



**Penerapan Terapi Relaksasi Benson untuk Mengatasi Kecemasan Pasien
Ca Mammae yang Menjalani Kemoterapi di Ruang Dahlia
RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau**

***The Application of Benson Relaxation Therapy to Reduce Anxiety in
Breast Cancer Patients Undergoing Chemotherapy at Dahlia
Ward of Arifin Achmad General Hospital Riau Province***

Zahratul Mayza¹, Sri Yanti², Angga Arfina³, Yureya Nita⁴

Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

Email: zahratulmayza42@gmail.com¹, sri.yanti@payungnegeri.ac.id², angga_arfina@yahoo.com³,
rheamouse@gmail.com⁴

Article Info

Article history :

Received : 01-10-2026

Revised : 03-10-2026

Accepted : 05-10-2026

Pulished : 07-10-2026

Abstract

One of the commonly used treatments for breast cancer is chemotherapy, which involves cytotoxic drugs that destroy rapidly growing cancer cells. Anxiety is frequently experienced by breast cancer patients due to fear of chemotherapy procedures and their side effects, as well as concerns about the changes in life caused by the disease. Non-pharmacological approaches to anxiety management include Benson relaxation therapy. This Evidence-Based Nursing Practice (EBN) was conducted using a case study method involving two breast cancer patients undergoing chemotherapy who experienced the nursing problem of anxiety. The intervention was administered once daily for two consecutive days, with each session lasting 10 minutes. Anxiety levels were measured before and after the intervention using the Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS) questionnaire. Evaluation was also based on outcome indicators, including verbalization of confusion, verbalization of worry related to the condition, restlessness, tension, complaints of dizziness, and pallor. The results showed that before the intervention, Mrs.N had a ZSAS score of 61, indicating moderate anxiety, while Mrs.E had a score of 65, also indicating moderate anxiety. After the intervention, the anxiety level of Mrs.N decreased to a score of 27, indicating no anxiety, while Mrs.E score decreased to 33, also indicating no anxiety. In conclusion, the application of Benson relaxation therapy was effective in reducing anxiety levels in breast cancer patients undergoing chemotherapy. The recommendation from the results of this implementation is to pay attention to the factors that affect the final results of the implementation, one of which is controlling the environment around the patient to remain conducive.

Keywords : Anxiety, Benson Relaxation Therapy, Ca Mammae

Abstrak

Salah satu penanganan *Ca Mammae* yang banyak digunakan adalah kemoterapi berupa pengobatan sitotoksik yang menghancurkan sel kanker yang tumbuh cepat. Ansietas sering dialami pasien *Ca Mammae* akibat ketakutan terhadap prosedur dan efek samping kemoterapi serta kekhawatiran terhadap perubahan hidup yang ditimbulkan oleh penyakitnya. Metode pengelolaan ansietas secara nonfarmakologis diantaranya dengan terapi relaksasi benson. Penerapan *Evidence Based Practice Nursing* (EBN)



menggunakan metode studi kasus dengan 2 pasien *Ca Mammae* yang menjalani kemoterapi dengan masalah keperawatan ansietas. Terapi diberikan 1 kali sehari selama 2 hari berturut-turut dengan masing-masing 10 menit per sesi. Tingkat ansietas diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan kuesioner *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (ZSAS), serta evaluasi berdasarkan indikator luaran yaitu, verbalisasi kebingungan, verbalisasi khawatir akibat kondisi yang dihadapi, perilaku gelisah, perilaku tegang, keluhan pusing dan pucat. Hasil penerapan menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi tingkat ansietas Ny.N yaitu 61 (kecemasan sedang) dan Ny. E yaitu 65 (kecemasan sedang), kemudian setelah dilakukan intervensi tingkat ansietas Nn. E menurun menjadi 27 (tidak cemas) dan Ny.E menurun menjadi 33 (tidak cemas). Kesimpulan yang didapat dari kedua pasien bahwa penerapan terapi relaksasi benson mampu menurunkan tingkat ansietas pada pasien *Ca Mammae* yang menjalani kemoterapi. Rekomendasi dari hasil penerapan ini yaitu memperhatikan faktor yang mempengaruhi hasil akhir penerapan, salah satunya seperti mengontrol lingkungan sekitar pasien tetap kondusif.

Kata Kunci : Ansietas, Terapi Relaksasi Benson, *Ca Mammae*

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO, 2026) menjelaskan bahwa *Ca Mammae* atau yang lebih dikenal dengan istilah kanker payudara merupakan penyakit dimana sel-sel abnormal di payudara tumbuh di luar kendali dan membentuk tumor. Jika tidak ditangani, tumor dapat menyebar ke seluruh tubuh dan berakibat fatal. Kanker payudara menyebabkan sekitar 694.000 kematian di seluruh dunia pada tahun 2024 dan merupakan kanker yang paling umum terjadi pada wanita di 164 dari 186 negara pada tahun yang sama. Sekitar 80% kasus kanker payudara terjadi pada wanita tanpa faktor risiko spesifik selain jenis kelamin dan usia.

Prevalensi kanker payudara di Indonesia, berdasarkan SKI 2023, adalah sekitar 1,2% dari semua kasus kanker. Ini berarti sekitar 877.531 kasus kanker payudara di Indonesia, yang mencakup hampir 1,2% dari seluruh kasus kanker. Kanker payudara merupakan jenis kanker yang paling banyak menyerang perempuan di Indonesia, dengan angka kejadian 42,1 per 100.000 penduduk (Setyaningsih et al., 2024).

