (Yuliana & Wulan, 2024). Kemoterapi berdampak pada kondisi fisik dan psikologis pasien. Secara fisik, efek samping yang muncul antara lain mual, muntah, diare, sembelit, kerontokan rambut, kelelahan, dan nyeri.

Selain itu, salah satu dampak psikologisnya pasien dapat mengalami kecemasan (Lestari, Budiarti, & Ilmi, 2020). Kecemasan pada pasien kanker sering dipicu oleh beban finansial, munculnya gejala penyakit, serta ketidakpastian tentang kesembuhan. Kecemasan juga dapat timbul pasien yang menjalani kemoterapi akibat penurunan kemampuan fisik dan hilangnya produktivitas, yang membuat mereka kesulitan dalam memenuhi kebutuhan dasar (Hafsah, 2022). Kecemasan dapat ditangani melalui pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis.

Obat penenang (anxiolytic) sering digunakan dalam terapi farmakologi, namun penggunaannya yang berkelanjutan berisiko menyebabkan ketergantungan. Sebagai alternatif, metode non farmakologis seperti terapi spiritual, hipnosis lima jari, terapi kognitif, psikoterapi, dan relaksasi dapat digunakan untuk membantu mengurangi kecemasan (Misdiyanti, 2022). Relaksasi Benson yang mengandung unsur spiritual merupakan salah

Emeliawati*, Aini Inayati

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Emeliawati. *Email: emeliawati08@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i2.2352>

Studi kasus pada pasien kanker payudara untuk perbaikan dan pengelolaan kecemasan melalui edukasi terapi relaksasi benson

satu metode efektif untuk meredakan kecemasan pada pasien (Suci & Hidayati, 2023). Kemoterapi sebagai penatalaksanaan kanker payudara tidak hanya menimbulkan dampak fisik, tetapi juga psikologis seperti kecemasan, sehingga diperlukan penanganan holistik, termasuk pendekatan non farmakologis seperti relaksasi Benson untuk membantu mengurangi kecemasan secara efektif.

Terapi relaksasi Benson adalah salah satu intervensi keperawatan non farmakologis yang menyentuh aspek psikologis dan spiritual, menggabungkan teknik pernapasan, konsentrasi pikiran, dan unsur keyakinan (Umam, 2024). Adanya unsur keyakinan dalam teknik relaksasi Benson membantu individu mencapai ketenangan batin. Ketenangan ini merujuk pada kondisi bebas dari kecemasan dan ketakutan yang tidak beralasan. Selain itu, pendekatan ini juga berfungsi sebagai pengingat bagi pasien untuk kembali mendekatkan diri kepada Tuhan, sehingga diharapkan mereka mampu menerima keadaan dirinya dengan penuh keikhlasan (Fitriana, Putri, & Hartuti, 2022). Relaksasi Benson bermanfaat dalam membantu individu mencapai kondisi rileks, terbebas dari rasa terancam, serta mengurangi ketegangan saat menghadapi stres. Teknik ini mampu menenangkan pikiran dan tubuh. Ketika tubuh berada dalam keadaan rileks, maka akan muncul respons fisiologis yang menunjukkan efek dari relaksasi tersebut (Rohmawati & Murtaqib, 2022). Relaksasi Benson merupakan pendekatan holistik yang tidak hanya meredakan kecemasan secara fisiologis, tetapi juga memperkuat aspek spiritual pasien, sehingga mendukung proses penerimaan diri dan ketenangan emosional.

Hasil pengkajian menunjukkan bahwa pasien Ny. A dengan kanker payudara mengalami gangguan kecemasan dan kebingungan yang muncul sejak awal perawatan di rumah sakit. Keluhan tersebut semakin meningkat saat pasien menjalani kemoterapi, ditandai dengan rasa bingung, pusing, dan tampak sulit tidur. Pasien juga menyatakan bahwa belum ada upaya yang dilakukan secara mandiri untuk mengatasi kecemasan yang dirasakan. Hal ini yang mendasari pemberian intervensi edukasi keperawatan berbasis terapi non-farmakologis, yaitu edukasi terapi relaksasi Benson. Intervensi ini

dipilih karena terbukti mampu menurunkan kecemasan serta menciptakan rasa tenang melalui respons relaksasi (Mukid & Erawati, 2025).

