

## **PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON PADA PASIEN KANKER DENGAN MASALAH NYERI KRONIS DI RUANGAN MAWAR RSUD ARIFIN ACHMAD**

**Septinora Silitonga<sup>1</sup>, Bayu Azhar<sup>2</sup>, Wardah<sup>3</sup>, Dini Maulinda<sup>4</sup>**  
<sup>1</sup>Fakultas Keperawatan Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru,  
Riau, Indonesia

Email : [septinora15@gmail.com](mailto:septinora15@gmail.com)

### **Abstract**

*Pain is one of the most common and complex symptoms experienced by cancer patients, both in the early and advanced stages of the disease. Cancer pain can occur from tumor invasion of tissue, side effects of treatments such as chemotherapy and radiation. One non-pharmacological approach that can be used is the Benson relaxation technique. The application of this intervention aims to determine the effect of the Benson relaxation technique on cancer patients with chronic pain problems as a nursing intervention based on Evidence Based Practice at the Arifin Achmad Hospital, Riau Province. The case study method was used with the subjects in this application being 2 patients with recti cancer who were carried out on December 4-6, 2024. The application of this intervention was carried out 1 time for 3 consecutive days by teaching deep breathing relaxation and asking clients to focus on sentences that they believe in. The implementation was carried out for ± 15 minutes and measurements were taken before and after the action regarding the SLKI indicators for chronic pain nursing problems. The results of this intervention showed a decrease in the pain scale as measured by the Numeric Rating Scale (NRS), in patient management 1 from a pain scale of 6 to 3 and in patient management 2 from a pain scale of 5 to a pain scale of 2. Benson relaxation can be used as an alternative action in pain management in cancer patients.*

**Keywords:** *Cancer Patients, Benson Therapy, Chronic Pain*

### **Abstrak**

Nyeri merupakan salah satu gejala paling umum dan kompleks yang dialami pasien kanker, baik pada tahap awal maupun lanjutan dari penyakit. Nyeri kanker dapat terjadi dari invasi tumor terhadap jaringan, efek samping pengobatan seperti kemoterapi dan radiasi. Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah teknik relaksasi benson. Penerapan intervensi ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi benson pada pasien kanker dengan masalah nyeri kronis sebagai intervensi keperawatan berbasis *Evidence Based Practice* di RSUD Arifin Achmad Profinsi Riau. Metode studi kasus

### **Article history**

Received: Agustus 2025

Reviewed: Agustus 2025

Published: Agustus 2025

Plagirism checker no 234

Doi : prefix doi :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

digunakan dengan subjek pada penerapan ini adalah pasien yang mengalami kanker recti sebanyak 2 orang yang dilakukan pada 4-6 Desember 2024. Penerapan intervensi ini dilakukan sebanyak 1 kali selama 3 hari berturut-turut dengan mengajarkan relaksasi nafas dalam dan meminta klien fokus dengan kalimat yang diyakini. Pelaksanaan yang dilakukan selama  $\pm 15$  menit dan dilakukan pengukuran sebelum dan sesudah tindakan tentang indikator SLKI masalah keperawatan nyeri kronis. Hasil intervensi ini menunjukkan terjadinya penurunan skala nyeri yang diukur dengan *Numeric Rating Scale* (NRS), pada pasien kelolaan 1 dari skala nyeri 6 menjadi 3 dan pada pasien kelolaan 2 dari skala nyeri 5 menjadi skala nyeri 2. Relaksasi benson dapat dijadikan sebagai alternative tindakan dalam manajemen nyeri pada pasien kanker.

**Kata kunci** : Pasien Kanker, Terapi Benson, Nyeri Kronis

## **PENDAHULUAN**

Kanker adalah penyakit yang ditandai oleh pertumbuhan sel-sel tubuh yang abnormal dan tidak terkendali, yang dapat menyebar ke jaringan sekitarnya dan ke bagian tubuh lainnya (metastasis). Kanker terjadi ketika mekanisme normal dalam tubuh yang mengatur pertumbuhan dan kematian sel terganggu, sehingga sel terus membelah tanpa henti dan membentuk massa jaringan yang disebut tumor (Husnah et al., 2024).

Menurut *World Health Organization* (WHO) kanker adalah penyebab utama kematian di seluruh dunia, terhitung hampir 10 juta kematian pada tahun 2020. Di Indonesia jumlah kasus kanker cukup tinggi yaitu 2.294.114 kasus kanker ditemukan di Indonesia pada tahun 2020 (Rahmawati, 2024). Terdapat dua faktor risiko kanker, yakni faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi dan faktor risiko yang dapat dimodifikasi. Faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi adalah usia, jenis kelamin, riwayat penyakit, dan faktor keturunan. Faktor risiko yang dapat dimodifikasi adalah konsumsi daging merah, obesitas, konsumsi alkohol, rokok, dan stres psikososial, (Aswan & Hanriko, 2023).

