



Jurnal Ners Volume 2 Nomor 1 Tahun 2018 Halaman 18 – 27

JURNAL NERS

Research & Learning in Nursing Science

<http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>



**PERBANDINGAN RELAKSASI BENSON DAN RELAKSASI KESADARAN INDERA
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN KANKER SERVIKS
DI RSUD BANGKINANG TAHUN 2018**

Yenny Safitri¹, Erlinawati², Fitri Apriyanti³

yennysafitri37@yahoo.co.id

Dosen FIK Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Abstrak

Beberapa therapy relaksasi yang dapat digunakan oleh pasien dalam menurunkan kecemasan seperti relaksasi benson dan relaksasi kesadaran indera, dimana proses ini akan menghambat aktifitas saraf simpatik yang akan menurunkan konsumsi oksigen oleh tubuh dan selanjutnya otot-otot tubuh menjadi relaks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasi eksperiment*, dengan pendekatan *pretest-posttest design with control group*, dengan teknik sampel *accidental sampling* maka ditetapkan 10 orang sebagai sampel kasus dan 10 orang sebagai sampel kontrol. Untuk pengukuran kecemasan pada relaksasi benson dan relaksasi kesadaran indera dilakukan sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan dengan menggunakan skala *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) dengan intervensi diberikan selama 1 minggu. Penelitian dilakukan mulai dari pra terapi, terapi, pasca terapi, dan follow-up. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji t *independent*. Berdasarkan hasil penelitian, relaksasi kesadaran indera lebih efektif mengurangi kecemasan dibandingkan dengan relaksasi benson dengan *p Value* 0,00 , 0,005. Oleh karena itu, dianjurkan kepada pihak rumah sakit untuk dapat menerapkan relaksasi ini sebagai alternatif dalam penurunan tingkat kecemasan pada pasien dengan kanker serviks atau tidak yang disertai dengan komplikasi.

kata kunci : kanker serviks, relaksasi benson, dan relaksasi kesadaran indera.

✉Corresponding author :

Address : Jl. Tuanku Tambusai No. 23 Bangkinang

Email : yennysafitri37@yahoo.co.id

Phone : 085265460467

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kanker merupakan suatu jenis penyakit ditandai dengan pertumbuhan abnormal yang tidak terkendali dari sel tubuh dan menjadi salah satu penyebab kematian terbesar saat ini. Tahun 2004 terjadi peningkatan kasus kanker yang disebabkan oleh pola hidup yang salah seperti, kebiasaan merokok, minuman beralkohol, makanan mengandung lemak jenuh dan kehidupan seks bebas. (R.A. Kwame-Aryee, 2005).

Kanker yang paling sering menyerang wanita di seluruh dunia adalah kanker serviks. Pada tahun 2008, kanker ini menempati urutan kedua setelah kanker payudara, dengan kejadian rata-rata 15 per 100.000 di dunia (Depkes, 2012). Kanker serviks menduduki urutan pertama untuk wanita di negara berkembang (Emilia, Kusumanto, Hananda, & Freitag, 2010). Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dalam Riset Kesehatan Dasar 2013, dari 1.027.763 pasien penderita penyakit kanker, sebanyak 522.354 merupakan penderita kanker serviks (Risksdas, 2013).

Tindakan pengobatan kanker serviks biasanya diberikan berupa terapi radiasi, kemoterapi dan histerektomi. Tindakan pembedahan ini sesuai dengan tingkat stadium kanker. Radiasi biasanya dianggap pengobatan terbaik untuk kanker serviks. Selain terapi radiasi, tindakan pembedahan berupa histerektomi juga dilakukan dalam proses pengobatan. Terapi radiasi dapat menyebabkan efek samping berupa mual dan muntah, penurunan berat badan, *disuria* dan gangguan frekuensi miksi. Komplikasi serius histerektomi abdominal radikal adalah *fistula ureter*, trauma usus, perdarahan,

infeksi atau luka terbuka emboli paru, atoni kandung kemih dengan retensi urin dan limfangioma kistik (Benson & Pernoli, 2008).