Ca Mammae sering menyebabkan komplikasi hingga kemungkinan terburuk yaitu kematian, sehingga menimbulkan kecemasan pada penderitanya. Manusia mempunyai sifat holistik yang berarti manusia sebagai makhluk sosial mempunyai aspek fisik sekaligus psikologis. Kedua aspek tersebut saling berkaitan satu sama lain dan saling mempengaruhi, sehingga apa yang terjadi dengan kondisi fisik manusia akan mempengaruhi pula kondisi psikologisnya (Sumarni et al., 2022).

Secara umum terdapat tiga bentuk respon emosional yang dapat muncul pada pasien kanker yang salah satunya adalah kecemasan. Ketika pasien kanker mengetahui bahwa mereka menderita kanker akan mengalami kondisi psikologis yang tidak menyenangkan yaitu merasa cemas, bingung, sedih, panik, gelisah atau merasa sendiri dan dibayangi oleh kematian. Stres akan meningkat ketika individu membayangkan terjadinya perubahan dalam hidupnya di masa depan akibat dari proses penanganan suatu penyakit (Taylor : Sumarni et al., 2022). Ansietas atau kecemasan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) merupakan perasaan gelisah, khawatir dan takut. Sedangkan menurut ADAA, 2010 dalam (Rahmawati, 2021) kecemasan adalah suatu



hal yang wajar terjadi dalam hidup setiap orang yang dianggap sebagai pertanda akan terjadi sesuatu yang buruk, tetapi jika dibiarkan menetap secara tidak normal dan intensitasnya meningkat serta mengganggu aktivitas, maka dikatakan sebagai gangguan kecemasan.

Ansietas merupakan kondisi psikologis yang umum dialami pasien *Ca Mammae* dengan tingkat yang bervariasi, sering muncul sebagai respons terhadap efek samping pengobatan dan dapat mempengaruhi kesungguhan pasien dalam menjalani terapi pengobatan tersebut (Rahmadi et al, 2024). Salah satu terapi pengobatan pada pasien *Ca Mammae* yaitu kemoterapi, yang bertujuan membunuh sel kanker atau menghentikan pertumbuhan sel kanker, namun seringkali disertai efek samping negatif baik dari segi fisik maupun psikis. Adapun secara fisik yaitu seperti nyeri, kerontokan pada rambut, mual, muntah, nyeri sendi, nyeri mulut atau sariawan (Karim et al., 2019 : Ernawati et al., 2025). Sedangkan efek samping kemoterapi secara psikologis yaitu ansietas. Ansietas muncul karena beberapa faktor yang mempengaruhi seperti ketidakpastian hasil pengobatan, cemas akan efek samping yang ditimbulkan, takut akan prosedur medis, perubahan gaya hidup, takut akan kekambuhan dan takut akan adanya komplikasi (Setyani et al., 2020).

Sebagai salah satu penyakit yang mengancam jiwa, maka penatalaksanaan *Ca Mammae* menjadi perhatian yang sangat penting. Terdapat jenis-jenis terapi yang bisa diterapkan yaitu terapi farmakologi berupa prosedur kemoterapi dan terapi non farmakologi. Salah satu contoh terapi non farmakologi pada pasien *Ca Mammae*, terkhususnya untuk mengatasi gangguan ansietas yaitu terapi relaksasi benson (Ernawati et al., 2025).

Terapi relaksasi benson merupakan penggabungan antara teknik relaksasi dengan keyakinan seseorang yang difokuskan pada pengucapan tertentu berupa nama-nama tuhan dan diucapkan secara berulang-ulang dengan ritme yang teratur disertai sikap pasrah (Marliana et al., 2021). Terapi ini diyakini dapat merelaksasi seluruh otot tubuh dan diyakini dapat mengurangi kecemasan, meredakan sakit kepala, mencegah serangan hiperventilasi, nyeri punggung, angina, tekanan darah tinggi, gangguan tidur dan mengurangi stres (Thalib & Salsabila, 2025).

Ansietas pada pasien *Ca Mammae* merupakan masalah keperawatan yang penting diperhatikan. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang efektif dan tentunya dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien. Terapi relaksasi benson menjadi pilihan yang tepat pada penelitian ini dikarenakan telah terbukti secara ilmiah dalam mengatasi gangguan ansietas, selain itu terapi ini berfokus pada mekanisme fisiologis dan psikologis yang lebih mendalam mengurangi ansietas. Pasien *Ca Mammae* yang melakukan terapi relaksasi benson akan merasakan respon relaksasi pernapasan yang memicu ketenangan, selain itu pasien juga sekaligus mengucapkan lafadz dzikir, yang secara tidak langsung mendengarkan apa yang diucapkannya kemudian meresapi maknanya.

Setelah dilakukan studi pendahuluan pada tanggal 08 Mei 2026 di Ruang Dahlia RSUD Arifin Achmad, didapatkan 6 orang pasien *Ca Mammae* 3 diantaranya sedang menjalani kemoterapi dan mengungkapkan keluhan kecemasan menghadapi kemoterapi yang dijalani. Dengan demikian, penulis tertarik untuk melakukan penerapan terapi relaksasi benson untuk mengatasi ansietas pasien *Ca Mammae* dalam penerapan *Evidence Based Practice Nursing* (EBN)



dengan judul “Penerapan Terapi Relaksasi Benson untuk Mengatasi Ansietas Pasien Ca Mammæ di Ruang Dahlia RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau”.

