



PENGARUH TENIK RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA PASIEN POST OPERASI TUMOR MAMAE DI RS KARTINI RANGKASBITUNG

Abdul Khamid¹, Novia Wulandari²

^{1,2} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara
noviawulandarii2001@gmail.com

Abstrak

Nyeri pasca operasi merupakan masalah utama yang sering dialami oleh pasien post operasi tumor mammae akibat adanya trauma jaringan selama tindakan pembedahan. Nyeri yang tidak tertangani dengan baik dapat menghambat proses pemulihan, meningkatkan stres dan kecemasan, serta menurunkan kenyamanan dan kualitas hidup pasien. Selain terapi farmakologis, diperlukan pendekatan nonfarmakologis yang aman dan efektif untuk membantu menurunkan intensitas nyeri. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah teknik relaksasi Benson, yaitu teknik relaksasi yang mengombinasikan latihan pernapasan dengan unsur keyakinan spiritual untuk menghasilkan respon relaksasi tubuh. Tujuan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi tumor mammae di RS Kartini Rangkasbitung. Metode penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan one group pretest–posttest. Sampel penelitian berjumlah 28 pasien post operasi tumor mammae yang dipilih menggunakan teknik random sampling. Intensitas nyeri diukur menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah diberikan intervensi teknik relaksasi Benson. Analisis data dilakukan menggunakan uji paired t-test dengan tingkat signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata intensitas nyeri sebelum intervensi sebesar 5,96 dan menurun menjadi 3,07 setelah diberikan intervensi relaksasi Benson. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti Kesimpulan terdapat pengaruh signifikan teknik relaksasi Benson terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi tumor mammae. Teknik relaksasi Benson dapat direkomendasikan sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis dalam manajemen nyeri pascaoperasi.

Kata kunci: relaksasi Benson, nyeri, post operasi, tumor mammae

Abstract

Postoperative pain is a major problem commonly experienced by patients after breast tumor surgery due to tissue trauma during surgical procedures. Pain that is not adequately managed can hinder the recovery process, increase stress and anxiety, and reduce patient comfort and quality of life. In addition to pharmacological therapy, safe and effective non-pharmacological approaches are needed to help reduce pain intensity. One such non-pharmacological intervention is the Benson relaxation technique, which combines breathing exercises with elements of spiritual belief to elicit the body's relaxation response. Objective this study aimed to determine the effect of the Benson relaxation technique on reducing pain intensity in postoperative breast tumor patients at Kartini Hospital, Rangkasbitung. Methods this study employed a quantitative design using a one-group pretest–posttest approach. The sample consisted of 28 postoperative breast tumor patients selected through random sampling. Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after the implementation of the Benson relaxation technique. Data analysis was conducted using a paired t-test with a significance level of 0.05. Results the results showed that the mean pain intensity before the intervention was 5.96 and decreased to 3.07 after the Benson relaxation intervention. Statistical analysis revealed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a statistically significant difference. Conclusion there is a significant effect of the Benson relaxation technique on reducing pain intensity in postoperative breast tumor patients. The Benson relaxation technique can be recommended as a non-pharmacological nursing intervention for postoperative pain management.

Keywords: Benson relaxation, pain, postoperative, breast tumor

PENDAHULUAN

Tumor adalah pembengkakan di dalam atau pada tubuh akibat pertumbuhan sel yang abnormal. Tumor dapat bersifat maligna atau benigna. Tumor merupakan gangguan patologis pertumbuhan sel yang ditandai dengan proliferasi sel yang berlebihan, tidak terkontrol, dan tidak normal yang dapat bersifat padat maupun berisi cairan. Ketika pertumbuhan sel tumor terbatas pada tempat asal dan fisik normal maka merupakan tumor jinak, namun jika sel-sel abnormal terus tumbuh dan tidak terkendali, maka disebut sebagai tumor ganas atau kanker. Salah satu jenis tumor diantaranya

tumor mammae yang merupakan kelainan payudara yang sering ditemukan terutama pada wanita (Jamil et al., 2024)

Fibroadenoma mammae (FAM) merupakan jenis tumor jinak pada payudara yang ditandai dengan sifat tidak nyeri, dapat digerakkan, memiliki batas yang jelas, serta tekstur kenyal. *Fibroadenoma mammae* adalah salah satu jenis tumor jinak yang paling umum dijumpai pada wanita (Putri et al., 2022).

