

## **Penerapan *Evidence – Based Nursing Practice* Relaksasi Benson Pada Pasien Kanker Yang Menjalani Kemoterapi Terhadap Penurunan Mual Dan Peningkatan Kualitas Tidur: *Case Report***

**Inggil Ikhtiarani<sup>1</sup>, Tutty Aprianti<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Prodi Sarjana Terapan & Profesi Ners, Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta I, Jakarta, Indonesia

<sup>2</sup>Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta I, Jakarta, Indonesia

**Email:** *ikhtiaraniinggil@gmail.com*

---

### **Abstrak**

Kanker nasofaring adalah salah satu jenis keganasan yang banyak ditemukan dan berada di urutan keempat kanker terbanyak di Indonesia. Tatalaksana medis pada kanker salah satunya berupa kemoterapi, efek yang dapat ditimbulkan berupa mual dan penurunan kualitas tidur. Intervensi yang dapat dilakukan untuk menurunkan mual dan meningkatkan kualitas tidur pada pasien kemoterapi adalah relaksasi Benson. Penelitian ini bertujuan untuk menerapkan *Evidence Based Nursing Practice* relaksasi Benson terhadap penurunan mual dan peningkatan kualitas tidur pada pasien kanker dengan menggunakan "*The effect of Benson's relaxation response on sleep quality and anorexia in cancer patients undergoing chemotherapy: A randomized controlled trial*" sebagai jurnal utama. Penelitian ini merupakan laporan kasus atau *case report* yang dilakukan pada satu pasien kanker nasofaring yang dilakukan relaksasi Benson selama 5 hari berturut – turut sebanyak 2 sesi perharinya dengan durasi 10 sampai 15 menit. Hasil yang didapatkan berupa pasien merasakan mual berkurang dan peningkatan kualitas tidur yang diukur menggunakan VAS/NRS untuk mengukur mual dan SMHSQ (ST Mary Hospital Sleep Questionnaire) untuk mengukur kualitas tidur pada pasien kanker. Tenaga kesehatan diharapkan dapat menerapkan relaksasi Benson pada pasien kanker dengan keluhan mual, gangguan tidur, kecemasan, hingga nyeri.

**Kata Kunci:** Kanker; Kemoterapi; Mual; Relaksasi Benson; Tidur

## ***Application of Evidence-Based Nursing Practice Benson Relaxation in Cancer Patients Undergoing Chemotherapy to Reduce Nausea and Improve Sleep Quality: Case Report***

### **Abstract**

*Nasopharyngeal cancer is a type of malignancy that is common found cancer in Indonesia. One of the medical treatments for cancer is chemotherapy, the effects occur decreased sleep quality. An intervention reduce nausea and improve sleep quality in chemotherapy patients is Benson relaxation. This research aims to apply Evidence Based Nursing Practice Benson's relaxation to reduce nausea and improve sleep quality in cancer patients using "Effect of Benson's Relaxation Response on Sleep Quality and Anorexia in Cancer Patients Growing Chemotherapy: A Randomized Controlled Trial" as the main journal. This research is case report was conducted on one nasopharyngeal cancer patient who underwent Benson relaxation for 5 consecutive days, 2 sessions a day with a duration of 10 to 15 minutes. Results were obtained if the patient experienced a decrease in nausea and an increase in sleep quality as measured using VAS/NRS to measure nausea. and SMHSQ (ST Mary Hospital Sleep Questionnaire) to measure sleep quality in cancer patients. This article refers to another health workers to apply Benson relaxation to cancer patients with symptom of nausea, sleep disorders, anxiety and pain.*

**Keyword:** *Cancer; Chemotherapy; Nausea; Benson Relaxation; Sleep*

## Pendahuluan

Prevalensi kanker nasofaring di Indonesia sejumlah 13.000 kasus baru yang ditemukan. Kanker nasofaring merupakan kanker terbanyak yang diderita dengan ratio Wanita : Pria = 2 : 4 serta wilayah endemis ada di pulau Jawa. Kanker nasofaring merupakan salah satu jenis keganasan yang sering ditemukan dan berada di urutan keempat kanker terbanyak di Indonesia setelah kanker payudara, kanker serviks, dan kanker paru (Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

Penatalaksanaan medis pada kanker salah satunya berupa kemoterapi, salah satu efek samping dari penatalaksanaan kemoterapi dapat berdampak pada sistem saluran cerna, seperti selaput lendir mulut, lidah, esofagus, lambung, usus dan hingga ke rektum. Hal ini dapat menyebabkan anoreksia, kehilangan rasa, keengganan untuk makan, eritema dan nyeri ulserasi di bagian saluran pencernaan, mual, muntah serta diare (LeMone, 2015).

Penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk mengurangi mual, pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi berupa manajemen mual. Satu dari beberapa intervensi mandiri yang perawat lakukan berupa mengajarkan pasien untuk menggunakan teknik non farmakologis untuk mengatasi mual yang berupa relaksasi (PPNI, 2018). Relaksasi Benson merupakan salah satu jenis relaksasi yang bisa diaplikasikan untuk menurunkan mual pada pasien kanker, serta memiliki

banyak manfaat seperti meningkatkan ketenangan pikiran, kualitas tidur mengurangi kecemasan dan sebagainya (Sari et al., 2020).

Riset yang dilakukan berdasarkan acuan jurnal utama yang disusun oleh Harorani et al. (2020). Penelitian ini dilakukan di rumah sakit pendidikan Iran pada 84 pasien kanker. Peneliti mengemukakan jika relaksasi Benson bisa mengurangi mual serta meningkatkan kualitas tidur pada pasien kanker. Relaksasi benson disini merupakan gabungan antara terapi relaksasi nafas dalam dan afirmasi positif. Riset ini membandingkan antara kelompok kontrol dan intervensi, hasil dari kelompok intervensi mengalami penurunan mual sesudah diberikan relaksasi Benson dengan nilai  $p=0,001$  (Harorani et al., 2020).

## Metode

Metode yang digunakan berupa laporan kasus atau *case report* mengenai penerapan dari intervensi relaksasi Benson untuk mengurangi mual dan meningkatkan kualitas tidur pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi. Relaksasi Benson merupakan kombinasi dari terapi relaksasi nafas dalam dengan afirmasi positif yang diterapkan dalam 5 hari berturut – turut sebanyak 2 sesi selama 10 – 15 menit (Harorani et al., 2020). Laporan kasus ini dilakukan di salah satu pada salah satu pasien kanker nasofaring yang menjalani kemoterapi RSUP yang ada di Jakarta Selatan yaitu Tn. G. Penilaian mual menggunakan *Visual Analogue Scale/Numerical Rating*

*Scale* sedangkan untuk penilaian kualitas tidur menggunakan SMHSQ (*ST Mary Hospital Sleep Questionnaire*). SMHSQ adalah instrumen yang dirancang khusus untuk menilai tidur pasien, menguji durasi dan kualitas tidur malam sebelumnya selama mereka berada di rumah sakit. Item tersebut menanyakan tentang masalah tidur, termasuk latensi, kegelisahan, insomnia, dan kewaspadaan di pagi hari. Skala ini memiliki 14 soal pilihan ganda dengan jawaban singkat. Ini diterapkan pertama kali pada empat kelompok orang, pasien bedah, yang lain dengan perawatan medis, yang lain dengan perawatan psikiatris, dan yang terakhir dengan sukarelawan sehat (Monterrosa at al, 2016). Penilaian dilakukan sebelum intervensi, setelah 24 jam, 48 jam, 72 jam dan 96 jam pasca intervensi. Sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi Benson dilakukan pengukuran tanda – tanda vital pasien.

**Hasil**

Sebelum dilakukan intervensi, pasien mengatakan merasa tidurnya kurang dan beberapa kali terbangun di malam hari. Mual yang dirasakan saat pertama kali dimasukan obat kemoterapi di skala 7. Intervensi relaksasi Benson diterapkan pada pasien sejak hari pertama kemoterapi siklus kedua. Hasil dalam penerapan relaksasi Benson terhadap penurunan mual dan peningkatan kualitas tidur sebagai berikut:

1. Setelah dilakukan relaksasi Benson pada pasien sebelum intervensi dan setelah intervensi terdapat penurunan hasil pengukuran tanda – tanda vital.
2. Setelah diterapkan selama 5 hari berdasarkan data subjektif pasien mengatakan mual jauh berkurang dibanding hari pertama dilakukan kemoterapi siklus kedua, partisipan mengatakan tidur terasa nyenyak dengan perasaan lebih segar saat bangun, tidak terbangun di malam hari, tidur malam selama 8 jam dan tidak kesulitan memulai tidur.

