

PENGARUH RELAKSASI BENSON TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASIEN KANKER SERVIKS DI RSUD MARGONO SOEKARDJO PURWOKERTO

Atun Raudotul Ma'rifah¹⁾ Martyarini Budi Setyowati²⁾, Ririn Isma Sundari,³⁾

Stikes Harapan Bangsa Purwokerto

atunraudotulmarifah@gmail.com

martyarini.bs@gmail.com

ririnrahandika@yahoo.co.id

ABSTRAK

Diagnosis kanker serviks dapat menimbulkan berbagai macam perasaan negatif yang dapat menjadi sangat berat ketika sudah ditentukan stadium dan pengobatan yang tepat untuk kankernya. Perasaan cemas akan timbul karena dampak yang terjadi dari pengobatan seperti anemia, malaise, mual, muntah, lesu, lemas, berat badan yang menurun, kerontokan rambut dan disfungsi seksual yang dapat mengancam harga diri dan perubahan citra tubuh. Relaksasi Benson merupakan salah satu teknik non-farmakologis yang dapat mengurangi kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Relaksasi Benson terhadap tingkat kecemasan pasien kanker serviks di RSUD Prof. Dr. Margono Soekardjo Purwokerto. Jenis penelitian ini menggunakan Quasi Eksperiment Design dengan rancangan non randomized pre-posttest with control group. Populasi pada penelitian ini adalah pasien yang terdiagnosa kanker serviks, sampel 42 responden terbagi menjadi 2 kelompok, 21 responden diberikan relaksasi Benson, dan 21 responden menjadi kelompok kontrol. Analisa data menggunakan uji t test. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh terapi benson terhadap tingkat kecemasan pasien kanker serviks. Penelitian ini memberikan rekomendasi kepada perawat agar dapat membantu memenuhi kebutuhan pasien kanker serviks dalam mengurangi kecemasan pasien kanker serviks.

Kata Kunci : Terapi Benson, Kecemasan, Kanker Servik

1. PENDAHULUAN

Kanker servik adalah sejenis kanker yang terjadi pada servik yang berasal dari sel epitel, fibroblast, pembuluh darah dan limfe. Proses terjadinya kanker servik berhubungan erat dengan proses metaplasia sel di daerah sambungan antara epitel skuamo dan epitel kolumnar servik yang menimbulkan sel-sel yang berpotensi ganas (Suwiyoga, 2006).

Kanker serviks menempati urutan kedua (10,3%) pada pasien

rawat inap di seluruh Rumah Sakit di Indonesia Prevalensi kanker servik di Amerika sekitar 92/100.000 perempuan dengan mortalitas cukup tinggi, yaitu 27/100.000 atau 18% dari kematian yang dijumpai pada perempuan. Di Indonesia sebanyak 12/100.000 perempuan, lebih dari 80% kasus ditemukan berada pada stadium lanjut, sehingga upaya pengobatan mencapai kesembuhan sulit dilakukan (Depkes, 2012).

Tindakan untuk terapi

kanker serviks biasanya diberikan berupa tindakan pembedahan dan pengobatan. Tindakan pembedahan seperti terapi radiasi dan histerektomi. Sedangkan tindakan pengobatan berupa kemoterapi (Benson & Pernoll, 2008).

Terapi farmakologi dengan penanganan berupa pembedahan dan pengobatan ini dapat menjadi beban khusus dan ancaman tersendiri. Reaksi seperti tidak berdaya, putus asa, cemas, depresif atau berontak dapat mendominasi sehingga efek gejala tambahan dan penyulit semakin mengganggu (Jong, 2004).

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi cemas salah satunya adalah penggunaan psikofarmaka berupa obat-obatan anti-ansietas. Penggunaan obat-obatan anti ansietas dapat menyebabkan depresi susunan syaraf pusat secara menyeluruh (Towsend, 2008). Mavissakalian & Michelson (1986, dalam Videbeck, 2008) mengemukakan bahwa psikoterapi efektif dalam mengatasi gangguan ansietas, terutama jika dikombinasikan dengan farmakoterapi. Penanganan ansietas lainnya adalah dengan menggunakan terapi psikologi/psikoterapi. Salah satu terapi yang dapat menurunkan kecemasan adalah relaksasi *Benson* (Djauzi, dalam Green & Setyawati, 2004).