Breast Benign Diseases (BBD) atau tumor payudara merupakan masalah yang umum terjadi pada payudara wanita. Tumor payudara adalah benjolan yang berada di payudara. BBD lebih sering terjadi dibandingkan kanker (maligna) yaitu kejadiannya 10 kali lipat dan yang telah mengalami perawatan sekitar 30%. Berbeda halnya dengan kanker payudara, Tumor payudara tidak mengancam nyawa penderitanya, namun ada beberapa jenis tumor payudara yang dikemudian hari dapat berkembang menjadi kanker payudara (ACS, 2019).

Informasi yang diperoleh dari *World Health Organization*, (WHO, 2020) angka kejadian kanker di seluruh dunia menunjukkan peningkatan yang signifikan, yang mana kanker payudara menjadi jenis kanker yang paling umum, mencatat insiden sebesar 24,5% dan angka kematian sebesar 15,5%. Kanker termasuk dalam kategori penyakit tidak menular yang terus meningkat, dengan total kasus baru kanker di seluruh dunia pada tahun 2020 mencapai 9,9 juta jiwa. Diperkirakan, pada tahun 2030, jumlah penderita kanker akan mencapai 26 juta orang, dengan 17 juta di antaranya diperkirakan meninggal akibat penyakit ini (Hero, 2020).

Di Indonesia data prevalensi kanker menunjukkan peningkatan, dari 1,4 per 1000 penduduk pada tahun 2013 menjadi 1,79 per 1000 penduduk pada tahun 2018.

Menurut Survey Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, angka kasus kanker payudara merupakan salah satu jenis kanker tertinggi di Indonesia yaitu 877.531 kasus kanker payudara atau 1.2% dari total kasus kanker. Data di Provinsi Banten sebanyak 4.289 pasien yang sedang menjalani pengobatan, dan 12% atau 503 orang yang merupakan pasien yang baru terdiagnosa kanker payudara. Sementara itu, prevalensi kanker payudara di Provinsi Banten, tertinggi di Kabupaten Tangerang yaitu sebesar 5.12%, sedangkan di urutan kedua ada di Kabupaten Pandeglang sebesar 2.05%, urutan ketiga di Kota Serang sebesar 1.68%, lalu urutan keempat di Kabupaten Lebak sebesar 0.16%, urutan kelima berada di Kota Cilegon sebesar 0.28%, dan urutan keenam berada di Kota Tangerang Selatan sebesar 0.10% (Profil Kesehatan Provinsi Banten, 2019).

Di Rangkasbitung khususnya di Rumah Sakit Kartini data kasus Tumor mammae pada tahun 2024 sebanyak 125 kasus dan pada tahun 2025 dari bulan januari sampa dengan bulan September didapatkan data kasus sebanyak 80 kasus.

Nyeri merupakan stressor sensorik dan emosional berupa sensasi tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan. Penatalaksanaan nyeri bertujuan untuk mengurangi nyeri yang terjadi dengan menggunakan dua metode, yaitu metode non farmakologi dan metode farmakologi. Metode non farmakologi yang tepat untuk menurunkan intensitas nyeri adalah dengan melatih pasien untuk rileks. Relaksasi dapat digunakan pada Tingkat nyeri ringan atau sedang Dimana tujuan utama relaksasi adalah membantu seseorang merasa nyaman dan rileks, dapat meningkatkan berbagai aspek, termasuk Kesehatan fisik (Febrianti & Machmudah, 2021).