Selain itu, pasien mengatakan belum pernah diberikan edukasi terapi relaksasi Benson. Berdasarkan teori perubahan perilaku dan model kepercayaan kesehatan, edukasi berperan penting dalam membentuk pengetahuan dan keyakinan individu terhadap risiko penyakit, sehingga mendorong perubahan perilaku yang mendukung peningkatan kualitas hidup (Nurhayati, Waluyo, Kariasa, & Asih, 2024).

METODE

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif berbasis studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan pada pasien yang didiagnosa kanker payudara. Studi kasus deskriptif digunakan untuk menyajikan pemahaman yang rinci mengenai kondisi atau kejadian yang sedang diteliti. Pendekatan dalam penelitian ini mencakup tahapan proses asuhan keperawatan, yaitu mulai dari pengkajian, penentuan diagnosa keperawatan, perencanaan intervensi, pelaksanaan tindakan, hingga tahap evaluasi pada pasien dengan kanker payudara.

Studi kasus ini dilakukan selama tiga hari yakni pada tanggal 16-18 Juli 2025 di salah satu RS di Yogyakarta. Subjek dalam penelitian ini adalah Ny. S yang merupakan ibu rumah tangga yang didiagnosis dengan kanker payudara yang sedang menjalani terapi kemoterapi sebagai bagian dari penatalaksanaan penyakitnya. Intervensi keperawatan dilakukan selama 3x24 jam kepada subjek yang terbagi menjadi hari ke 1, hari ke 2, dan hari ke 3

Intervensi pada hari pertama yaitu tanggal 16 Juni 2025 yaitu mengidentifikasi kesiapan dan kemampuan menerima informasi dan melakukan kontrak waktu pendidikan kesehatan sesuai kesepakatan. Selanjutnya pada hari kedua yaitu pada tanggal 17 Juni 2025 menyediakan materi untuk pendidikan kesehatan. Implementasi hari terakhir yaitu 18 Juni 2025 dilakukan dengan menyiapkan alat untuk edukasi terapi relaksasi benson, mengajarkan terapi relaksasi benson, menganjurkan klien mengambil posisi yang dirasakan paling nyaman dan bisa berbaring atau duduk, menjelaskan tujuan dan manfaat relaksasi

Emeliawati*, Aini Inayati

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Emeliawati. *Email: emeliawati08@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i2.2352>

Studi kasus pada pasien kanker payudara untuk perbaikan dan pengelolaan kecemasan melalui edukasi terapi relaksasi benson

benson, menganjurkan rileks dan merasakan sensasi relaksasi, menganjurkan pasien memejamkan mata, menganjurkan pasien mengendorkan otot-otot serileks mungkin, tangan dan lengan diulurkan kemudian lepaskan dan biarkan terkulai, menganjurkan pasien melakukan relaksasi nafas dalam sebanyak tiga kali, serta mengucapkan dalam hati kata-kata yang sudah dipilih pada saat menarik nafas dan diulang saat mengeluarkan nafas.

Data primer didapatkan dengan melakukan observasi atau pengamatan dan wawancara secara langsung untuk mengetahui keadaan umum, kesadaran, *vital sign*, dan pemeriksaan fisik. Data sekunder didapatkan dengan cara studi dokumentasi pada semua informasi yang berhubungan dengan dokumen seperti buku rekam medis.

HASIL

Tahapan pertama yang dilakukan dalam studi kasus ini adalah pengkajian. Berdasarkan hasil pengkajian diperoleh informasi bahwa Ny. S merupakan seorang ibu rumah tangga yang berdomisili di Baniarejo, Kalibawang. Pasien didiagnosis dengan kanker payudara dan saat ini sedang menjalani terapi kemoterapi sebagai bagian dari penatalaksanaan penyakitnya. Pasien masuk ke RS pada tanggal 16 Juni 2025 dengan keluhan lemas selama lebih dari tiga hari, disertai nyeri kepala dan sariawan. Berdasarkan riwayat pengobatan sebelumnya, pasien pernah menjalani operasi pengangkatan payudara kanan pada tahun 2019 akibat kanker. Selain itu, pasien juga memiliki riwayat operasi miom yang dilakukan lebih dari 10 tahun yang lalu.