Pengobatan hanya bisa memusnahkan 99% dari sel-sel kanker, sedangkan yang 1% dapat dibersihkan oleh sistem kekebalan tubuh penderita. Sistem ini hanya berfungsi optimal pada penderita yang memiliki sikap mental dan keyakinan beragama yang baik, sebaliknya sikap cemas, putus asa, sedih yang berlarut-larut, dan tipisnya keyakinan beragama, terbukti melemahkan imunitas tubuh (Mangan, 2009).

Kecemasan yang berat akan mempengaruhi hipotalamus dan menimbulkan dua mekanisme yang berbeda. Kecemasan dapat timbul karena diagnosis penyakit yang parah dan mungkin mengancam jiwa dan adanya gejala yang tidak menyenangkan misalnya rasa mual, sakit dan kelelahan. Kekhawatiran tentang gangguan dalam rencana hidup, penurunan kualitas hidup, dan perkembangan penyakit juga dapat menghasilkan kecemasan (Rasjidi, 2010).

Beberapa terapi relaksasi yang dapat digunakan dalam menurunkan tingkat kecemasan seperti teknik relaksasi nafas dalam, relaksasi visualisasi, Tai Chi, tertawa, mencoba jalan kaki, relaksasi otot progresif, relaksasi benson, relaksasi kesadaran indera, yoga, meditasi kesadaran, pijat relaksasi. (Anonim, 2017)

Relaksasi Benson merupakan tehnik relaksasi yang digabung dengan keyakinan yang dianut oleh pasien. Benson dan Proctor (2000) menjelaskan bahwa relaksasi Benson akan menghambat aktifitas saraf simpatik yang dapat menurunkan konsumsi oksigen oleh tubuh dan selanjutnya otot-otot tubuh menjadi relaks sehingga menimbulkan

perasaan tenang dan nyaman. Selain itu relaksasi Benson berfokus pada kata atau kalimat tertentu yang diucapkan berulang kali dengan ritme teratur dan disertai sikap yang pasrah pada Tuhan Yang Maha Kuasa sesuai keyakinan pasien memiliki makna menenangkan. Sedangkan relaksasi kesadaran indera tidak membutuhkan latihan otot atau ketegangan otot, yang apabila salah melakukannya maka akan menyebabkan rasa nyeri dan cedera otot. Di samping itu relaksasi kesadaran indera mengandung pengkondisian kata-kata isyarat rileks atau tenang terhadap pengalaman relaksasi yang dalam, serta diberikan gambaran-gambaran yang memberi induksi relaksasi (Subandi, 2002).

Berdasarkan data Rekam Medik RSUD Arifin Achmad Pekanbaru saat ini penderita kanker serviks mengalami peningkatan. Data dari Medikal Record Camar III pada tahun 2012, dari 15 penyakit terbesar, kanker serviks berada pada urutan ketiga dengan jumlah penderita kanker serviks ditemukan 89 kasus. Sedangkan data dari Medikal Record Camar III pada tahun 2013 terjadi peningkatan, kanker serviks berada di urutan kedua dengan jumlah menjadi 109 kasus dan pada tahun 2014 juga terjadi peningkatan menjadi 118 kasus.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 7 Januari 2018 di RSUD Bangkinang yang merupakan rujukan rumah sakit di Kabupaten Kampar dan didapatkan hasil wawancara pada 6 orang pasien yang menderita kanker serviks, 4 orang mengalami kecemasan berat, dan 2 orang mengalami kecemasan sedang. Dua orang pasien mengatakan kecemasan dirasakan meningkat saat akan menjalani radioterapi.