Pasien *post op* kanker payudara akan merasakan nyeri pada daerah payudaranya (akut). Dalam kasus pembedahan, sekitar 80% pasien mengalami nyeri akut setelah pembedahan. Pengendalian nyeri sangat penting bagi pasien pasca bedah, bertujuan untuk mencegah efek samping nyeri, membantu pemulihan, dan mengurangi biaya perawatan dengan meminimalkan atau mengendalikan rasa nyeri pada pasien. Penatalaksanaan nyeri nonfarmakologis berupa pengobatan yang menggabungkan berbagai pendekatan, seperti terapi psikologis, spiritual dan alternatif, sering kali dianggap sebagai tambahan yang efektif dalam pengobatan dan penatalaksanaan untuk mengendalikan nyeri akut hingga kronis (Muzaenah & Hidayati, 2021)

Ketika menggunakan metode farmakologis, kelemahannya adalah dengan penggunaan analgesic dan di kemudian hari memiliki efek samping yaitu gangguan pada ginjal. Sebaliknya, ketika menggunakan metode non-farmakologis, nyeri dapat diobati perlahan dan tidak akan menimbulkan efek samping pada jangka Panjang atau pun jangka pendek yaitu ssalah satunya adalah dengan melatih pasien untuk melakukan Teknik relaksasi (Febrianti & Machmudah, 2021).

Terapi farmakologis dan non-farmakologis adalah bentuk perawatan yang dapat meringankan frasa sakit. Pada pasien dengan skala nyeri ringan hingga sedang terapi yang dapat diberikan adalah menggunakan Teknik non farmakologis salah satunya yaitu terapi relaksasi Benson, tindakan farmakologis adalah dengan obat opioid, non-opioid/ NSAID (*Nonsteroid Anti Inflammatory Drugs*).

Menggabungkan Teknik farmakologi dan nonfarmakologi adalah cara yang paling efektif untuk meredakan nyeri. Salah satu terapi non farmakologi yang dapat digunakan adalah Teknik Relaksasi Benson yaitu dengan mengkombinasikan dari keyakinan seseorang dengan respon relaksasi dengan mengucapkan kalimat tertentu berulang-ulang dengan sikap tenang dan rileks. Kata-kata dalam terapi yang digunakan bisa berupa nama Tuhan atau kata yang dapat menenangkan pasien serta dapat mengendalikan rasa sakit yang dirasakan untuk

menemukan kedamaian dalam hidup dan jiwa pasien (Irpan & Rena, 2023)

Teknik relaksasi Benson merupakan Teknik relaksasi pernafasan yang melibatkan sistem kepercayaan seseorang berulang-ulang, termasuk unsur keyakinan terhadap agama dan Tuhan Yang Maha Esa sehingga menjadi suatu relaksasi yang rileks dan nyaman. Hal ini menjadikan otot-otot tubuh menjadi lebih rileks, sehingga timbul rasa nyaman dan tenang. Ketika oksigen tersuplai ke otak dalam jumlah yang cukup, maka akan tercipta suatu kondisi yang menciptakan suasana nyaman dalam tubuh, yang kemudian diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan factor relaksasi kortikotropin (Khonifah & Windha, 2021).

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang bagaimana pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap intensitas nyeri pada pasien ;post operasi tumor mammae di RS Kartini Rangkasbitung.

METODE

Penelitian quasy eksperimen dengan *one group pretest- posttest design*. Sampel dalam penelitian ini adalah Sebagian pasien post operasi tumor mammae yang di rawat di RS Kartini Rangkasbitung sebanyak 23 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *random sampling*. Metode analisis yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat dengan *uji paired t-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.Karakteristik Responden Berdasarkan umur, Pendidikan dan Jenis kelamin di RS Kartini Rangkasbitung tahun 2025

Variable	Frekuensi	%
Umur		
18-25 tahun	13	46,4 %
25-33 tahun	15	53,6 %
Total	28	100 %
Jenis Kelamin		
Laki – laki	-	-
Perempuan	28	100 %
Total	28	100 %
Pendidikan		
SD	4	14,3 %
SMP	5	17,9 %
SMA	18	64,3 %
Perguruan Tinggi	1	3,6 %
Total	28	100