METODE PENELITIAN

Pelaksanaan *Evidence Based Practice Nursing* (EBN) yang dilakukan adalah penerapan terapi relaksasi benson. Metode pelaksanaan yang dilakukan yaitu dengan teknik *case study* pada pasien *Ca Mammæ* yang menjalani kemoterapi dengan masalah keperawatan ansietas. Pelaksanaan dilakukan di Ruang Dahlia RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau. Waktu pelaksanaan dilakukan selama 10 menit per sesi, 1 kali sehari selama 2 hari pada tanggal 25 Mei 2026 dan 26 Mei 2026. Subjek yang digunakan pada penelitian ini adalah 2 orang pasien *Ca Mammæ* yang menjalani kemoterapi dengan fokus masalah keperawatan ansietas.

Teknik pengumpulan data pada studi kasus ini berupa observasi dan wawancara. Keberhasilan pelaksanaan tindakan intervensi dilakukan dengan penilaian indikator yang berpedoman pada Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI) yaitu pada tingkat ansietas (L.09093). Selain itu, intervensi yang dilakukan diukur dengan mengevaluasi skor ansietas menggunakan kuesioner *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (ZSAS) sebelum intervensi, kemudian dilanjutkan dengan penerapan terapi relaksasi benson pada hari pertama sebelum pasien menjalani kemoterapi dan mengobservasi perubahan skor ansietas setelah intervensi menggunakan kuesioner yang sama pada hari kedua setelah pasien menjalani kemoterapi. Hasil *pre* dan *post* intervensi tersebut kemudian dibandingkan hasilnya pada hari terakhir implementasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pasien Kelolaan I

Pasien Ny.N berjenis kelamin wanita berusia 63 tahun masuk melalui Instalasi Gawat Darurat (IGD) pada tanggal 15 Mei 2026 dengan diagnosis *Tumor Bleeding due to Carcinoma Mammæ Dextra Invasive Carcinoma of NST grade 2 T4bN2aM0* dan di rawat di Ruang Dahlia RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau pada tanggal 16 Mei 2026. Pasien masuk karena terjadi perdarahan pada payudara kanan, riwayat *Ca Mammæ* terputus berobat sejak 4 tahun yang lalu, awalnya ukuran sebesar telur puyuh dan membesar dalam 1 tahun. Kemudian pasien berobat ke RSUD Mandau dan dilakukan biopsi pada tahun 2022, ditemukan hasil tumor ganas. Pada saat itu pasien disarankan untuk kemoterapi dan operasi pengangkatan payudara, tetapi pasien menolak karena takut. Lalu keluhan benjolan semakin besar dan timbul luka yang meluas disertai perdarahan sejak 1 tahun terakhir. Selama keluhan terjadi, pasien hanya melakukan perawatan rutin di rumah dengan obat herbal, dan saat ini keluhan dirasakan semakin memberat.

Hasil pengkajian pada tanggal 25 Mei 2026 siang pukul 14.00 WIB pasien mengeluh badan lemas, nyeri pada luka payudara kanan terasa berdenyut dan hilang timbul, memberat ketika banyak bergerak dan berkurang ketika posisi berbaring tidur, nyeri skala 4. Luka tampak tertutup verban. Selain itu, pasien juga mengeluh cemas dan khawatir terhadap kondisi yang dialaminya



saat ini, pasien mengatakan bingung dengan pengobatan kemoterapi yang akan dijalani dan takut penyakitnya semakin parah akibat efek samping kemoterapi dan mengingat usianya yang sudah tua. Pasien tampak tegang, gelisah, menangis dengan suara bergetar saat menceritakan keluhannya. Pasien juga mengeluh sulit tidur selama di rawat di rumah sakit terutama pada malam hari. Hasil pengkajian kuesioner *Zung Self-Rating Scale* (ZSAS) didapatkan hasil interpretasi tingkat kecemasan 61 (kecemasan sedang) dan tingkat kesadaran *Composmentis*.

Hasil pemeriksaan fisik didapatkan data payudara kanan dan kiri tidak simetris, tampak lemas dan kurang bersemangat. Tekanan darah 129/85 mmHg, nadi 87 x/menit, frekuensi napas 20 x/menit, suhu 36,7 C, CRT <3 detik, akral hangat. Hasil pemeriksaan laboratorium didapatkan hemoglobin 14.1 g/dL, leukosit $11.96 \times 10^3/\mu\text{L}$, trombosit $299 \times 10^3/\mu\text{L}$, hematokrit 43.0% (18/05/2026), albumin 2.5 g/dL (22/05/2026). Hasil USG *Mammæ* (19/05/2026) : Massa solid inhomogen dengan komponen nekrosis di *mammæ dextra* sangat mungkin *malignancy* (Birads 5), *multiple lymphadenopati* di *axilla dextra* dengan *hilar fat* mengabur. Hasil histopatologi (RSUD Mandau 26/02/2022) : *Invasive carcinoma* of NST Grade 2. Hasil pemeriksaan *Echocardiography* : *Normo echo*. Hasil pemeriksaan radiografi toraks proyeksi AP : tidak tampak kelainan pada jantung dan paru. Hasil USG abdomen : Hepar, VF, pancreas, lien, renal bilateral, vesika urinaria dan uterus tidak tampak kelainan. Pasien mendapatkan terapi IVFD RL 20 tpm, Vit K 3x1 ampul injeksi, ketorolac 3x30 mg injeksi, ceftriaxone 2x1 gr injeksi, omeprazole 2x40 mg injeksi, VIP albumin 3x1 oral. Pasien akan menjalani kemoterapi brexel 90 mg + carboplatin 400 mg siklus 1 hari ini pada pukul 17.00 WIB.