Berdasarkan fenomena di atas peneliti merasa kecemasan pada penderita kanker serviks sangat perlu diatasi. Peneliti mencoba untuk memberikan terapi relaksasi

Benson ini untuk mengetahui “bagaimanakah pengaruh relaksasi benson dan relaksasi kesadaran indera terhadap tingkat kecemasan pada pasien kanker serviks di RSUD Bangkinang?”.

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah perbandingan pengaruh relaksasi benson dan relaksasi kesadaran indera terhadap tingkat kecemasan pada penderita kanker serviks di RSUD Bangkinang?

C. Tujuan Penelitian

Menganalisa perbandingan relaksasi Benson dan relaksasi kesadaran indera terhadap tingkat kecemasan pada penderita kanker serviks di RSUD Bangkinang.

BAB II

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

1. Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *quasi experimental*, dengan pendekatan *pretest-posttest design with control group*.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di ruang Kebidanan RSUD Bangkinang

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan pada tanggal 3 – 30 Juli 2018.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penderita kanker serviks yang dirawat di ruang kebidanan RSUD Bangkinang

2. Sampel Penelitian

Sampel dalam penelitian ini diambil dengan teknik pengambilan *purposive sampling*. *Purposive sampling*.Peneliti menetapkan 20 orang sebagai sampel dengan rincian 10 orang sebagai kelompok eksperimen dan 10 orang lagi sebagai kelompok control.

Kriteria Inklusi dan Eksklusi

a. Kriteria inklusi

- 1) Responden berada ditempat pada saat penelitian
- 2) Tidak mengalami gangguan pendengaran.
- 3) Bersedia menjadi responden.
- 4) Pasien kanker serviks yang berobat dan terdaftar di RSUD Bangkinang

b. Kriteria eksklusi

- 1) Responden sedang menggunakan obat anti-depressan atau penenang, seperti obat diazepam atau sejenis lainnya.

D. Alat Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini, yaitu:

1. Lembaran data penelitian

Data penelitian yang dikumpulkan pada responden meliputi usia dan hasil skor tingkat kecemasan sebelum dan setelah diberikan intervensi berupa relaksasi benson pada kelompok eksperimen dan tanpa intervensi pada kelompok kontrol.

2. Pengukuran kecemasan dengan skala kecemasan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS)

E. Analisa Data

a. Analisa univariat

Analisa ini digunakan untuk mendapatkan gambaran tentang karakteristik responden

b. Analisa bivariat

Uji hipotesis yang digunakan pada penelitian ini adalah *Independent sample T Test* dan *Dependent sample T Test*.

**BAB III
HASIL PENELITIAN**

A. Karakteristik responden

Tabel 4.1 : Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur

Variabel	Relaksaasi Benson				Relaks
	Kasus		Kontrol		Kasus
	N	%	N	%	N
Age					
20-35 year	2	20	1	10	1
> 35 year	8	80	9	90	9

Seperti yang disajikan pada tabel 4.1 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden pada kelompok kasus relaksasi benson berada rentang umur > 35 tahun sebanyak 8 orang (80%) dan sebahagian besar responden pada kelompok kasus relaksasi indera berada pada rentang umur > 35 tahun sebanyak 9 orang (90%).

Tabel 2 : Rerata Skor Kecemasan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Relaksasi Benson Dan Relaksasi Kesadaran Indera

Variabel	Mean	Min-Max	Standar deviasi	CI 95%
Relaksasi Benson (kasus)	24,40	23,6-26,5	7,320	25,7;26,9
Pre		17,8-		
Post		21,4		
Kontrol	23,8	20,3-	25,2	22,1;25,8
Pre	24,9	24,5	37,8	15,9;30,4

Post	16,9-29,2			
Relaksasi Kesadaran Indera (kasus) Pre Post	21,80 14,40 11,8-17,4	18,7-22,4	7,110 4,627	16,9;23,6 10,8;18,3
Kontrol Pre Post	25,4 26,9	22,3-27,5 27,5	27,5 35,5	25,1;28,4 12,9;29,3
		24,9-30,2		