Hasil pengkajian tanggal 16 Juni 2025, Ny. S menyampaikan keluhan cemas dan bingung, terutama sejak awal dirawat di rumah sakit. Pasien mengatakan perasaan tersebut muncul setelah menjalani kemoterapi, seperti pasien merasa bingung, dan sulit fokus. Pasien mengatakan belum pernah melakukan usaha atau strategi khusus untuk mengatasi kecemasan dan kebingungan yang dialaminya. Berdasarkan hasil pemeriksaan fisik, pasien dalam keadaan *compos mentis* dengan skor GCS E4M6V5. Pasien tampak kooperatif dan responsif dengan ekspresi wajah rileks, meskipun terdapat suara agak serak. Mood pasien tampak

stabil. Tanda-tanda vital menunjukkan suhu tubuh 36.8°C, nadi 86 kali per menit, frekuensi nafas 20 kali per menit, tekanan darah 120/68 mmHg, dan SpO₂ 100%. Pasien memiliki tinggi badan 144 cm dan berat badan 40 kg, dengan indeks massa tubuh (IMT) ideal (<19), menunjukkan status gizi baik.

Berdasarkan hasil pengkajian, pasien mengalami kecemasan, namun belum ada upaya yang dilakukan untuk mengelola perasaan cemas dan kebingungan yang timbul akibat kekhawatiran terhadap proses penyembuhan serta dampak dari kemoterapi. Kecemasan yang berkepanjangan dapat memperbesar kemungkinan terjadinya gangguan pada fungsi jantung. Selain itu, pada sebagian individu, kecemasan dapat menghambat pembentukan relasi sosial dan menurunkan taraf kualitas hidup secara keseluruhan (Chandra & Marwaha, 2023). Pasien memerlukan edukasi manajemen kecemasan untuk menambah pengetahuan dan kemampuan coping pasien terhadap kecemasan sehingga dapat mencegah perburukan kondisi dan meningkatkan kualitas hidup pasien dengan kanker payudara.

Tahapan selanjutnya adalah pemberian diagnosa keperawatan. Berdasarkan hasil pengkajian, pasien didiagnosa mengalami defisit pengetahuan berhubungan dengan kurang informasi tentang manajemen kecemasan ditandai dengan pernyataan belum pernah melakukan upaya mengatasi cemas. Defisit pengetahuan merupakan kondisi di mana seseorang tidak memiliki atau hanya memiliki sedikit informasi kognitif terkait suatu topik tertentu. Karakteristik dari kondisi ini dapat muncul akibat berbagai faktor, seperti keterbatasan kemampuan berpikir, gangguan pada fungsi kognitif, kesalahan dalam mengikuti arahan, minimnya akses terhadap informasi, kurangnya motivasi untuk belajar, kemampuan mengingat yang lemah, serta ketidakmampuan dalam mengakses sumber informasi yang akurat.

Intervensi yang dilakukan mengacu pada Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) dengan fokus pada edukasi kesehatan pemberian terapi relaksasi benson (I. 1283). Tindakan keperawatan yang dilakukan yaitu observasi berupa identifikasi kesiapan dan kemampuan menerima informasi, identifikasi faktor-faktor yang dapat meningkatkan dan menurunkan motivasi kecemasan. Selanjutnya

Emeliawati*, Aini Inayati

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Emeliawati. *Email: emeliawati08@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i2.2352>

Studi kasus pada pasien kanker payudara untuk perbaikan dan pengelolaan kecemasan melalui edukasi terapi relaksasi benson

tindakan terapeutik berupa menyediakan materi dan media berupa audio surat al-fatihah dari *youtube*, menjadwalkan pendidikan kesehatan terapi relaksasi benson sesuai kesepakatan pada hari senin, 16 Juni 2025 jam 9 pagi, dan memberikan kesempatan untuk bertanya. Selain itu tindakan edukasi juga dilakukan dengan penjelasan faktor risiko yang dapat mempengaruhi kecemasan, ajarkan teknik relaksasi benson untuk mengatasi kecemasan, anjurkan untuk mengulangi teknik relaksasi benson saat kecemasan datang atau bisa dilakukan sebelum dan sesudah tidur.