Penyakit kanker jika tidak segera diatasi dapat menimbulkan beberapa gejala. Gejala dari kanker pada setiap orang berbeda-beda. Gejala bersifat tidak spesifik dan muncul secara progresif, tetapi pasien sering tidak menyadarinya. Gejala tersebut seperti perubahan pada kulit, benjolan, penurunan berat badan yang tidak wajar, lelah berlebihan, nyeri yang tidak kunjung hilang, sakit kepala yang tidak hilang, demam yang tidak hilang, dapat juga disertai dengan mual, muntah dan malaise (Sanjaya et al., 2023).

Nyeri merupakan fenomena multidimensional sehingga sulit untuk didefinisikan. Nyeri merupakan pengalaman personal dan subjektif. Masalah yang dapat terjadi apabila nyeri tidak teratasi yaitu akan mempengaruhi perilaku dan aktivitas sehari-hari, ditandai dengan klien sering kali meringis, mengerutkan dahi, menggigit bibir, gelisah, imobilisasi, mengalami ketegangan otot, melakukan gerakan melindungi bagian tubuh sampai dengan menghindari kontak sosial dan hanya fokus pada aktivitas menghilangkan nyeri (Wati et al., 2022).

Nyeri telah menjadi keluhan utama yang paling sering dirasakan oleh penderita kanker serta menjadi alasan paling umum untuk mencari dan mendapatkan bantuan medis. Nyeri adalah pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan yang berhubungan dengan kerusakan jaringan aktual atau potensial, atau dijelaskan dalam istilah kerusakan tersebut. Nyeri adalah suatu keadaan yang tidak nyaman dan menimbulkan ketegangan serta siksaan bagi yang mengalaminya. Berdasarkan durasi nyeri terbagi menjadi dua yaitu nyeri akut dan nyeri kronis. Berdasarkan mekanisme nyeri terbagi menjadi tiga yaitu nyeri nosiseptif, nyeri neuropatik, dan nyeri psikogenik (Nguyen, 2024).

Penatalaksanaan nyeri pada kanker dapat dilakukan dengan cara farmakologis dan non farmakologis. Tindakan non farmakologis untuk menghilangkan nyeri dapat dilakukan dengan teknik relaksasi. Salah satunya adalah relaksasi benson, relaksasi ini merupakan gabungan antara teknik respons relaksasi dan *system* keyakinan individu atau *faith factor*. Focus dari relaksasi ini pada ungkapan tertentu yang di ucapkan berulang-ulang dengan menggunakan ritme yang teratur disertai sikap yang pasrah. Ungkapan yang digunakan dapat berupa kata-kata yang memiliki makna menenangkan bagi pasien itu sendiri, (Ikhtiarani & Aprianti, 2023).

Terapi relaksasi benson dapat meredakan nyeri salah satunya adalah teknik relaksasi benson. Sebuah teknik yang berguna mengurangi rasa nyeri melalui bentuk usaha memusatkan perhatian pada satu fokus dengan mengulang kembali kalimat yang sudah ditentukan dan mengusir sejenak semua hal yang mengganggu pikiran. Terapi benson adalah terapi relaksasi yang dimana dikombinasi dengan kepercayaan yang dianut klien, yang nantinya menghambat kegiatan saraf simpatis yang kemudian bisa menurunkan pemakaian oksigen oleh tubuh yang kemudian akan membuat otot-otot tubuh menjadi rileks dan memicu timbulnya rasa tenang serta nyaman (Fatmawati & Sugianto, 2023).

Terapi relaksasi benson menurunkan nyeri melalui aktivitas system saraf parasimpatik yang menekan respons stress tubuh. Hal ini menurunkan hormone stress (kortisol, adrenalin), meningkatkan pelepasan endorphin (zat pengurang nyeri alami), serta menurunkan aktivitas otak yang memproses nyeri. Akibatnya, transmisi dan persepsi nyeri di otak berkurang secara fisiologis dan psikologis. Terapi relaksasi benson membantu mengurangi nyeri dengan cara membuat tubuh dan pikiran menjadi lebih tenang. Saat kita rileks, tubuh menurunkan hormone stress dan meningkatkan zat alami seperti endorphin yang bisa mengurangi rasa sakit. Selain itu, otak juga jadi kurang focus pada rasa sakit, sehingga nyerinya terasa lebih ringan (Alza et al., 2023).