**Tabel 1**  
Hasil Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah dan Skor VAS Pada Rasa Mual

Hari Sesi	Tekanan Darah		VAS
	Sebelum	Setelah	
<b>Hari 1</b> Sesi 2	TD 115/64,	TD 113/66	Skala 3
<b>Hari 2</b> Sesi 1 Sesi 2	TD 130/85 TD 127/81	TD 122/70 TD 120/80	Skala 2
<b>Hari 3</b> Sesi 1 Sesi 2	TD 127/81 TD 130/78	TD 120/80 TD 118/80	Skala 2
<b>Hari 4</b> Sesi 1 Sesi 2	TD 131/78 TD 125/70	TD 122/75 TD 118/69	Skala 1
<b>Hari 5</b> Sesi 1 Sesi 2	TD 130/68 TD 123/64	TD 121/69 TD 115/80	Skala 1
<b>Hari 6</b> Sesi 1 Sesi 2	TD 131/78 TD 125/70	TD 122/75 TD 118/69	Skala 1

**Tabel 2**  
Hasil Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur (SMHSQ)

Pertanyaan	Sebelum Intervensi	24 Jam Pasca Intervensi	48 Jam Pasca Intervensi	72 Jam Pasca Intervensi	96 Jam Pasca Intervensi
Jam bersiap untuk tidur	19.00	19.30	19.30	19.45	20.00
Jam mulai tertidur	20.45	20.10	20.00	19.55	20.15
Jam mulai membuka mata	04.30	05.00	05.00	05.05	05.10
Jam beranjak dari tempat tidur	05.15	05.10	05.15	05.10	05.15
Bagaimana tidurnya	Rata – rata dalam	Cukup dalam	Cukup dalam	Dalam (memerlukan usaha untuk dibangunkan)	Dalam (memerlukan usaha untuk dibangunkan)
Berapa kali terbangun semalam	Dua kali	Dua kali	Tidak terbangun di malam hari	Satu kali	Tidak terbangun di malam hari
Berapa jam tidur semalam	8 Jam 15 Menit	8 Jam 30 Menit	9 Jam	9 Jam	8 Jam 55 Menit
Berapa jam tidur saat siang	15 menit	15 menit	2 Jam 30 Menit (16.00-18.00)	Tidak tidur siang	Tidak tidur siang
Seberapa baik tidur semalam	Cukup baik	Baik	Baik	Sangat baik	Sangat baik
Jika tidak baik, apa masalahnya?	-	-	-	-	-
Bagaimana perasaan setelah bangun tidur tadi?	Masih sedikit mengantuk	Tidak ada rasa mengantuk	Alert (merasa segar dan bersemangat)	Alert (merasa segar dan bersemangat)	Very Alert (sangat merasa segar dan bersemangat)
Seberapa puas dengan tidur tadi malam?	Tidak puas (sedang)	Tidak puas (ringan/sedikit)	Cukup puas	Sangat puas	Sangat puas
Apakah anda merasa terganggu karena terbangun pada malam hari ?	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak
Seberapa kesulitan yang anda alami untuk tidur tadi malam?	Sedikit kesulitan	Tidak mengalami kesulitan untuk tidur	Mudah Tertidur	Sangat mudah tertidur	Sangat mudah tertidur
Berapa waktu kamu butuhkan untuk tertidur tadi malam?	1 Jam, 45 menit	40 menit	15 menit	10 menit	15 menit

## Pembahasan

Pasien dengan kanker diberikan beberapa tatalaksana medis, salah satunya kemoterapi. Kemoterapi merupakan terapi farmakologis berupa pemberian obat *citotoksik* yang dimasukkan ke dalam tubuh. Tujuan dari kemoterapi diharapkan dapat membunuh sel – sel kanker penderita. Selain itu kemoterapi juga memiliki beberapa *side effect*,

dikarenakan selain membunuh sel – sel kanker kemoterapi juga dapat membunuh sel – sel tubuh yang sehat. Mual dan muntah serta penurunan kualitas tidur merupakan salah satu dari beberapa banyak efek samping dari pengobatan kemoterapi (American Cancer Society, 2016; Firmana, 2017; Komite Penanggulangan Kanker Nasional Kemenkes RI, 2015).

Pada pasien kemoterapi mual merupakan efek dari pemberian obat kemoterapi. Obat kemoterapi bisa merangsang pusat mual yang ada di otak yaitu *chemoreceptor trigger zone* (CTZ) melalui serabut saraf *afere*n terletak di *medula oblongata*. Selanjutnya rangsangan direspon melalui serabut saraf *afere*n di *nervus vagus* dan secara bersamaan pusat mual dan muntah memberikan stimulus refleks otonom dan refleks simpatis yang menyertai mual dan muntah, yaitu berupa kontraksi otot abdomen dan diafragma, gerakan balik peristaltik usus, rangsangan faring dan lambung, distensi duodenum (merangsang reseptor *dopamine* dan *serotonin* saluran cerna). Sehingga dapat disimpulkan proses diatas ini melibatkan beberapa *neurotransmitter* dan *kemoreseptor* (Gupta et al., 2021; Smeltzer & Bare, 2017).