Setelah tahapan diagnosa keperawatan dilakukan, selanjutnya diberikan intervensi keperawatan pada pasien. Berdasarkan proses studi kasus, intervensi keperawatan dilakukan selama 3x24 jam dengan tujuan tingkat pengetahuan meningkat dengan kriteria hasil perilaku sesuai anjuran dari skala dua (cukup menurun) ke skala lima (meningkat), kemampuan menjelaskan pengetahuan tentang suatu topik dari skala dua (cukup menurun) ke skala lima (meningkat), perilaku sesuai dengan pengetahuan skala dua (cukup menurun) ke skala lima (meningkat), persepsi yang keliru terhadap masalah skala dua (cukup menurun) ke skala lima (meningkat). Intervensi yang dilakukan mengacu pada Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) dengan fokus pada edukasi kesehatan terapi relaksasi benson (I. 1283).

Tindakan keperawatan yang dilakukan yaitu observasi berupa identifikasi kesiapan dan kemampuan menerima informasi, identifikasi faktor-faktor yang dapat meningkatkan dan menurunkan motivasi kecemasan. Tindakan keperawatan terapeutik juga dilakukan dengan menyediakan materi dan media berupa audio surat al-fatihah dari *youtube*, menjadwalkan pendidikan kesehatan terapi relaksasi benson sesuai kesepakatan pada hari senin, 16 Juni 2025 jam sembilan pagi, berikan kesempatan untuk bertanya. Terakhir yaitu tindakan keperawatan berupa edukasi seperti menjelaskan faktor risiko yang dapat mempengaruhi kecemasan, ajarkan teknik relaksasi benson untuk mengatasi kecemasan, anjurkan untuk mengulangi teknik relaksasi benson saat kecemasan datang atau bisa dilakukan sebelum dan sesudah tidur.

Implementasi Keperawatan juga merupakan bagian dari tahapan studi kasus setelah intervensi

diberikan. Implementasi keperawatan merupakan rangkaian tindakan yang dilakukan oleh perawat untuk mendampingi pasien dalam mengatasi masalah kesehatannya dengan tujuan mencapai kondisi kesehatan yang diharapkan sesuai dengan indikator hasil yang telah direncanakan (Suwignjo, Maidartati, Asmara, Saputra, & Khasanah, 2022). Implementasi keperawatan dilakukan selama tiga hari. Implementasi pertama dilakukan pada hari Senin, 16 Juni 2025 yaitu mengidentifikasi kesiapan dan kemampuan menerima informasi, melakukan kontrak waktu pendidikan kesehatan sesuai kesepakatan.

Selanjutnya pada hari kedua selasa, 17 Juni 2025 menyediakan materi untuk pendidikan kesehatan, menjelaskan tentang efek samping kemoterapi, memberikan kesempatan untuk bertanya, memberikan *reinforcement* positif, mengevaluasi tingkat pemahaman pasien dan keluarga. Implementasi hari terakhir pada Rabu, 18 Juni 2025 yaitu menyiapkan alat untuk edukasi terapi relaksasi benson, mengajarkan terapi relaksasi benson, menganjurkan klien mengambil posisi yang dirasakan paling nyaman dan bisa berbaring atau duduk, menjelaskan tujuan dan manfaat relaksasi benson, menganjurkan rileks dan merasakan sensasi relaksasi, menganjurkan pasien memejamkan mata, menganjurkan pasien mengendurkan otot-otot serileks mungkin dengan tangan dan lengan diulurkan kemudian lepaskan dan biarkan terkulai, menganjurkan pasien melakukan relaksasi nafas dalam sebanyak tiga kali, serta mengucapkan dalam hati kata-kata yang sudah dipilih pada saat menarik nafas dan diulang saat mengeluarkan nafas.