Pasien Kelolaan II

Pasien Ny.E berjenis kelamin wanita berusia 53 tahun masuk melalui Instalasi Gawat Darurat (IGD) rujukan dari RSUD Mandau pada tanggal 22 Mei 2026 dengan diagnosis *Ca Mammæ Dextra Invasif Carsinoma Mammæ of NST Grade III T4bN1M1* (paru, hepar, tulang) dan di rawat di Ruang Dahlia RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau. Hasil pengkajian pada tanggal 25 Mei 2026 pukul 15.15 WIB, pasien mengeluh lemah, pusing dan tidak nafsu makan karena perut terasa penuh saat makan, perut membuncit dan teraba keras serta padat. Pasien juga mengeluh nyeri akibat *Ca mammæ* yang menjalar ke tulang, nyeri dirasakan berat dan ditusuk-tusuk, nyeri dirasakan di punggung, skala nyeri 4, nyeri hilang timbul. Pasien riwayat benjolan payudara sejak 4 tahun yang lalu dan pernah menjalani biopsi dengan kesan tumor ganas dan operasi pengangkatan payudara kanan pada tahun 2022. Pasien mengaku rutin kontrol berobat sampai saat ini. Selain itu, pasien juga mengeluh cemas dan khawatir terhadap kondisi yang dialaminya saat ini, pasien mengatakan bingung mengapa penyakit kanker payudara yang dialaminya bisa menyebar ke organ tubuh yang lain, padahal sudah operasi dan rutin kontrol berobat sebelumnya. Pasien khawatir pengobatan kemoterapi yang akan dijalani tidak membuahkan hasil dan kondisinya akan semakin memburuk karena efek samping kemoterapi yang membuat imun tubuh menurun. Pasien tampak lemah, tegang dan gelisah. Pasien juga mengeluh sulit tidur terutama pada malam hari. Hasil pengkajian kuesioner *Zung Self-Rating Scale* (ZSAS)



didapatkan hasil interpretasi tingkat kecemasan 65 (kecemasan sedang) dan tingkat kesadaran *Composmentis*.

Hasil pemeriksaan fisik didapatkan data payudara kanan riwayat mastektomi dan payudara kiri tidak tampak kelainan bentuk, pasien tampak lemas, kulit dan membran mukosa pucat, bibir kering pecah-pecah, konjungtiva anemis, turgor kulit menurun, terdapat edema pada kaki. Tekanan darah 124/87 mmHg, nadi 87 x/menit, frekuensi napas 21 x/menit, suhu 36,9 C, CRT >3 detik, akral dingin. Hasil pemeriksaan laboratorium pada tanggal 25 Mei 2026 didapatkan hemoglobin 10.2 g/dL, leukosit $29.73 \times 10^3/\mu\text{L}$, trombosit $74 \times 10^3/\mu\text{L}$, hematokrit 31.4%, albumin 3.1 g/dL. Hasil X-ray thorax (22/05/2026) : Infiltrat di paru sinistra, Cor dalam batas normal. Pasien mendapatkan terapi IVFD NaCl 0,9% 20 tpm, ketorolac 3x30 mg injeksi, ceftriaxone 2x1 gr injeksi, omeprazole 2x40 mg injeksi, curcuma 2x1 oral, sucralfate syrup 3x1 oral. Pasien akan menjalani kemoterapi paxus 250 mg + carboplatin 800 mg siklus 1 hari ini pada pukul 17.00 WIB.

Tabel 1. Hasil Nilai Indikator Kriteria Hasil Diagnosis Ansietas dan Hasil Pelaksanaan Terapi Relaksasi Benson

Indikator Kriteria Hasil Diagnosis Ansietas	Pasien I (Ny.N)		Pasien II (Ny.E)	
	Pre	Post	Pre	Post
Verbalisasi kebingungan	3	5	3	5
Verbalisasi khawatir akibat kondisi yang dihadapi	2	5	2	5
Perilaku gelisah	3	5	3	5
Perilaku tegang	3	5	3	5
Keluhan pusing	5	5	3	5
Pucat	4	5	3	4
Tingkat kecemasan (ZSAS)	61	27	65	33

Indikator kriteria hasil diagnosis ansietas berdasarkan SLKI yang dicantumkan pada tabel merupakan keluhan atau tanda dan gejala yang muncul pada pasien. Untuk indikator lain yang tidak dicantumkan, seperti tekanan darah, frekuensi nadi, frekuensi pernapasan, dll pasien dalam rentang normal. Adapun keterangan tabel sebagai berikut :

1 : meningkat, 2 : cukup meningkat, 3 : sedang, 4 : cukup menurun, 5 : menurun. Tingkat kecemasan : 20-44 : tidak cemas, 45-59 : kecemasan ringan, 60-74 : kecemasan sedang, 75-80 : kecemasan berat.