Dari table berikut menunjukkan dari total 28 responden sebanyak 13 responden berumur 18 – 25 tahun atau (46,4 %) dan sebanyak 15 responden berumur 25-33 tahun atau (53.6%). Berdasarkan karakteristik Pendidikan sebanyak 4 responden berpendidikan dasar/SD atau (14,3%), sementara sebanyak 5 responden

berpendidikan Menengah/SMP atau (17,9%), sebanyak 18 responden berpendidikan SMA atau (64,3%), lalu sebanyak 1 responden berpendidikan tinggi atau (3,6%). Berdasarkan jenis kelamin sebanyak 28 responden berjenis kelamin Perempuan atau (100%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi Tingkat Nyeri Sebelum dan Sesudah Terapi Relaksasi Benson pada Pasien Post Operasi Tumor Mammae di RS Kartini Rangkasbitung

Variabel	(Min-Max)	Jumlah	Presentase %
Sebelum Relaksasi	Skala 6	24	85,7 %
Benson	Skala 7	4	14,3 %
	Jumlah	28	100 %
Sesudah Relaksasi	Skala 4	20	71,4 %
Benson	Skala 5	8	28,6 %
	Jumlah	28	100

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa dari 28 responden sebelum diberikan terapi relaksasi benson Sebagian besar pasien post operasi tumor mammae dengan nyeri sedang skala 6 sebanyak 24 orang (85,7%) dan dengan nyeri berat skala 7 sebanyak 4 orang (14,3%). Sesudah

diberikan terapi Teknik relaksasi benson sebagian besar pasien post operasi tumor mammae dengan nyeri sedang dengan skala nyeri 4 sebanyak 20 orang (71,4%) dan skala nyeri 5 sebanyak 8 orang (28,6%).

Tabel 3. Uji Normalitas Tingkat Nyeri Sebelum dan Sesudah terapi Relaksasi Benson post op tumor mammae di RS Kartini Rangkasbitung

Variabel	N	Shapiro – Wilk		
		Statistic	Df	Sig
Teknik Relaksasi Benson (pre-test)	28	0,346	28	0,071
Teknik Relaksasi Benson (post-test)	28	0,249	28	0,068

Berdasarkan tabel didapatkan hasil bahwa uji normalitas pada kelompok pretest dan post test terhadap intensitas nyeri dengan terapi relaksasi benson pada uji *Shapiro-Wilk* ($p > 0.05$). dikatakan normal tidaknya dengan cara melihat angka sig

$> 0,05$ maka normal dan jika sig $< 0,05$ dapat dikatakan tidak normal. Oleh karena itu, berdasarkan hasil tersebut maka data pada penelitian ini berdistribusi normal.

Tabel 4. Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Intensitas Nyeri pada Pasien Post Operasi Tumor Mammae di RS Kartini Rangkasbitung tahun 2025

Variabel	Intervensi	N	Mean	SD	T-Test	Df	p-value
Nyeri	Sebelum Relaksasi Benson	28	5,96	0,576	0,761	27	0,000
	Sesudah Relaksasi Benson	28	3,07	0,813			

Berdasarkan table diatas, dapat dilihat bahwa nilai rata-rata pre test sebesar 5,96 dan post test 3.07. Sedangkan nilai SD Pre test sebesar 0,576 dan post test sebesar 0,813. Hasil Analisa diperoleh $p\text{ value } (0,000) < \alpha (0,05)$ yang berarti ada perbedaan nilai rata rata yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi

Pembahasan

Karakteristik Responden

Dari hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden berusia 25-33 tahun sebanyak 15

benson. Dari hasil uji statistic dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi tumor mammae di RS Kartini Rangkasbitung.

orang (53,6%) berpendidikan SMA sebanyak 18 orang (64,3%) dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 28 orang (100%).