Relaksasi Benson	5,02	7,320;6,560	25,7;26,9	0,004
Relaksasi Kesadaran Indera	7,40	7,110;4627	16,9;23,6	0,001

Seperti yang disajikan pada tabel 4.2 dapat dilihat bahwa rerata kecemasan responden sebelum diberikan relaksasi benson adalah 24,40 dengan standar deviasi 7,120 sedangkan rerata kecemasan responden setelah diberikan relaksasi benson adalah 19,38 dengan standar deviasi 6,560. Rerata kecemasan responden sebelum diberikan relaksasi kesadaran indera adalah 21,80 dengan standar deviasi 7,110 sedangkan rerata kecemasan responden setelah diberikan relaksasi kesadaran indera adalah 14,40 dengan standar deviasi 4,627.

Tabel 3 : Perbandingan Kecemasan Responden Sebelum Dan Sesudah Diberikan Relaksasi Benson Dan Relaksasi Kesadaran Indera

Variabel	Selisih Mean	Standar Deviasi	C I	P Value
			9	
			5	
			%	

Seperti yang disajikan pada tabel 4.2 dapat dilihat bahwa selisih mean pada relaksasi benson adalah 5,02 dan selisih mean pada relaksasi kesadaran indera adalah 7,40 dengan *p Value* 0,001

BAB IV PEMBAHASAN

A. Karakteristik Responden

1. Usia responden

Berdasarkan hasil penelitian, sebahagian besar responden yang menderita kanker serviks berada di kisaran > 35 tahun untuk kelompok relaksasi benson dan relaksasi kesadaran indera . Hal ini sejalan dengan Sukaca (2009) bahwa wanita yang menderita kanker serviks sebagian besar berusia > 35 tahun. Pada usia 35-55 tahun memiliki risiko 2-3 kali lipat terkena kanker serviks. Semakin tua orang tersebut akan mengalami proses deteriorasi, prosesnya tidak terjadi pada satu perangkat tetapi pada seluruh organ. Seluruh bagian tubuh mengalami kemunduran, sehingga lansia lebih cenderung jatuh sakit, atau rentan terhadap infeksi.

2. Skor rata-rata kecemasan sebelum dan sesudah melakukan relaksasi Benson dan relaksasi kesadaran indera pada kelompok eksperimen.

Hasil uji statistik dengan menggunakan dependent t-test, skor

rata-rata kecemasan pada kelompok eksperimen sebelum diberikan relaksasi Benson adalah 24,40, sedangkan skor rata-rata kecemasan pada kelompok eksperimen setelah diberikan relaksasi adalah 19,38. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan skor rata-rata kecemasan pada kelompok eksperimen setelah diberikan relaksasi. Sedangkan Hasil uji statistik dengan menggunakan dependent t-test, skor rata-rata kecemasan pada kelompok eksperimen sebelum diberikan relaksasi kesadaran indera adalah 21,80, sedangkan skor rata-rata kecemasan pada kelompok eksperimen setelah diberikan relaksasi adalah 14,40. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan skor rata-rata kecemasan pada kelompok eksperimen setelah diberikan relaksasi. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara kecemasan pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah relaksasi Benson dan relaksasi kesadaran indera.

Hal ini sejalan dengan pernyataan Benson dan Proctor (2000) yang mengembangkan relaksasi Benson dari metode respons relaksasi yang melibatkan faktor kepercayaan. Pasien melakukan relaksasi dengan mengulangi kata atau frasa yang sesuai dengan keyakinan pasien yang dapat menghambat impuls berbahaya ke sistem kontrol turun (teori kontrol gerbang) dan meningkatkan kontrol rasa sakit.

Hal ini sesuai dengan teori Gordfried & Davidson, 1976 dalam Ayunsari, 2012, yang menyatakan bahwa pada

relaksasi kesadaran indera pasien bisa merasakan tubuhnya sendiri khususnya panca indera sehingga individu bisa merasakan ketenangan.