Pembahasan

Pengkajian keperawatan merupakan suatu proses sistematis dan berkesinambungan dalam pengumpulan data, verifikasi dan menganalisis informasi kesehatan pasien dengan menggunakan alat informasi berbasis bukti untuk mempelajari lebih lanjut mengenai kesehatan pasien, gejala serta seluruh keluhan pasien, termasuk mempertimbangkan nilai dan keyakinan, biologis, sosial, budaya, psikologis, dan spiritual pasien (Potter et al., 2018 : Ridwan, 2024).



Berdasarkan hasil pengkajian awal sebelum dilakukan penerapan terapi relaksasi benson kepada subjek I yaitu Ny.N, pasien mengatakan cemas dan khawatir terhadap kondisi yang dialaminya saat ini, pasien mengatakan bingung dengan pengobatan kemoterapi yang akan dijalani dan takut penyakitnya semakin parah akibat efek samping kemoterapi dan mengingat usianya yang sudah tua. Pasien tampak tegang, gelisah, menangis dengan suara bergetar saat menceritakan keluhannya. Hasil pengkajian kuesioner tingkat ansietas menggunakan *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (ZSAS) didapatkan hasil interpretasi tingkat kecemasan 61 (kecemasan sedang). Sedangkan subjek II yaitu Ny.E, pasien mengeluh cemas dan khawatir terhadap kondisi yang dialaminya saat ini, pasien mengatakan bingung mengapa penyakit kanker payudara yang dialaminya bisa menyebar ke organ tubuh yang lain, padahal sudah operasi dan rutin kontrol berobat sebelumnya. Pasien khawatir pengobatan kemoterapi yang akan dijalani tidak membuahkan hasil dan kondisinya akan semakin memburuk karena efek samping kemoterapi yang membuat imun tubuh menurun. Pasien tampak tegang dan gelisah. Hasil pengkajian kuesioner tingkat ansietas menggunakan *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (ZSAS) didapatkan hasil interpretasi tingkat kecemasan 65 (kecemasan sedang).

Hasil pengkajian ini juga sesuai dengan pengkajian yang dilakukan oleh Ernawati et al., (2024) menunjukkan bahwa mayoritas pasien kanker yang menjalani kemoterapi mengalami tingkat ansietas sedang. Ansietas dialami karena khawatir akibat efek samping dari kemoterapi yang dijalani. Ketika seorang wanita terdiagnosis kanker, salah satu respons psikologis utama yang sering muncul adalah kecemasan (Despitasi et al., 2024). Penelitian telah mengungkapkan bahwa wanita yang mengetahui mereka menderita kanker cenderung mengalami beberapa kondisi psikologis, salah satunya yaitu kecemasan. Kecemasan sering muncul sebagai reaksi terhadap perubahan besar dalam hidup mereka serta ketidakpastian mengenai masa depan. Kemoterapi, yang merupakan salah satu metode utama dalam penanganan kanker, memiliki efek yang cukup serius pada tubuh pasien. Efek samping fisik dari kemoterapi meliputi perasaan lemah, gangguan pencernaan, seraiwan, rambut rontok, gangguan otot dan saraf, serta gangguan pembentukan sel darah. Semua perubahan fisiologis dan anatomi ini dapat makin memperparah kecemasan yang dirasakan pasien (Siregar et al., 2024).

Menurut asumsi penulis kecemasan yang dialami oleh pasien ketika akan menjalani kemoterapi diakibatkan oleh beberapa faktor diantaranya seperti faktor fisik, pasien takut dengan efek samping kemoterapi. Faktor psikologis, pasien takut dengan kematian dan perubahan citra diri. Faktor sosial, pasien khawatir menjadi beban keluarga dan secara informasi, pasien cemas karena kurangnya pengetahuan tentang kemoterapi.

Diagnosis keperawatan merupakan suatu penilaian klinis mengenai respon klien terhadap masalah kesehatan atau proses kehidupan yang dialaminya baik yang berlangsung aktual, risiko maupun potensial. Diagnosis keperawatan bertujuan untuk mengidentifikasi respon klien individu, keluarga dan komunitas terhadap situasi yang berkaitan dengan kesehatan (Widuri, 2023).

Adapun diagnosis keperawatan yang ditegakkan pada subjek I (Ny.N) yaitu defisit nutrisi b.d peningkatan kebutuhan metabolisme, nyeri kronis b.d infiltrasi tumor, ansietas b.d krisis



situasional dan risiko infeksi d.d penyakit kronis (*Ca Mammae Dextra*). Sedangkan pada subjek II (Ny.E) diagnosis yang ditegakkan yaitu perfusi perifer tidak efektif b.d penurunan konsentrasi haemoglobin, defisit nutrisi b.d ketidakmampuan mengabsorbsi nutrien, nyeri kronis b.d infiltrasi tumor, ansietas b.d krisis situasional dan risiko infeksi d.d penyakit kronis (*Ca Mammae Dextra*).