menurut asumsi peneliti dari hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan karakteristik responden yang berumur mayoritas 25-33 tahun, pendidikan SMA dan berjenis kelamin Perempuan. Tumor payudara merupakan salah satu jenis tumor yang terdapat pada payudara dan yang paling sering menyerang kaum wanita. Tumor payudara terdiri dari tumor ganas (kanker payudara) dan tumor jinak yaitu salah satunya fibroadenoma mammae. Fibroadenoma mammae (FAM) merupakan tumor payudara yang paling sering terjadi pada remaja dan wanita berusia dibawah 30 tahun (Sari, Indrawati, & Harjanto, 2012). FAM adalah massa padat halus berselubung yang dapat digerakkan, biasanya tidak nyeri dan paling sering ditemukan di kuadran luar atas. Penyebab utama tumor payudara memang belum diketahui secara pasti. Tumor payudara berkaitan dengan hormon reproduksi (Sari, Indrawati, & Harjanto, 2012).

Dalam Pendidikan ini mayoritas responden berjenis kelamin Perempuan. Banyak factor yang mempengaruhi jenis kelamin Perempuan berisiko terkena tumor mammae diantaranya, meliputi usia, usia menarche, usia saat pertama kali hamil dan riwayat menyusui, riwayat penggunaan kontrasepsi hormonal, riwayat keluarga, obesitas, dan aktivitas fisik. Mengetahui factor faktor ini dapat membantu menentukan apakah seorang wanita dianggap berisiko tinggi, sehingga kanker payudara dapat terdeteksi sejak dini (Purwanti dkk., 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Suparna dan Sari (2022) menyebutkan gaya hidup termasuk dalam faktor yang berhubungan dengan kanker payudara. Sedentary life style atau gaya hidup yang tidak sehat berkaitan dengan kanker payudara karena dapat menyebabkan penumpukan adiposa yang merupakan jaringan tempat produksi sekunder dari hormone estrogen. Konsumsi alkohol dan merokok juga dapat meningkatkan risiko kanker payudara. Alkohol dapat mengganggu metabolisme estrogen di hati, sedangkan asap rokok memiliki kandungan karsinogenik yang berujung pada peningkatan proliferasi sel payudara.

Distribusi frekuensi Penurunan Intensitas Nyeri sebelum dan Sesudah diberikan Terapi Relaksasi Benson pada Pasien Post Operasi Tumor Mammae

Dari hasil, penelitian didapatkan data bahwa dari 28 responden sebelum diberikan terapi Teknik relaksasi benson Sebagian besar pasien post operasi tumor mammae dengan nyeri sedang skala nyeri 6 sebanyak 24 orang (85,7%) dan dengan

nyeri berat skala nyeri 7 sebanyak 4 orang (14,3%). Sesudah diberikan terapi Teknik relaksasi benson Sebagian besar pasien post operasi tumor mammae dengan nyeri sedang dengan skala nyeri 4 sebanyak 20 orang (71,4%) dan skala nyeri 5 sebanyak 8 orang (28,6%).

Teknik relaksasi Benson merupakan pengalihan rasa nyeri pasien dengan lingkungan yang tenang dan badan yang rileks. Dengan mekanisme Tehnik relaksasi benson ini menghambat aktivitas saraf simpatik yang dapat menyebabkan terjadinya penurunan terhadap konsumsi oksigen pada tubuh serta otot-otot tubuh menjadi rileks dan menimbulkan rasa nyaman pada pasien fraktur. Aktivitas saraf simpatik yang menurun dapat berpengaruh terhadap penurunan rasa nyeri (Anggita Arfiana & Karunianingtyas Wirawati, 2023).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Indah Permatasari, dkk (2025) yang menunjukkan bahwa Sebelum dilakukan terapi, skala nyeri berada pada kisaran 4-6, yang termasuk kategori nyeri sedang, sedangkan setelah terapi, skala nyeri menurun menjadi 2-4 atau nyeri ringan. Hasil ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson efektif membantu pasien mengendalikan respon nyeri yang muncul akibat tindakan pembedahan dan trauma jaringan, serta mempercepat adaptasi tubuh terhadap proses penyembuhan pascaoperatif.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi Teknik relaksasi benson Sebagian besar responden mengalami nyeri sedang dan sesudah diberikan terapi Teknik relaksasi benson Sebagian responden mengalami nyeri sedang. Hal ini dikarenakan Teknik relaksasi benson dapat mengurangi stres, kecemasan, rasa tidak nyaman, menurunkan metabolisme, kontraksi jantung, tekanan darah, dan melepas hormone epinefrin (Mahdavi dkk 2013).