3. Skor kecemasan rata-rata pasien kanker serviks sebelum dan sesudah tanpa diberikan perawatan pada kelompok kontrol.

Berdasarkan uji statistik menggunakan t-test dependen, skor rata-rata kecemasan sebelum tanpa diberikan pengobatan pada kelompok kontrol adalah pada kelompok relaksasi benson dan pada relaksasi kesadaran indera. Sedangkan skor rata-rata kecemasan setelah tanpa diberikan pengobatan adalah.... Berdasarkan hasil ini dapat disimpulkan bahwa peningkatan skor rata-rata kecemasan pada kelompok kontrol setelah tanpa diberikan pengobatan. Dapat disimpulkan tidak ada pengaruh kecemasan yang signifikan pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah tanpa diberikan pengobatan.

Ini mungkin disebabkan oleh faktor penyakit kronis dan kesehatan fisik yang dialami oleh responden sehingga dapat meningkatkan kecemasan (Vide Beck, 2008). Menurut Tanjung (2012), ada beberapa faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi kecemasan pasien terhadap kanker serviks termasuk faktor-faktor potensial penyebab stres, kedewasaan, pendidikan dan status ekonomi, keadaan fisik, tipe kepribadian dan faktor dukungan keluarga, dukungan sosial, dan informasi akses. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor internal

terbesar yang menyebabkan kecemasan adalah faktor kematangan sebanyak (57,1%). Sedangkan faktor eksternal adalah faktor dukungan sosial sebanyak (14,2%).

3. Pengaruh Relaksasi Benson dan Relaksasi Kesadaran Indera pada pengurangan kecemasan pada kelompok eksperimen

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan independent t-test diperoleh nilai p sebesar 0,004 artinya nilai kecemasan adalah p value <0,05 maka H_0 ditolak, yang artinya kecemasan pada pasien kanker serviks dengan menggunakan relaksasi Benson efektif untuk mengurangi kegelisahan. Hal ini sejalan dengan Purwati et al pada (2012) mengenai perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah terapi relaksasi Benson. Hasilnya menunjukkan ada perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan relaksasi Benson pada pasien hipertensi. Dilihat dari hasil analisis paired samples T-test diperoleh p-value 0,000 <0,05. Dapat disimpulkan bahwa relaksasi Benson mampu menurunkan kadar stres hormon kortisol yang berkontribusi signifikan terhadap tekanan darah tinggi.

Hasil lainnya juga membuktikan bahwa relaksasi Benson juga efektif untuk mengurangi rasa sakit disamping menggunakan terapi analgesik. Penelitian yang dilakukan oleh Datak (2008) mengenai keefektifan relaksasi Benson terhadap rasa sakit pasca-bedah pada pasien dengan reseksi transurethral (TUR) dari prostat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kombinasi

relaksasi Benson dan terapi analgesik lebih efektif untuk mengurangi rasa sakit pasca-bedah pada pasien dengan TUR prostat dibandingkan dengan hanya terapi analgesik. Menurut Smeltzer & Bare (2001) dalam teori mereka mengatakan bahwa respon stres dimulai dari hipotalamus mengeluarkan faktor corticotrophin-releasing, yang menstimulasi hipofisis anterior untuk menghasilkan hormon adenocorticotropic (ACTH). Kemudian, ACTH menstimulasi pituitari anterior untuk menghasilkan glukokortikoid, terutama kortisol. Stres mental dapat meningkatkan kortisol. Dengan demikian merangsang respon saraf simpatik seperti peningkatan denyut jantung, tekanan darah, glukosa darah, pupil akan membesar dan meningkatnya aktivitas mental. Secara subjektif, orang akan merasakan kaki dingin, kulit dan tangan lembab, menggigil, jantung berdebar dan kejang di perut. Jika seorang individu melakukan relaksasi ketika ia mengalami ketegangan atau anx iety, reaksi fisiologis individu yang dirasakan akan berkurang. Hasilnya melaporkan bahwa responden yang telah melakukan relaksasi Benson selama sekitar 15 menit merasa mengalami rasa tenang dan nyaman sehingga kecemasan berkurang. Ini karena relaksasi Benson dapat menghambat aktivitas saraf simpatik yang mengarah pada pengurangan konsumsi oksigen oleh tubuh dan kemudian otot-otot yang rileks, menyebabkan perasaan tenang dan nyaman. Selain itu, relaksasi Benson berfokus pada kata-kata atau kalimat tertentu yang diucapkan berulang