Setelah tarik nafas secara perlahan dari hidung dikeluarkan melalui mulut, dilanjutkan mengucapkan kalimat yang positif, contohnya seperti *istighfar* (*astaghfirullah*), *tahmid* (*lailahaillallah*), *hasbunallah* atau mendengarkan ayat suci Al Qur'an (surat Al-fatihah). Lalu, lepaskan seluruh tubuh disertai dengan sikap pasrah, menganjurkan sering mengulangi atau melatih teknik yang dipilih sebelum tidur, saat bangun tidur atau saat pasien merasakan kecemasan, memberikan kesempatan untuk bertanya; memberikan *reinforcement* positif; mengevaluasi tingkat pemahaman pasien tentang relaksasi benson (Umam, 2024).

Emeliawati*, Aini Inayati

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Emeliawati. *Email: emeliawati08@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i2.2352>

Studi kasus pada pasien kanker payudara untuk perbaikan dan pengelolaan kecemasan melalui edukasi terapi relaksasi benson

Setelah semua tahapan selesai dilakukan, selanjutnya melakukan evaluasi keperawatan. Evaluasi keperawatan adalah tahap akhir dalam proses asuhan keperawatan yang bertujuan untuk menilai apakah tujuan intervensi yang telah direncanakan berhasil dicapai atau masih membutuhkan pendekatan tambahan atau alternatif (Suwignjo et al., 2022). Hari pertama evaluasi terhadap Ny. S, data subjektif menunjukkan bahwa pasien mengajukan pertanyaan terkait penyakit yang dialaminya. Pasien mengungkapkan bahwa sebelumnya belum pernah menerima informasi atau penyuluhan mengenai cara menghadapi kecemasan, termasuk belum pernah dikenalkan pada teknik relaksasi Benson. Pasien juga menyatakan kesiapan dan kesediaannya untuk mengikuti penyuluhan. Sementara itu, data objektif mencatat bahwa Ny. S tampak kebingungan secara nonverbal ketika ditanya mengenai cara mengelola kecemasan, pasien tampak menunjukkan kewaspadaan terhadap kondisi dirinya. Berdasarkan analisis hari pertama dapat dipahami bahwa masalah keperawatan masih belum terselesaikan dengan kriteria hasil perilaku sesuai anjuran skala dua (cukup menurun), kemampuan menjelaskan pengetahuan tentang suatu topik dari skala dua (cukup menurun), perilaku sesuai dengan pengetahuan skala dua (cukup menurun), persepsi yang keliru terhadap masalah skala dua (cukup menurun), sehingga diperlukan keberlanjutan intervensi pada hari berikutnya.

Evaluasi hari ke-2, secara subyektif Ny. A mengatakan mulai memahami tentang efek samping kemoterapi dan merasa lebih tenang dari kemarin. Pasien juga mengatakan siap menerima edukasi terapi relaksasi benson pada hari berikutnya. Data obyektif menunjukkan pasien mampu menjelaskan kembali apa yang disampaikan tentang efek samping kemoterapi, pasien tampak kooperatif, masalah defisit pengetahuan dianggap belum teratasi dengan kriteria hasil perilaku sesuai anjuran skala tiga (sedang), kemampuan menjelaskan pengetahuan tentang suatu topik skala empat (cukup meningkat), perilaku sesuai dengan pengetahuan skala empat (cukup meningkat), persepsi yang keliru terhadap masalah skala empat (cukup meningkat).

Evaluasi hari ke-3 menunjukkan bahwa Ny. S mengatakan sudah memahami tentang cara mengatasi kecemasan dengan terapi relaksasi

benson. Pasien mengatakan merasa tenang dan rileks saat dilakukan terapi relaksasi benson. Data obyektif menunjukkan pasien tampak lebih antusias dan bertanya ulang terkait terapi relaksasi benson. Pasien mampu mengulangi kembali apa yang disampaikan serta mampu menjawab pertanyaan yang diberikan. Masalah defisit Pengetahuan berhubungan dengan kurang informasi tentang manajemen kecemasan sudah teratasi dengan kriteria hasil perilaku sesuai anjuran skala lima (meningkat), kemampuan menjelaskan pengetahuan tentang suatu topik skala lima (meningkat), perilaku sesuai dengan pengetahuan lima (meningkat), persepsi yang keliru terhadap masalah skala lima (meningkat). Intervensi dihentikan pada hari ke-3.