Pengaruh terapi Relaksasi Benson Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien post Operasi Tumor Mammae

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa nilai rata rata pre test sebesar 5,96 dan nilai rata rata post test sebesar 3,07. Sedangkan nilai SD pre test sebesar 0,576 dan nilai SD Post test sebesar 0,813. Hasil Analisa diperoleh p value $(0,000) < \alpha$ $(0,05)$ yang berarti ada perbedaan nilai rata – rata yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi benson. Dari hasil uji statistic dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan

intensitas nyeri pada pasien post operasi tumor mammae.

Terapi Relaksasi Benson merupakan salah satu teknik relaksasi yang biasa digunakan di rumah sakit untuk pasien dengan kecemasan dan mengalami nyeri. Relaksasi Benson menggunakan teknik pernapasan dan menambahkan unsur keyakinan dalam bentuk kata-kata sesuai dengan yang dianut oleh pasien. Kelebihan dari teknik relaksasi Benson tidak menimbulkan efek samping bagi pasien dan mudah untuk dilakukan (Rasubala, Kumaat and Mulyadi, 2017).

Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Melya Manurung, dkk (2019) yang mengatakan bahwa Hasil analisa uji t pre eksperimen dan post eksperimen kelompok kontrol diperoleh nilai $p=0.000$, yang berarti nilai $p < 0.05$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan skala nyeri post Appendixotomy di RSUD Porsea setelah dilakukan Teknik Relaksasi Benson. Hasil analisa uji t pre eksperimen dan post eksperimen kelompok intervensi diperoleh nilai $p=0.000$, yang berarti nilai $p < 0.05$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan perbedaan skala nyeri post Appendixotomy di RSUD Porsea setelah dilakukan Teknik Relaksasi Benson.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di RS Kartini Rangkasbitung menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi Teknik relaksasi benson terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi tumor mammae, karena didapatkan nilai rata – rata sebelum dan sesudah dilakukan terapi Teknik relaksasi benson, kemudian setelah dilakukan intervensi pada responden yang mengalami nyeri berat dan sedan gada peningkatan yang cukup baik setelah diberikan intervensi Terapi relaksasi benson. Terapi relaksasi benson berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri, nyeri pasca operasi biasanya diikuti cemas, takut dan depresi. Reaksi emosional ini akan meningkatkan respon simpatik yaitu meningkatkan kadar katekolamin, noradrenalin dan norepinefrin yang akan memperparah intensitas nyeri. Teknik relaksasi Benson ini mampu menghambat aktivitas saraf simpatik yang mengakibatkan penurunan terhadap konsumsi oksigen oleh tubuh dan selanjutnya otot-otot tubuh menjadi rileks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. Menurunnya aktivitas saraf simpatik yang mengontrol rasa nyeri akan berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri (Irawati et al., 2023)

Terapi relaksasi benson merupakan pengembangan dari teknik nafas dalam dengan

faktor keyakinan pasien. Teknik relaksasi Benson merupakan pengalihan rasa nyeri pasien dengan lingkungan yang tenang dan badan yang rileks . Dengan mekanisme Tehnik relaksasi benson ini menghambat aktivitas saraf simpatik yang dapat menyebabkan terjadinya penurunan terhadap konsumsi oksigen pada tubuh serta otot-otot tubuh menjadi rileks dan menimbulkan rasa nyaman pada pasien fraktur. Aktivitas saraf simpatik yang menurun dapat berpengaruh terhadap penurunan rasa nyeri (Anggita Arfiana & Karunianingtyas Wirawati, 2023)