kali dengan irama teratur dan dengan sikap yang pasrah kepada Tuhan Yang Maha Kuasa sesuai pasien sehingga kecemasan dapat dikurangi (Benson dan Proctor, 2000). Maka, dalam penelitian ini kita dapat menyimpulkan bahwa pemberian relaksasi Benson dapat mengurangi kecemasan pada pasien dengan kanker serviks.

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan independent t-test diperoleh nilai p sebesar 0,001 artinya nilai kecemasan adalah p value <0,05 maka H_0 ditolak, yang artinya kecemasan pada pasien kanker serviks dengan menggunakan relaksasi kesadaran indera juga efektif untuk mengurangi kecemasan.

Menurut Subandi, 2002 dalam Ayunsari, 2012 menyatakan bahwa ketika orang mengalami ketegangan dan kecemasan yang bekerja adalah sistem saraf simpatis dan pada saat rileks yang bekerja adalah sistem saraf parasimpatis. Dengan demikian relaksasi dapat menekan rasa tegang dan rasa cemas dengan resiprok sehingga timbul counter conditioning dan penghilangan.

Relaksasi terdapat beberapa macam, namun melihat kondisi pasien yang mengidap penyakit kronis dan sebhagian mengalami komplikasi maka relaksasi kesadaran indera yang sangat efektif. Pada teknik ini tidak membutuhkan latihan otot atau ketegangan otot, yang apabila salah melakukan akan mengalami rasa nyeri dan cedera otot. Disamping itu relaksasi memberikan keuntungan diantara lain : 1) membuat individu lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena stres, 2)

masalah-masalah yang berhubungan dengan stres dapat dikurangi dan diobati dengan relaksasi, 3) mengurangi tingkat kecemasan, 4) mengontrol anticipatory anxiety, 5) menurunkan tingkat ketegangan, 6) kelelahan dan 7) relaksasi merupakan bantuan untuk menyembuhkan penyait tertentu dan operasi.

Hal ini sejalan dengan Desminarti (2003) menyatakan bahwa relaksasi kesadaran indera pada penderita kanker sangat efektif.

Respon kesadaran indera diperoleh melalui daya imajinasi seseorang dalam membayangkan dan merasakan sensasi indera pendengaran, penglihatan, penciuman, perabaan dan percakapan. dengan kata lain respon relaksasi diperoleh melalui kegiatan imajeri (membayangkan) yang dilakukan oleh seseorang terhadap suatu yang pernah ia terima melalui alat inderanya.

Setelah menjalani beberapa sesi dan terapi kesadaran indera tampak ada penurunan tingkat kecemasan pada diri klien. klien yang pada awalnya memiliki tingkat kecemasan tinggi bisa turun dan berada pada taraf kecemasan tingkat sedang dan rendah. Penurunan kecemasan yang terjadi pada klien karena klien membiarkan dirinya merasa rileks dan tenang sehingga bekerja saraf parasimpatis yang akan menimbulkan perasaan tenang tersebut. Dalam proses ini klien juga mengalami proses belajar bahwa ketika dirinya mengalami ketegangan dan kecemasan maka akan diikuti juga dengan terjadinya keluhan fisik

yang bisa memberi andil bagi penyakitnya.

menurut pengalamn klien, mereka bisa merasakan relaksasi yang lebih dalam karena klien bisa merasakan masuk lebih jauh kedalam keadaan yang rileks seperti dalam kondisi shalat. proses inilah yang mirip dengan proses relaksasi indera. relaksai ini sebgai jalan menuju alam bawah sadar akan mengendalikan dan meyelaraskan fungsi-fungsi tubuh seperti memompa dalam keseluruhan tubuh, mengendalikan pernafasan dan pencernaan.