PEMBAHASAN

Teknik relaksasi telah terbukti menjadi pendekatan terapi yang efektif untuk berbagai gangguan yang berkaitan dengan stres. Individu yang rutin melakukan relaksasi cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah, merasa lebih sejahtera, serta menunjukkan penurunan tekanan darah dan denyut jantung (Ikhtiarani & Aprianti, 2023). Melihat tingginya risiko kecemasan pada pasien kanker, intervensi seperti teknik relaksasi menjadi penting untuk mengelola stres dan menjaga kesiapan pasien dalam menjalani pengobatan.

Hasil intervensi oleh peneliti dengan edukasi terapi relaksasi benson pasien mengatakan merasa tenang dan rileks saat dilakukan terapi relaksasi benson. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa terapi relaksasi Benson dapat membantu seseorang mencapai kondisi yang lebih tenang dan merasa rileks (Suci & Hidayati, 2023). Terapi relaksasi Benson merupakan teknik yang menggabungkan pengucapan kata atau kalimat secara berulang dalam irama yang teratur, disertai pernapasan dalam dan sikap spiritual. Latihan ini membantu meningkatkan suplai oksigen ke tubuh karena saat menghirup napas panjang, tubuh menerima oksigen, sementara saat menghembuskan napas, tubuh membuang karbon dioksida.

Proses ini membantu membersihkan darah dan mencegah gangguan akibat kekurangan oksigen, seperti hipoksia yang dapat merusak jaringan otak.

Emeliawati*, Aini Inayati

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Emeliawati. *Email: emeliawati08@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i2.2352>

Studi kasus pada pasien kanker payudara untuk perbaikan dan pengelolaan kecemasan melalui edukasi terapi relaksasi benson

Pernapasan dalam pada relaksasi Benson mengaktifkan otot-otot perut dan diafragma sehingga meningkatkan tekanan intra-abdomen dan melancarkan aliran darah ke organ vital, terutama otak. Hal ini memperbaiki pasokan oksigen sekaligus merangsang pelepasan endorfin dan enkefalin yang membuat tubuh rileks, nyaman, dan tenang (Hartini, 2023). Berdasarkan penelitian sistematis review sebelumnya yang menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson efektif dalam mengurangi berbagai gejala pada pasien kanker, seperti kelelahan, mual, nyeri, gangguan tidur, dan kecemasan, serta meningkatkan kualitas hidup (Nazari, Zare-Kaseb, Arbabi, Gholampour, Emami Zeydi, & Ghazanfari, 2023). Manfaat ini terlihat pada pasien kanker payudara, serviks, dan lambung, termasuk dalam menurunkan efek samping kemoterapi.

Hasil intervensi selama tiga hari menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pasien tentang manajemen kecemasan melalui terapi relaksasi Benson. Awalnya pasien belum memahami secara optimal, namun setelah diberikan edukasi bertahap pasien mampu menjelaskan kembali materi, menunjukkan perilaku sesuai pengetahuan, serta merasa lebih tenang dan rileks. Hal ini membuktikan bahwa edukasi terapi relaksasi Benson efektif meningkatkan pengetahuan sekaligus membantu mengurangi kecemasan pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi.

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pemberian edukasi mampu memperkuat pemahaman pasien dan pengetahuan yang diperoleh menjadi dasar penting dalam membentuk perilaku adaptif untuk mengatasi masalah psikologis (Permatasari & Sari, 2022).

Teknik relaksasi Benson merupakan metode yang sederhana, terjangkau, mudah dipahami, dan tidak memerlukan alat bantu, sehingga sangat cocok dan praktis untuk dipraktikkan oleh lansia. Temuan ini sejalan dengan penelitian lain yang menyatakan ada perbedaan signifikan yang positif pada rata-rata tingkat tekanan psikologis lansia setelah diberikan terapi relaksasi Benson (Osman, Kamel, Holmes, & Abdelfatah, 2022). Pernyataan ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson

efektif dalam menurunkan kecemasan dan gangguan psikologis pada lansia.