SIMPULAN

1. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan umur Sebagian besar berumur 25 – 33 tahun (53,6%), Pendidikan SMA (64,3%), dan jenis kelamin Perempuan (100%).
2. Distribusi frekuensi intensitas nyeri sebelum diberikan terapi Teknik relaksasi benson Sebagian responden dengan nyeri sedang skala nyeri 6 (85,7%), dan sesudah diberikan terapi Teknik relaksasi benson Sebagian besar berubah mengalami nyeri sedang dengan skala nyeri 4 (71,4%).
3. Ada pengaruh terapi Teknik relaksasi benson terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi tumor mammae di RS Kartini Rangkasbitung dengan nilai $p\ value (0,000) < \alpha (0,05)$, yang berarti ada perbedaan nilai rata – rata yang signifikan antara sebelum diberikan terapi relaksasi benson dan sesudah diberikan terapi relaksasi benson.

DAFTAR PUSTAKA

- ACS, 2019 Non cancerous Breast Conditions, American Cancer Society. Diakses pada 15 Oktober 2025
- Anggita Arfiana, L., & Karunianingtyas Wirawati, M. (2023). Penerapan teknik relaksasi Benson untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien CKD (chronic kidney disease) di ruang hemodialisa. Prosiding Seminar Nasional Hasil-Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat, 5(1), 81–89.
- Febiantri, N., & Machmudah, M. (2021). Penurunan Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea Menggunakan Terapi Teknik Relaksasi Benson. Ners Muda, 2(2), 31.
- Hero, S.K. 2020 Faktor risiko kanker payudara. Jurnal Bagus, 02(01), 402–406.
- Irawati, S. M., & Wardhani, U. C. (2023). Pengaruh Benson terhadap nyeri insersi

- pada pasien yang menjalani hemodialisa di RSUD Kota Tanjungpinang. *Jurnal Medika Husada*, 3(2), 38–49.
- Irpan, R. A., & Rena, D. L. (2023). intervensi teknik relaksasi benson terhadap penurunan skala nyeri pasien unstable angina pectoris. 15, 33–40.
- Khonifah, Y., & Windha, W. (2021). Literature Review: Penerapan Teknik Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Nyeri Pada Ibu Post Cesarean Section Kenyamanan Kolcaba Di RSUD Kabupaten Kediri. *The Indonesian Journal Of Health Science*, 7(Imd), 17–25.
- Mahdavi, A., Gorji, M. A., Gorji, A. M., Yazdani, J., & Ardebil, M. D. (2013). Implementing Benson's relaxation training in hemodialysis patients: Changes in perceived stress, anxiety, and depression. *North American Journal of Medical Sciences*, 5(9), 536–540.
- Manurung, M., Manurung, T., & Sigian, P. (2019). Skala nyeri post appendixtomy di RSUD Porsea. *Priority, Jurnal Keperawatan*, 2(2), 61-69
- Muzaenah, T., & Hidayati, A. B. S. (2021). Manajemen Nyeri Non Farmakologi Post Operasi Dengan Terapi Spiritual “Doa dan Dzikir”: A Literature Review. *Herb-Medicine Journal*, 4(3), 1.
- Putri, R., Kartika, N., & Wardani, R. (2022). Perilaku deteksi mammae fibroadenoma (FAM). 6(1), 229–235
- Rasubala, G. F., Kumaat, L. T., & Mulyadi. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien POST OPERASI Di RSUP. PROF. DR. R.D. KANDOU Dan RS TK.III R.W. Monginsidi Teling Manado. *E-Journal Keperawatan (e-Kp)*, 5(1), 1–10.
- Suparna. (2022). Kanker Payudara: Diagnostik, Faktor Risiko Dan Stadium. *Ganesha Medicina Journal, Vol 2 No 1*.
- WHO, 2020. The impact of chronic disease in Indonesia.