Mual yang dirasakan pada pasien kemoterapi diberikan tatalaksana terapi farmakologis dan terapi non-farmakologis. Pemberian terapi farmakologis berupa pemberian obat golongan antiemetik yang berkerja dengan cara memblokir sinyal *afere*n (serotonin) yang dapat menyebabkan mual dan muntah terutama pada organ *gastrointestinal*. Pada pasien diberikan pre-medikasi sebelum dimasukan obat kemoterapi di ruang *cancer center* berupa *ondansetron* dan *dexamethasone*. Hal tersebut sudah sesuai dengan artikel yang penulis temukan (Herrstedt et al., 2022; Ryan, 2010). Pasien mengatakan masih merasakan mual walaupun sudah diberikan obat antimual sebelum obat kemoterapi

dimasukan. Pemberian terapi non-farmakologis yaitu relaksasi Benson bertujuan untuk mendukung atau memperkuat terapi farmakologis (profilaksis) yang sudah diberikan dengan berfokus pada aspek psikologis klien salah satunya berupa kecemasan yang manifestasi klinisnya yaitu mual. Berdasarkan tinjauan literatur yang dilakukan oleh Nazari et.al (2023), metode relaksasi Benson dapat meningkatkan kualitas tidur, nafsu makan, kecemasan, dan kualitas hidup. Oleh karena itu, penggunaan teknik relaksasi Benson disarankan untuk meningkatkan hasil terkait kesehatan pada pasien kanker (Nazari et.al 2023).

Metode relaksasi Benson menjadi salah satu metode paling mudah dipelajari dan diterapkan pada pasien. Metode relaksasi Benson dilakukan dengan cara pasien dianjurkan duduk dalam posisi nyaman, memejamkan mata, mengendurkan semua otot, dimulai dari kaki sampai ke arah wajah, bernapas melalui hidung, dilakukan selama 20 menit, dan akhirnya duduk diam selama beberapa menit, diawali dengan mata tertutup dan kemudian dengan mata terbuka (Ibrahim, 2019). Relaksasi Benson berkerja dengan cara mengurangi kecemasan melalui penurunan ketegangan otot serta pengeluaran kortisol, sehingga hal tersebut dapat memengaruhi detak jantung, fungsi pernapasan, dan beban kerja jantung. Relaksasi Benson mengatur hipotalamus serta mengerahkan efeknya dengan menurunkan

stimulasi sistem saraf simpatis dan merangsang sistem saraf parasimpatis. Maka dari itu relaksasi Benson berperan positif dalam meningkatkan kualitas tidur pada pasien melalui pemberian rasa rileks, mengurangi stress, dan sekresi kortisol (Sari et al., 2020).

Setelah diterapkan relaksasi Benson selama lima hari dengan waktu 10 – 15 menit, hasilnya pasien mengalami penurunan pengukuran tekanan darah, frekuensi nadi, dan frekuensi nafas sebelum dan setelah dilakukan intervensi relaksasi Benson tiap sesinya. Pasien mengatakan merasa lebih rileks dan tenang hingga mengantuk sampai hampir tertidur. Pada keesokan harinya pasien mengatakan badannya lebih segar setelah dilakukan relaksasi Benson. Berdasarkan hal tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa terjadi peningkatan kualitas tidur pada pasien. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian oleh Habibollahpour pada tahun 2019 menunjukkan peningkatan yang signifikan pada kelompok intervensi pada kualitas tidur dan termasuk kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, dan efisiensi tidur, serta disfungsi siang hari meningkat secara signifikan serta adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol dalam kualitas tidur termasuk kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, dan efisiensi kebiasaan tidur setelah penerapan intervensi (Habibollahpour, 2019).

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengkajian pada pasien data sudah mendukung untuk mengangkat diagnosis *nausea* serta kelelahan untuk terkait masalah mual dan kualitas tidur pasien. Pasien sudah dilakukan relaksasi Benson untuk mengurangi mual dan meningkatkan kualitas tidur pasien. Hasil dari penerapan relaksasi Benson tersebut dapat memengaruhi penurunan mual dan peningkatan kualitas tidur.