Fokus masalah keperawatan pada penerapan ini adalah masalah keperawatan ansietas b.d krisis situasional. Sehingga hasil analisis ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Simanullang & Manullang (2020) bahwasannya pada pasien yang menjalani kemoterapi akan mengalami ansietas. Menurut tanda dan gejala yang dialami oleh Ny.N dan Ny.E dengan teori yang ada terdapat kesamaan yaitu mengatakan bingung, cemas dan khawatir terhadap kondisi yang dialami, tampak gelisah, tegang dan pucat (SDKI, 2017). Sesuai teori yang ada, maka ansietas berhubungan dengan krisis situasional ditetapkan sebagai diagnosis pada kasus ini. Berdasarkan hasil analisis data dalam penentuan diagnosis keperawatan, tidak terdapat kesenjangan antara konsep teori dengan kasus di lapangan. Diagnosis ansietas diangkat karena terdapat data-data yang mendukung untuk tegaknya diagnosis tersebut.

Pada tahap ini, perawat membuat rencana tindakan keperawatan untuk mengatasi masalah dan meningkatkan kesehatan pasien. Intervensi keperawatan adalah suatu rangkaian kegiatan penentuan langkah-langkah pemecahan masalah dan prioritasnya, perumusan masalah, rencana tindakan dan penilaian asuhan keperawatan pada pasien berdasarkan analisis data dan diagnosis keperawatan (Widuri, 2023).

Berdasarkan konsep dan teori dari Standar Intervensi Keperawatan Indonesia untuk diagnosis keperawatan perfusi perifer tidak efektif b.d penurunan konsentrasi haemoglobin diberikan intervensi utamanya adalah perawatan sirkulasi, untuk diagnosis defisit nutrisi b.d peningkatan kebutuhan metabolisme dan ketidakmampuan mengabsorbsi nutrient diberikan intervensi utamanya adalah manajemen nutrisi, untuk diagnosis nyeri kronis b.d infiltrasi tumor diberikan intervensi utamanya adalah manajemen nyeri, untuk diagnosis ansietas b.d krisis situasional diberikan intervensi utamanya adalah reduksi ansietas dan diagnosis risiko infeksi d.d penyakit kronis (*Ca Mammae Dextra*) diberikan intervensi utamanya adalah pencegahan infeksi.

Selama perencanaan, dibuat prioritas pemecahan masalah terhadap intervensi kepada Ny.N dan Ny.E, selain berkolaborasi dengan keluarga, penulis juga berkolaborasi dengan perawat ruangan. Hasil yang diharapkan dalam asuhan keperawatan ini dirumuskan berdasarkan SDKI, SLKI dan SIKI dengan sasaran spesifik masing-masing diagnosis dengan melaksanakan implementasi berdasarkan intervensi yang sudah disusun.

Intervensi keperawatan yang pertama pada masalah keperawatan ansietas Ny.N dan Ny.E yaitu reduksi ansietas yang terdiri dari beberapa tindakan sebagai berikut; monitor tanda-tanda ansietas (verbal dan nonverbal), ciptakan suasana terapeutik untuk menumbuhkan kepercayaan, temani pasien untuk mengurangi kecemasan, jika memungkinkan, memahami situasi yang membuat ansietas. mendengarkan dengan penuh perhatian, menggunakan pendekatan yang tenang dan meyakinkan, menginformasikan secara fatual mengenai diagnosis, pengobatan dan prognosis,



menganjurkan keluarga untuk tetap bersama pasien, menganjurkan mengungkapkan perasaan dan persepsi, melatih teknik relaksasi (SIKI, 2018).

Teknik relaksasi yang dilakukan yaitu terapi relaksasi benson yang dapat menghambat aktivitas saraf simpatis sehingga mengurangi penggunaan oksigen oleh tubuh dan menyebabkan otot-otot menjadi rileks serta menimbulkan perasaan rileks dan kenyamanan (Suci & Hidayati, 2023). Fokus terapi relaksasi benson terdapat pada ungkapan keyakinan agama seseorang yang diucapkan berulang-ulang dengan menggunakan ritme teratur serta sikap yang pasrah. Pembacaan berulang-ulang pada unsur keyakinan, keimanan terhadap tuhan dapat menimbulkan respons relaksasi yang kuat. Kelebihan terapi relaksasi benson yaitu lebih mudah dilakukan tanpa adanya efek samping dibandingkan dengan teknik relaksasi lainnya (Septian, 2025).

Implementasi keperawatan merupakan serangkaian kegiatan yang dilakukan oleh perawat untuk membantu pasien dari masalah status kesehatan yang dihadapi ke status kesehatan yang baik yang menggambarkan kriteria hasil yang diharapkan. Proses pelaksanaan implementasi harus berpusat kepada kebutuhan klien, faktor-faktor lain yang mempengaruhi kebutuhan keperawatan, strategi implementasi keperawatan, dan kegiatan komunikasi (Widuri, 2023).

Berdasarkan rencana asuhan keperawatan, telah dilakukan berbagai kegiatan sesuai dengan masalah yang teridentifikasi. Salah satunya adalah penerapan komunikasi terapeutik kepada klien dan keluarga. Melalui komunikasi ini, peneliti dan klien membangun hubungan saling percaya. Dengan demikian klien merasa nyaman selama proses tindakan keperawatan, mulai dari tahap orientasi hingga terminasi, sesuai dengan SOP pelaksanaan terapi relaksasi benson pada pasien *Ca Mammae* yang menjalani kemoterapi.