Teknik Relaksasi Benson merupakan teknik relaksasi yang digabung dengan keyakinan yang dianut oleh pasien, relaksasi benson akan menghambat aktifitas saraf simpatis yang dapat menurunkan konsumsi oksigen oleh tubuh dan selanjutnya otot-otot tubuh menjadi relaks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman

(Benson & Proctor, 2000). Relaksasi benson dapat berguna untuk menghilangkan nyeri, insomnia atau kecemasan (Green & Setyawati, 2005). Tujuan Terapi Benson

Relaksasi bertujuan untuk mengatasi atau mengurangi kecemasan, menurunkan ketegangan otot dan tulang, dapat mengatasi tekanan darah tinggi, serta dapat mengurangi nyeri. Manfaat dari relaksasi benson terbukti memodulasi stres terkait kondisi seperti marah, cemas, disritmia jantung, nyeri kronik, depresi, hipertensi dan insomnia serta menimbulkan perasaan menjadi lebih tenang (Benson & Proctor, 2000).

Pendukung dalam Terapi Benson

a) Perangkat mental

Untuk memindahkan pikiran yang berada di luar diri, harus ada rangsangan yang konstan. Rangsangan tersebut dapat berupa kata atau frase yang singkat yang diulang dalam hati sesuai dengan keyakinan. Kata atau frase yang singkat adalah fokus dalam melakukan relaksasi benson. Fokus pada kata atau frase tertentu akan meningkatkan kekuatan dasar respon relaksasi dengan memberi kesempatan faktor keyakinan untuk mempengaruhi penurunan aktifitas saraf simpatik (Benson & Proctor, 2000).

b) Suasana Tenang

Suasana yang tenang membantu efektifitas pengulangan kata atau frase, dengan demikian akan mudah menghilangkan pikiran yang mengganggu.

c) Sikap pasif

Sikap ini sangat penting karena berguna untuk mengabaikan

pikiran-pikiran yang mengganggu sehingga dapat berfokus pada pengulangan kata atau frase.

Langkah-langkah Terapi Benson

- a) Usahakan situasi ruangan atau lingkungan tenang , atur posisi nyaman.
- b) Pilih satu kata atau ungkapan singkat yang mencerminkan keyakinan. Sebaiknya pilih kata atau ungkapan yang memiliki arti khusus seperti alhamdulillah, dll.
- c) Pejamkan mata, hindari menutup mata terlalu kuat. Bernafas

2. METODE PENELITIAN

Model penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen karena syarat-syarat dalam penelitian eksperimen tidak cukup memadai yaitu tidak adanya randomisasi dan tidak dilakukan kontrol terhadap variabel-variabel yang berpengaruh terhadap eksperimen (Notoatmodjo,2005). Rancangan penelitian ini adalah *pre dan post test design*. Penelitian ini akan mengukur 2 variabel yaitu : Variabel terikat (*dependent variable*) dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan pasien kanker serviks dan Variabel independen penelitian ini adalah Teknik *relaksasi Benson*

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu yang mengalami kanker serviks di RSUD Prof Margono Soekardjo. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu suatu teknik penentuan sampel sesuai dengan pertimbangan peneliti (Setiadi, 2007). Sampel dalam penelitian ini berjumlah 42 responden yaitu Kelompok perlakuan Relaksasi Benson sebanyak 21 responden dan

lambat dan wajar sambil melemaskan otot mulai dari kaki, betis, paha, perut dan pinggang. Kemudian disusul melemaskan kepala,

- d) Perhatikan 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 sambil mengucapkan ungkapan yang sudah dipilih.
- e) Pertahankan sikap pasif.

kelompok kontrol sebanyak 21 responden. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan uji T.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1) HASIL PENELITIAN

- 1. Tabel 1 Gambaran tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan Terapi Benson pada pasien kanker serviks yang sedang menjalani kemoterapi di Rumah Sakit Margono Soekarjo pada kelompok perlakuan

Kategori	Mean	Median	Std. Deviasi	Min	Max
Pre	41.0	40	5.9	28	51
Post	26.4	27	2.8	21	32

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa nilai rata-rata kecemasan pada ibu yang mengalami kanker serviks sebelum diberikan terapi benson adalah 41.0 dengan kecemasan terendah adalah 28 dan tertinggi adalah 51, sedangkan nilai rata-rata kecemasan pada ibu yang mengalami kanker serviks setelah diberikan relaksasi benson adalah

26.4 dengan nilai terendah adalah 21 dan tertinggi adalah 32.