## Saran

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan pembelajaran oleh pembaca. Untuk tenaga kesehatan khususnya perawat diharapkan dapat menerapkan relaksasi Benson pada pasien dengan keluhan mual, gangguan tidur, kecemasan, hingga nyeri.

## Daftar Pustaka

- American Cancer Society. (2016). About Nasopharyngeal Cancer. *Arctic*, 1–10. <https://www.cancer.org/cancer/nasopharyngeal-cancer/about/what-is-nasopharyngeal-cancer.html>
- Eroglu, H., & Gok Metin, Z. (2022). Benson Relaxation Technique Combined With Music Therapy for Fatigue, Anxiety, and Depression in Hemodialysis Patients: A Randomized Controlled Trial. *Holistic nursing practice*, 36(3), 139–148.

- <https://doi.org/10.1097/HNP.000000000000000509>
- Firmana, D. (2017). *Keperawatan Kemoterapi*. Jakarta : Salemba Medika.
- Gupta, K., Walton, R., & Kataria, S. P. (2021). Chemotherapy-Induced Nausea and Vomiting: Pathogenesis, Recommendations, and New Trends. *Cancer Treatment and Research Communications*, 26(December 2020), 100278. <https://doi.org/10.1016/j.ctarc.2020.100278>
- Habibollahpour M, Ranjkesh F, Motalebi SA, Mohammadi F (2019). The Impact of Benson's Relaxation Technique on the Quality of Sleep in the Elderly. *Topics in Geriatric Rehabilitation* 35(1):p 88-94, January/March 2019. DOI: 10.1097/TGR.0000000000000204
- Harorani, M., Davodabady, F., Farahani, Z., hezave, A. K., & Rafiei, F. (2020). The effect of Benson's relaxation response on sleep quality and anorexia in cancer patients undergoing chemotherapy: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 50, 102344. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102344>
- Herrstedt, J., Lindberg, S., & Petersen, P. C. (2022). Prevention of Chemotherapy-Induced Nausea and Vomiting in the Older Patient: Optimizing Outcomes. *Drugs and Aging*, 39(1), 1–21. <https://doi.org/10.1007/s40266-021-00909-8>
- Ibrahim, A., Koyuncu, G., Koyuncu, N., Suzer, N. E., Cakir, O. D., & Karcioglu, O. (2019). The effect of Benson relaxation method on anxiety in the emergency care. *Medicine*, 98(21), e15452. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000015452>
- Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia, (2019). Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Kanker Nasofaring, HK.01.07/MENKES/684/2019. <https://yankes.kemkes.go.id/>
- Komite Penanggulangan Kanker Nasional *Kemenkes RI*. (2015). *Panduan Penatalaksanaan Kanker Nasofaring*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia., 1–56.
- LeMone, P. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah* (5th ed.). Jakarta : EGC.
- Monterrosa-Castro, Á., Portela-Buelvas, K., Salgado-Madrid, M., Mo-Carrascal, J., & Duran-Méndez Leidy, C. (2016). Instruments to study sleep disorders in climacteric women. *Sleep science (Sao Paulo, Brazil)*, 9(3), 169–178. <https://doi.org/10.1016/j.slsci.2016.11.001>
- Nazari, A. M., Zare-Kaseb, A., Arbabi, Z., Gholampour, M. H., Emami Zeydi, A., & Ghazanfari, M. J. (2023). The effect of

Benson relaxation technique on cancer patients: a systematic review. *Supportive care in cancer : official journal of the Multinational Association of Supportive Care in Cancer*, 31(12), 681. <https://doi.org/10.1007/s00520-023-08142-2>

PPNI, S. D. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia*. Jakarta : PPNI

Ryan, J. L. (2010). Treatment of Chemotherapy-induced Nausea in Cancer Patients. *European Oncology & Haematology*, 06(02), 14. <https://doi.org/10.17925/eoh.2010.06.02.14>

Sari, I. P., Dwikora, D., & Kurniawati, N. D. (2020). Comparison of Asmaul Husna and Benson Relaxation on Decreasing of Pain among Patients with Post Antebrachii Operated at Public Hospital Sidoarjo. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 3(1), 6–11. <https://doi.org/10.35654/ijnhs.v3i1.173>

Smeltzer, S. C. O., & Bare, B. G. (2017). *Textbook of Medical-Surgical Nursing Volume 1*. Wolters Kluwer Health.

Soerjomataram, I., & Bray, F. (2021). Planning for tomorrow: global cancer incidence and the role of prevention 2020-2070. *Nature reviews. Clinical oncology*, 18(10), 663–672. <https://doi.org/10.1038/s41571-0210514->