Implementasi yang menjadi fokus utama dalam asuhan keperawatan yang dilakukan oleh penulis ialah penerapan terapi relaksasi benson sebagai pendamping dari terapi farmakologis yang didapatkan pasien. Hasil penilaian kuesioner kecemasan (ZSAS) didapatkan hasil interpretasi tingkat kecemasan 61 (kecemasan sedang) menjadi tingkat kecemasan 27 (tidak cemas) pada subjek I yaitu Ny.N dan hasil interpretasi tingkat kecemasan 65 (kecemasan sedang) menjadi tingkat kecemasan 33 (tidak cemas) pada subjek II yaitu Ny.E. Hasil penerapan terapi relaksasi benson pada kedua subjek didapatkan pasien melakukan terapi dengan baik dan bisa melakukannya secara mandiri serta merasa lebih rileks setelah dilakukannya terapi relaksasi benson. Pasien mengatakan siap untuk menjalani kemoterapi siklus selanjutnya dengan harapan tidak ada efek samping berat yang muncul kedepannya.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ernawati et al., (2024) hasil analisa *uji marginal homogeneity* adanya pengaruh tehnik relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan pada pasien yang menjalani kemoterapi di buktikan dengan hasil p value 0,000 kurang dari 0,05 dengan taraf signifikan 5%.

Tahap evaluasi merupakan perbandingan yang sistematis dan terencana tentang kesehatan klien dengan tujuan yang telah ditetapkan, dilakukan berkesinambungan dengan melibatkan klien dan tenaga kesehatan lainnya. Evaluasi dalam keperawatan merupakan kegiatan dalam menilai



tindakan keperawatan yang telah ditentukan, untuk mengetahui pemenuhan kebutuhan klien secara optimal dan mengukur hasil dari proses keperawatan. Evaluasi keperawatan merupakan tahap akhir dari rangkaian proses keperawatan yang berguna apakah tujuan dari tindakan keperawatan yang telah dilakukan tercapai atau perlu pendekatan lain (Widuri, 2023).

Evaluasi yang didapatkan dari penilaian kusioner tingkat kecemasan (ZSAS) menunjukkan adanya penurunan pada kedua pasien. Pada Ny.N terjadi penurunan tingkat ansietas dari 61 (kecemasan sedang) menjadi 27 (tidak cemas), sedangkan pada Ny.E terjadi penurunan tingkat ansietas dari 65 (kecemasan sedang) menjadi 33 (tidak cemas). Evaluasi hasil intervensi berdasarkan indikator keberhasilan kriteria hasil tingkat ansietas menunjukkan adanya perubahan yang signifikan pada seluruh indikator yang dinilai dengan nilai akhir 5, yaitu verbalisasi kebingungan, verbalisasi khawatir akibat kondisi yang dihadapi, perilaku gelisah, perilaku tegang, keluhan pusing dan pucat. Tetapi pada pasien II (Ny.E), nilai akhir indikator pucat masih berada pada nilai 4.

Menurut asumsi peneliti, perbedaan hasil akhir pada indikator tersebut dapat dipengaruhi oleh kondisi klinis pasien. Pucat yang masih dialami oleh pasien II (Ny.E) salah satunya disebabkan oleh kadar hemoglobin pasien yang belum mencapai nilai normal yang tentunya dapat mempengaruhi respons terhadap intervensi. Secara keseluruhan, hasil evaluasi menunjukkan bahwa penerapan terapi relaksasi benson selama dua hari memberikan perubahan positif terhadap tingkat ansietas pada kedua pasien yang menjalani kemoterapi, ditunjukkan oleh penurunan skor penilaian kusioner ZSAS dan perbaikan pada seluruh indikator keberhasilan kriteria hasil tingkat ansietas.

Hasil penerapan menunjukkan terdapat perbandingan rata-rata penurunan berdasarkan indikator keberhasilan antara Ny.N dengan Ny.E. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Abolghasemi et al., (2019) menunjukkan nilai $p\text{-value} < 0,05$. Disimpulkan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi benson terhadap penurunan tingkat ansietas pasien yang menjalani kemoterapi. Terapi ini dilakukan dengan kisaran waktu 10 menit selama 2 hari, terapi relaksasi benson terbukti dapat menurunkan tingkat ansietas pasien kanker yang menjalani kemoterapi.

KESIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan asuhan keperawatan yang telah dilakukan pada pasien Ny.N dan Ny.E dengan diagnosis *Ca Mammariae Dextra* yang menjalani kemoterapi dan mengalami masalah keperawatan ansietas dengan penerapan terapi relaksasi benson di ruang Dahlia RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau dapat disimpulkan :

1. Hasil pengkajian menunjukkan kedua pasien mengalami ansietas dengan keluhan cemas dan khawatir terhadap kondisi yang dialami serta efek samping dari kemoterapi yang akan dijalani. Hasil pengkajian kusioner tingkat ansietas menggunakan *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (ZSAS) pada subjek I (Ny.N) didapatkan hasil interpretasi tingkat kecemasan 61 (kecemasan sedang). Sedangkan subjek II didapatkan hasil interpretasi tingkat kecemasan 65 (kecemasan sedang).