BAB V PENUTUP

1. SIMPULAN

- a. Rerata tingkat kecemasan pada responden sebelum diberikan relaksai benson adalah
- b. Rerata tingkat kecemasan pada responden sebelum diberikan relaksai kesadaran indera adalah
- c. Rerata tingkat kecemasan pada responden sesudah diberikan relaksai benson adalah
- d. Rerata tingkat kecemasan pada responden sesudah diberikan relaksai kesadaran indera adalah
- e. Relaksasi kesadara indera lebih efektif menurunkan kecemasan dibandingkan relaksasi benson dengan *p Value* 0,001

2. SARAN

- a. Penerapan teknik rileksasi kesadaran indera dapat lebih dilakukan secara terus menerus pada klien yang mengalami kecemasan karena dapat mengurangi gejala kecemasan yang dirasakan oleh klien

- b. Dapat dijadikan sebagai referensi di perpustakaan dalam pengembangan bidang ilmu keperawatan

DAFTAR PUSTAKA

- Benson, R. C & Pernoll, M. L. (2008). *Buku saku obstetri & ginekologi. edisi 9*. Jakarta: EGC.
- Benson, H & Proctor, W. (2000). *Dasar-dasar respons relaksasi*. Bandung: Kaifa.
- Corey, G (2007). Teori dan praktik koseling dan psikoterapi. Bandung ; PT. Reflika Aditama
- Datak, G. (2008). *Efektivitas relaksasi Benson terhadap nyeri pasca bedah pada pasien transurethral resection of the prostate di Rumah Sakit Umum Fatmawati Jakarta*. Tesis. Program Pascasarjana Kekhususan Keperawatan Medikal Bedah Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.
- Depkes (2012). Gerakan perempuan melawan kanker serviks. Diperoleh 20 November 2012 dari <http://www.depkes.go.id/index.php/berita/press-release/1668-gerakan-perempuan-melawan-kanker-serviks>.
- Emilia, O., Kusumanto, A., Hananda, I.P.Y., dan Freitag, H. (2010). *Bebas ancaman kanker serviks*. Yogyakarta: Media Pressindo.
- Green, C. W.,& Setyowati, H. (2004). *Seri buku kecil terapi alternatif*. Yogyakarta: Yayasan Spritia

Jong, W. D. (2004). *Kanker, apakah itu? pengobatan, harapan hidup, dan dukungan keluarga*. Jakarta: Arcan

Purwati, dkk. (2010). *Perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah terapi relaksasi Benson pada pasien hipertensi*. Diperoleh tanggal 17 November 2012 dari <http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id>

Rasjidi, I. (2007). *Panduan penatalaksanaan kanker ginekologi berdasarkan evidence base*. Jakarta: EGC.

Smeltzer, S.C., & Bare, B.G. (2001). *Buku ajaran keperawatan medikal-bedah brunner & suddarth (8thed)*. Jakarta: EGC.

Sukaca, B.E. (2009). *Cara cerdas menghadapi kanker serviks /genius*. Yogyakarta: Genius.

Tanjung, M.U & Nasution, M.L. (2012). *Faktor internal dan eksternal kecemasan pada pasien kanker serviks di RSUP H.Adam Malik Medan*. Diperoleh tanggal 01 Februari 2013 dari <http://jurnal.usu.ac.id>

Videbeck, S. L. (2008). *Buku ajar keperawatan jiwa*. Jakarta: EGC