2. Tabel 2. Gambaran tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pada pasien kanker serviks yang sedang menjalani kemoterapi pada kelompok Kontrol di Rumah Sakit Margono Soekarjo

Kategori	Mean	Median	Std. Deviasi	Min	Max
Pre	43.1	44	4.5	30	50
Post	32.8	34	4.7	24	41

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa nilai rata-rata kecemasan pada ibu yang mengalami kanker serviks pada kelompok kontrol adalah 43.0 dengan kecemasan terendah adalah 30 dan tertinggi adalah 50, sedangkan nilai rata-rata kecemasan pada ibu yang mengalami kanker serviks setelah perlakuan pada kelompok kontrol adalah 26.4 dengan nilai terendah adalah 24 dan tertinggi adalah 41.

3. Tabel 3. Pengaruh pemberian relaksasi Benson terhadap tingkat kecemasan pasien kanker serviks yang sedang menjalani kemoterapi di Rumah Sakit Margono Soekarjo

	Mean	sig
	different	
Kelompok relaksasi benson-kontrol Post	-6.38	0.00

Berdasarkan hasil diatas dapat disimpulkan bahwa ada

perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi benson dengan nilai p-value $(0.000) < (0,05)$

1) PEMBAHASAN

1. Tingkat kecemasan Pada Ibu kanker serviks yang sedang menjalani kemoterapi sebelum Dilakukan Relaksasi Benson di RSUD Margono Soekardjo

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa nilai rata-rata kecemasan pada ibu yang mengalami kanker serviks sebelum diberikan terapi benson adalah 41.0 dengan kecemasan terendah adalah 28 dan tertinggi adalah 51

Dilihat dari hasilnya sebagian besar responden berada pada kecemasan berat dan panik. menurut asumsi peneliti karena sebagian besar responden berada pada kanker stadium IIB-IV dan pasien sudah menjalani siklus kemoterapi berulang. Untuk bisa mendapatkan fasilitas kemoteraphi berdasarkan wawancara dengan petugas harus menunggu sekitar 2-3 bulan dikarnakan banyaknya pasien kanker serviks. Dan pasien baru bisa melakukan kemoteraphi setelah kondisi tubuhnya stabil, rata-rata pasien kondisi Hb nya rendah sekitar 4-7 mmHg sehingga harus mendapatkan tranfusi terlebih dahulu sebelum melakukan kemoteraphi. Ini membuat pasien menjadi lebih lama rawat di rumah sakit sehingga menanmbah beban psikologis berupa meningkatnya tingkat kecemasan, ditambah dengan efek dari kemoteraphi yang dirasakan oleh pasien mulai dari mual muntah, rambut rontok, kesulitan BAB, dan mengeluh BAB darah, bahkan ada yang sudah

metastase ke ginjal sehingga bagian ekstremitas bawahnya mengalami edema.

Ini sejalan dengan penelitian Aziz, 2011 pasien kanker serviks yang datang berobat pada stadium awal yaitu Ia-IIa hanya sebanyak 28,6% , sisanya 66,4% datang pada saat stadium IIb_IVb, dan 37,3 % datang pada stadium IIIb yaitu sebanyak 37.3%, data tersebut menunjukkan penderita yang datang sudah sangat terlambat dan mencari pertolongan hanya setelah perdarahan, karena pada stadium dini sering tidak menimbulkan gejala, padahal kanker servik pada stadium lanjut merupakan penyakit yang tidak bisa disembuhkan serta mempunyai perjalanan penyakit yang kronik dan mematikan, berkaitan dengan hal tersebut, pasien kanker servik pada stadium lanjut harus menjalani terapi yang kompleks dalam waktu yang cukup lama.