2. Diagnosis keperawatan yang ditegakkan pada subjek I yaitu defisit nutrisi b.d peningkatan kebutuhan metabolisme, nyeri kronis b.d infiltrasi tumor, ansietas b.d krisis situasional dan risiko infeksi d.d penyakit kronis (*Ca Mammae Dextra*). Sedangkan pada subjek II (Ny.E) diagnosis yang ditegakkan yaitu perfusi perifer tidak efektif b.d penurunan konsentrasi haemoglobin, defisit nutrisi b.d ketidakmampuan mengabsorbsi nutrisi, nyeri kronis b.d infiltrasi tumor, ansietas b.d krisis situasional dan risiko infeksi d.d penyakit kronis (*Ca Mammae Dextra*).
3. Intervensi keperawatan yang dilakukan pada pasien meliputi perawatan sirkulasi, manajemen nutrisi, manajemen nyeri, reduksi ansietas dan pencegahan infeksi. Selain itu juga dilakukan penerapan terapi relaksasi benson untuk mengatasi ansietas pada pasien *Ca Mammae* yang menjalani kemoterapi.
4. Hasil implementasi yang menjadi fokus dalam asuhan keperawatan penerapan terapi relaksasi benson sebagai pendamping dari terapi farmakologis yang didapatkan pasien dalam menjalani proses kemoterapi.
5. Hasil evaluasi dari tindakan yang telah dilakukan didapatkan penurunan tingkat ansietas menggunakan penilaian kuesioner ZSAS pada subjek I dari tingkat kecemasan 61 (kecemasan sedang) menjadi 27 (tidak cemas) dan pada subjek II dari tingkat kecemasan 65 (kecemasan sedang) menjadi 33 (tidak cemas).

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada civitas akademika Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru, RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau, dosen pembimbing, penguji, dan semua pihak yang mendukung pelaksanaan karya ilmiah ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abolghasemi, R., Sedigh Rahimabadi, M., Nazari, M., & Norouzi, K. (2019). *The Effect of Benson's Relaxation Technique on Anxiety in Patients Undergoing Chemotherapy*. Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research, 21 (2),239-243.
- Despitasari, L. (2019). Pengaruh Mendengarkan Al-Qur'an Terhadap Perubahan Kecemasan Pada Lansia Penderita Hipertensi Diwilayah Puskesmas Andalas Padang Tahun 2018. Jurnal Kesehatan Mercusuar, 2(1), 8. <https://doi.org/10.36984/jkm.v2i1.26>
- Ernawati, Y., Sulistyaningsih, D. R., & Melastuti, E. (2025). *Pengaruh Tehnik Relaksasi Benson terhadap Nyeri dan Tingkat Kecemasan pada Pasien yang Menjalani Kemoterapi tersebut , peneliti tertarik untuk meneliti “ Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Nyeri dan*. September.
- Marliana, L., Hasanah, U., & Fitri, L. N. (2021). Penerapan Terapi Benson Terhadap Kecemasan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik. *Jurnal Cendikia Muda*, 1, 115–121.
- Rahmadi, A., Sari, D. P., & Wijaya, K. (2024). Pengaruh terapi relaksasi terhadap tingkat ansietas pada pasien *Ca Mammae* yang menjalani kemoterapi. Jurnal Keperawatan Onkologi Indonesia, 8(2), 112-120.
- Rahmawati. (2021). *Pengaruh Terapi Mindfulness Meditation Terhadap Mahasiswa di Masa Pandemi Covid 19*. 1.



- Ridwan, H. H. (2024). *Proses Keperawatan* (1st ed.). Eureka media Aksara.
- Septian. (2025). Ginjal Kronik Implementation Of Benson Relaxation On Anxiety In Chronic Kidney Failure Patients. *Jurnal Cendikia Muda*, 5, 24–32.
- Setyani, D. R., Lestari, P., & Hidayat, A. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Ansietas Pada Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 23(3), 145-152.
- Setyaningsih, D. H., Subekti, R. T., & Budianto, A. (2024). Pengaruh Terapi Teknik Guided Imagery untuk Meredakan Nyeri pada Pasien Kanker Payudara di RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung. *Jurnal Penelitian Dan Pengkajian Ilmiah*, 1(1), 418–431.
- Simanullang, P., & Manullang, E. (2020). Tingkat Kecemasan Pasien yang Menjalani Tindakan Kemoterapi di Sakit Martha Friska Pulo Brayon Medan. *Darma Agung Husada*, 7(2), 71–79.
- Siregar, A. N., Syaputri, M. H., Putri, M. A., & Jannah, T. D. R. (2024). Studi Literatur: Murottal Al-Qur'an Sebagai Penurun Kecemasan pada Pasien Pengidap Kanker. *Journal of Creative and Innovative Research*, 1(3), 211–219.
- 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. <https://doi.org/10.22146/jkkl.82351>
- Sumarni, Hartati, Supriyo, & Sri, H. A. (2022). *Gambaran tingkat kecemasan pasien kanker payudara terhadap kemoterapi 1,2,3,4*. 43, 2–7.
- Thalib, & Salsabila. (2025). *Implementasi Terapi Relaksasi Benson Terhadap tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi*. 15, 853–858.
- Tim Pokja SDKI PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia*. Jakarta : DPP PPNI.
- Tim Pokja SIKI PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan*. Jakarta : DPP PPNI.
- Tim Pokja SLKI PPNI. (2019). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia: Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan*. Jakarta : DPP PPNI.
- WHO. (2026). *Kanker Payudara*. <https://www.who.int>
- Widuri. (2024). *Buku-Ajar-Proses-Keperawatan*. Lembaga Chakra Brahmanda Lentera.