Selain manfaat fisik dari relaksasi, teknik ini juga memberikan keuntungan dari aspek spiritual melalui unsur keyakinan, seperti meningkatnya keimanan dan terpenuhinya kebutuhan spiritual. Pemenuhan kebutuhan spiritual sangat penting bagi lansia dengan penyakit kronis, karena jika tidak terpenuhi, dapat memengaruhi kekuatan batin, harapan, serta makna hidup mereka (Purnama, Calisanie, & Wulandari, 2021). Relaksasi Benson terbukti efektif menurunkan kecemasan dan tekanan psikologis pada lansia, sekaligus memenuhi kebutuhan spiritual yang penting dalam menghadapi kanker saat kemoterapi.

SIMPULAN

Berdasarkan kasus defisit pengetahuan pada subjek, telah terjadi peningkatan pemahaman dan kemampuan pasien dalam mengelola kecemasan setelah diberikan edukasi mengenai terapi relaksasi Benson. Masalah sudah teratasi dan pasien mengatakan merasa tenang dan rileks saat terapi relaksasi benson dilakukan. Sehingga berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa edukasi terapi relaksasi benson efektif sebagai strategi manajemen kecemasan pada pasien kanker payudara yang sedang menjalani kemoterapi. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi keperawatan yang terarah dan sesuai kebutuhan dapat menjadi langkah efektif dalam mendukung manajemen stres dan meningkatkan kualitas hidup pasien, khususnya pada pasien dengan penyakit kronis seperti kanker. Saran untuk penelitian selanjutnya dapat melibatkan responden yang lebih banyak dengan jenis penyakit kronis lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Chandra, P., & Marwaha, R. (2023). *Kecemasan* (Januari 20). Treasure Island (FL): StatPearls.
- Fitrina, Y., Putri, A., & Hartuti, S. (2022). Pengaruh Relaksasi Dzikir terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Haemodialisa di RSUD Sawahlunto Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 5(1), 107–114.

Emeliawati*, Aini Inayati

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Emeliawati. *Email: emeliawati08@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i2.2352>

Studi kasus pada pasien kanker payudara untuk perbaikan dan pengelolaan kecemasan melalui edukasi terapi relaksasi benson