Masalah psikologis utama yang dialami penderita kanker serviks stadium lanjut adalah distress psikologis berkaitan dengan diagnosis kanker atau masalah fisik dan social. Kesulitan pada pasien untuk menerima keadaan sakitnya akan menyebabkan distress psikologis yang berkepanjangan sehingga menyebabkan depresi dan tidak kooperatif, baik dalam hal pengobatan maupun menjaga kesehatan tubuh (Potter & Perry, 2000) sebuah penelitian tentang distress psikologis pada 265 pasien kanker pada awal kemoterapi didapatkan hasil bahwa kondisi tersebut secara signifikan mempengaruhi tingkat kecemasan dan depresi serta menurunkan kualitas kehidupan mereka (Iconomou, et all 2008)

2. Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap tingkat kecemasan pasien kanker serviks di RSUD Margono Soekardjo

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi benson dengan nilai p-value (0.000) < (0,05),

Relaksasi Benson cukup efektif untuk memunculkan keadaan tenang dan relaks dimana gelombang otak mulai melambat akhirnya membuat seseorang dapat istirahat dengan tenang. Hal ini terjadi ketika subjek mulai merebahkan diri dan mengikuti instruksi relaksasi yaitu pada tahap pengendoran otot dari bagian kepala hingga bagian kaki. Selanjutnya dalam keadaan relaks mulai untuk memejamkan mata, saat tersebut frekuensi gelombang otak yang muncul mulai melambat, dan menjadi lebih teratur. Tahap ini subjek mulai merasakan relaks dan mengikuti secara pasif keadaan relaks tersebut sehingga menekan rasa tegang dan nyeri (Datak, 2008).

Keuntungan dari relaksasi Benson selain mendapatkan manfaat dari relaksasi juga mendapatkan kemanfaatan dari penggunaan keyakinan seperti menambah keimanan, dan kemungkinan akan mendapatkan pengalaman-pengalaman transendensi. Individu yang mengalami ketegangan dan kecemasan yang bekerja adalah sistem saraf simpatis, sedangkan pada waktu relaksasi yang bekerja adalah sistem saraf parasimpatis, dengan demikian relaksasi dapat

menekan rasa tegang, cemas, insomnia, dan nyeri (Datak,2008).

Hal ini di perkuat dengan penelitian tentang perbedaan efektifitas tehnik relaksasi benson dan nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi bedah abdomen menunjukan ada ada perbedaan kecemasan sebelum dan sesudah diberikan relaksasi benson dan nafas dalam (p-value 0,000) (Mardiani, Ismonah, Supriyadi 2014)

Penelitian sejenis yang dilakukan oleh Riska, Misrawati, Agrina 2014 tentang pengaruh Relaksasi benson terhadap penurunan kecemasan pada pasien kanker serviks menunjukkan Relaksasi benson efektif untuk menurunkan kecemasan dengan p value kecemasan 0,026 berarti p value < 0,05

Penelitian Benson juga bisa dilakukan untuk mengurangi gangguan insomnia seperti Penelitian yang dilakukan oleh (Aemilianus, Stefanus, Servas, 2012) tentang pengaruh penerapan tehnik relaksasi Benson terhadap gangguan tidur (insomnia) pada lansia menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan penerapan tehnik relaksasi Benson terhadap insomnia pada lansia.

Penelitian tentang pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan tingkat stres kerja pada karyawan Hasilnya menunjukkan ada pengaruh terapi relaksasi benson terhadap tingkat penurunan stres kerja pada karyawan (Novitasari, Nuraeni, Supriyono, 2014)

Penelitian Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap

Nyeri Pasca Bedah Pada Pasien *Transurethral Resection Of The Prostate* Di Rumah Sakit Umum Pusat Fatmawati Jakarta Hasil penelitian menunjukkan bahwa kombinasi Relaksasi Benson dan terapi analgesik lebih efektif untuk menurunkan rasa nyeri pasca bedah pada pasien TUR Prostat dibandingkan hanya terapi analgesik saja (p = 0,019) (Datak, 2012)

Sehingga dengan berbagai penelitian yang sudah dilakukan Relaksasi benson bisa terbukti bisa mengurangi kecemasan, mengurangi nyeri sehingga bisa direkomendasikan untuk dilakukan di tatanan pelayanan keperawatan.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Dapat disimpulkan bahwa tehnik relaksasi Benson efektif dalam menurunkan Kecemasan pasien kanker serviks.

Saran kepada perawat agar dapat membantu memenuhi kebutuhan pasien dalam pengontrolan kecemasan pada ibu yang mengalami kanker serviks, dengan menggunakan tehnik non farmakologi seperti relaksasi benson, karena tehnik ini mudah dilakukan dan tidak memerlukan biaya, dan bisa dilakukan sendiri oleh pasien tentunya setelah diberikan penjelasan oleh perawat.

Ucapan terimakasih :

Kepada Aipviki (Asosiasi Pendidikan Vokasi Keperawatan Indonesia) yang telah membiayai proses penelitian ini dalam program hibah bersaing tahun 2016.

5. REFERENSI

- Benson, Herbert, & Proctor. (2000). *Dasar-dasar Relaksasi*, Edisi 1. Bandung; Kaifa
- Datak, Gad, (2008). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Nyeri Pasca Bedah Pada Pasien Transurethral Resection Of The Prostate Di Rumah Sakit Umum Pusat Fatmawati Jakarta. Program Pasca Sarjana Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia
- Dalimartha, S (2008). *Care your self, Ca Servik*. Jakarta : Penebar Plus
- Depkes, (2012). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta. Tim penyusun
- Green dan Setyawati. (2005). *Seri Buku Kecil Terapi Alternatif*. Yayasan Spiritia. Yogyakarta.
- Mardiani, Isonah, Supriyadi (2014) "Perbedaan Efektifitas Teknik Relaksasi Benson Dan Nafas Dalamterhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Bedah Abdomen Di Rsud Kota Salatiga.
<http://download.portalgaruda.org/article.php?article=393109&val=6378&title=PERBEDAAN%20EFEKTIFITAS%20TEKNIK%20RELAKSASI%20BENSON%20DAN%20NAFAS%20DALAMTERHADAP%20TINGKAT%20KECEMASAN%20PASIEN%20PRE%20OPERASI%20BEDAH%20ABDOMEN%20DI%20RSUD%20KOTA%20SALATIGA>
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2010) *Metodelogi Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Novitasari, Nuraeni, Supriyono (2014). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Stres Kerja Pada Karyawan Di Pt.Tri Cahya Purnama Semarang <http://pmb.stikestelogorejo.ac.id/e-journal/index.php/ilmukeperawatan/article/view/269>
- Potter & Perry, 2005. *Gant & Cunningham*, (2010)
- Rosjidi, I. & Sulistiyanto. (2007), *Epidemiologi kanker pada Wanita*. Jakarta: Sagung Seto
- Suwiyoga, I. 2006. *Onkologi Klinik*, Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga, Surabaya.
- Stuart, G.W. (2013). *Principles and practice of psychiatric nursing*. (10th Ed). Missouri: Mosby Elsevier
- Stuart, G. W. & Laraia, M. T. (2005). *Principles and practice of psychiatric nursing*. (8th Ed). St Louis: Mosby Year B
- Setiadi. 2013. *Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan Edisi 2*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- (Towsend, 2008). Maviss Keliat, B., A. (2013). *Keperawatan kesehatan jiwa komunitas CMHN basic course*. Jakarta: EGC
- Towsend, M. C. (2008). *Essentials of psychiatric mental health nursing*. (4th Ed). Philadelphia: F. A. Davis Company
- Townsend (2009) Townsend, M. C. (2009). *Psychiatric mental health nursing*. (6th Ed). Philadelphia: F. A. Davis Company
- Videbeck, S. L. (2008). *Psychiatric mental helath nursing*. (4th Ed). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Wijaya, D Rosjidi, I. & Sulistiyanto.
(2007), Epidemiologi kanker
pada Wanita. Jakarta:
Sagung Seto (2010). Pembunuh
Ganas Itu Bernama Kanker

Serviks. Yogyakarta: Sinar
Kejora.