- Hafsah, L. (2022). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Pasien Kanker Yang Menjalani Kemoterapi Di Rsud Dr. M. Yunus Bengkulu. *Jurnal Vokasi Keperawatan*, 5(1), 21–28.
- Hartini, S. (2023). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di Ruang Dahlia RSUD Kota Tanjungpinang. *Jurnal Ventilator*, 1(4), 73–85.
- Ikhtiarani, I., & Aprianti, T. (2023). Penerapan Evidence Based Nursing Practice Relaksasi Benson Pada Pasien Kanker Yang Menjalani Kemoterapi Terhadap Penurunan Mual Dan Peningkatan Kualitas Tidur: Case Report. *Journal of Health and Cardiovascular Nursing*, 3(2), 93–100.
- Katsura, C., Ogunmwonyi, I., Kankam, H. K., & Saha, S. (2022). Breast cancer: presentation, investigation and management. *British Journal of Hospital Medicine*, 83(2), 1-7.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Rencana kanker nasional 2024-2034. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, (September), 132. diakses dari [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.iccp-portal.org/system/files/plans/Rencana_Kanker_Nasional_2024-2034.pdf](https://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.iccp-portal.org/system/files/plans/Rencana_Kanker_Nasional_2024-2034.pdf)
- Lestari, A., Budiarti, Y., & Ilmi, B. (2020). Study Fenomenologi: Psikologis Pasien Kanker Yang Menjalani Kemoterapi. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan*, 5(1), 52–66.
- Misdiyanti, D. (2022). Analysis Of Nursing Care In Chronic Kidney Disease Patients With Anxiety Through Combination Of General Therapy With Mindfulness Therapy In Pku Muhammadiyah Gombong Hospital. *Lppm Ptma*, 189–199.
- Mukid, A., & Erawati, M. (2025). The Effectiveness of Benson Relaxation on Reducing Anxiety and Depression Levels in Patients with Chronic Illness: A Scoping Review. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 7(1), 805–814.
- Nazari, A. M., Zare-Kaseb, A., Arbabi, Z., Gholampour, M. H., Emami Zeydi, A., & Ghazanfari, M. J. (2023). The effect of Benson relaxation technique on cancer patients: a systematic review. *Supportive Care in Cancer*, 31(12), 681.
- Nurhayati, N., Waluyo, A., Kariasa, I. M., & Asih, S. R. (2024). Pendidikan Kesehatan: Manajemen Kecemasan Dengan Terapi Relaksasi Autogenik Pada Pasien Kanker Di Kota Bandung. *Jurnal Abdimas Sains*, 1(2), 77–83.
- Osman, S. A., Kamel, N., Holmes, S. L., & Abdelfatah, A. E. (2022). Effect of Benson's Relaxation Technique on Psychological Distress and Sleep Quality among Elderly. *Health Education and Health Promotion*, 10(1), 1–12.
- Permatasari, C., & Sari, I. Y. (2022). Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Rasa Nyeri Pada Pasien Fraktur Femur Sinistra: Studi Kasus Stikes Bethesda Yakkum Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia, November 2022 *Jurnal Kepe. Jurnal Keperawatan Merdeka*, 2(2), 216–220.
- Purnama, H., Calisanie, N. N. P., & Wulandari, E. S. R. (2021). Kebutuhan spiritualitas lansia dengan penyakit kronis: Literature review. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 7(3), 26-32.
- Rohmawati, N., & Murtaqib, M. (2022). Kombinasi Terapi Relaksasi Benson dan Posisi Head-up 30 Derajat untuk Penanganan Nausea pada Stroke Iskemik: Studi Kasus. *Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas (Clinical and Community Nursing Journal)*, 6(3), 183.
- Suci, R. A. E., & Hidayati, L. N. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Kombinasi Unsur Keyakinan untuk Menurunkan Kecemasan pada Pasien CKD yang Menjalani Hemodialisa: Studi Kasus. *Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas (Clinical and Community Nursing Journal)*, 7(1), 11.

Emeliawati*, Aini Inayati

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Emeliawati. *Email: emeliawati08@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i2.2352>

Studi kasus pada pasien kanker payudara untuk perbaikan dan pengelolaan kecemasan melalui edukasi terapi relaksasi benson

- Sulfiana, S., Prihantono, P., Usman, A. N., Ahmad, M., Aryadi Arsyad, M., & Mumang, A. A. (2024). Contraceptive use with breast cancer incidence in Indonesia. *Breast Disease*, 43(1), 127–134.
- Sung, H., Ferlay, J., Siegel, R. L., Laversanne, M., Soerjomataram, I., Jemal, A., & Bray, F. (2021). Global Cancer Statistics 2020: GLOBOCAN Estimates of Incidence and Mortality Worldwide for 36 Cancers in 185 Countries. *CA: A Cancer Journal for Clinicians*, 71(3), 209–249.
- Suwarnjo, P., Maidartati, M., Asmara, L. N., Saputra, A., & Khasanah, U. (2022). Gambaran Kelengkapan Dokumentasi Asuhan Keperawatan Di Instalasi Rawat Inap Rsud Kota Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 10(2), 226–233.
- Umam, M. K. (2024). Relaksasi Benson Meningkatkan Kualitas Hidup Pasien Kanker Yang Menjalani Kemoterapi Di Rsud Kraton Kabupaten Pekalongan. *Klabat Journal of Nursing*, 6(1), 30.
- World Health Organization. (2024). Breast Cancer. Retrieved March 13, 2024. diakses dari: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/breast-cancer>
- Widjaja, S. S., Rusdiana, R., Jayalie, V. F., & Amelia, R. (2022). What Contributes to Palliative Care Practice in Cancer Patients in Indonesia. *Medical Archives*, 76(6), 464–468.
- Yuliana, D., & Wulan, W. (2024). Literature Review : Perkembangan Pengobatan Kemoterapi Kanker Payudara. *Makassar Pharmaceutical Science Journal (MPSJ)*, 2(1), 32–40.

Emeliawati*, Aini Inayati

Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Emeliawati. *Email: emeliawati08@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i2.2352>