Berdasarkan permasalahan diatas penulis tertarik untuk mengambil judul “Penerapan Teknik Relaksasi Benson Pada Pasien Kanker Dengan Masalah Nyeri Kronis Di Ruang Mawar RSUD Arifin Achmad”.

Tujuan penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners adalah memberikan gambaran tentang hasil praktik Profesi Ners dengan menerapkan Teknik Relaksasi Benson Pada Pasien Kanker Dengan Masalah Nyeri Kronis Di Ruang Mawar RSUD Arifin Achmad.

## **METODE**

Pelaksanaan *Evidence Based Practice Nursing* (EBN) yang dilakukan adalah pemberian Terapi Relaksasi Benson pada pasien kanker dengan masalah nyeri kronis. Metode pelaksanaan yang dilakukan yaitu dengan teknik eksperimen (perlakuan) pada pasien dengan kanker. Keberhasilan pelaksanaan tindakan intervensi dilakukan dengan diukur sebelum dan sesudah dilakukan tindakan penerapan terapi relaksasi benson terhadap skala nyeri pada pasien kanker.

Waktu pelaksanaan dilakukan selama 3 hari yaitu dari tanggal 4-6 Desember 2024. Waktu pelaksanaan dilakukan selama 3 dengan durasi waktu 10-15 menit. Tempat pelaksanaan dilakukan diruangan mawar RSUD Arifin Ahmad. Subjek pemberian intervensi EBN yaitu pasien dengan kanker. Adapun subjek pelaksanaan dalam intervensi ini adalah diruangan mawar RSUD Arifin Ahmad. Analisis data yang digunakan dalam pelaksanaan praktik EBN ini adalah teknik analisa data deskriptif yaitu menggambarkan hasil dari proses pengujian *pre-test* dan *post-test*.

## **HASIL**

### **Tabel 1**

Hasil dari pelaksanaan pengukuran skala nyeri tergambar dalam tabel berikut ini:

No	Nama	Sebelum Tindakan	Setelah Tindakan
1	Tn.A	6 (Nyeri sedang)	3 (Nyeri ringan)
2	Tn.L	5 (Nyeri sedang)	2 (Nyeri ringan)

Pelaksanaan implementasi menggunakan terapi relaksasi benson dapat menurunkan skala

nyeri. Pada kasus Tn.A didapatkan skala nyeri sebelum diberikan tindakan yaitu 6 dan setelah diberikan tindakan yaitu 3. Sedangkan pada Ny.L didapatkan hasil skala nyeri sebelum diberikan tindakan yaitu 5 dan setelah diberikan tindakan yaitu 2.

## **PEMBAHASAN**

### **1. Pengkajian Keperawatan**

Pengkajian keperawatan adalah upaya mengumpulkan data secara lengkap dan sistematis untuk dikaji dan dianalisis sehingga masalah kesehatan dan keperawatan yang dihadapi pasien baik fisik, mental, sosial, maupun spiritual dapat ditentukan. Tahap ini mencakup tiga kegiatan, yaitu pengumpulan data, analisis data dan penentuan masalah (Kesehatan & Jktm, 2024).

Pengkajian dilakukan pada 2 orang pasien dengan kanker recti pada tanggal 3 desember 2024. Dalam melakukan pengkajian, pasien kooperatif memberikan berbagai informasi yang dibutuhkan untuk menegakkan diagnose. Pada penulisan ini pasien di diagnosa kanker rekti, dimana penyakit ini dapat menyebabkan kematian. Menurut hasil pengkajian penulis mendapat data bahwa kedua orang pasien ini tidak memiliki riwayat genetic terkait kanker.

Pengkajian pada pasien 1 (Tn.A) didapatkan bahwa keluhan utama yang dirasakan adalah pasien masuk ke RSUD Arifin Achmad melalui IGD dengan keluhan nyeri pada perut dan anus dengan skala 6. Pasien juga mengatakan sulit BAB, pasien BAB 2 minggu sekali. Saat di IGD pasien mendapatkan tindakan pemasangan infus, injeksi ketorolac 1 amp, dan ceftriaxone 1 amp dan melakukan pengambilan darah. Riwayat kesehatan sekarang di dapatkan data bahwa pasien mengeluhkan nyeri pada perut dan anus, pasien mengatakan sulit BAB sehingga pasien takut untuk makan. Pasien mengatakan nyeri yang dirasakan seperti ditusuk benda tajam. Pasien tampak meringis, memegang area perut yang sakit dan berhati-hati saat bergerak.

Selanjutnya pada pasien II (Ny. L) didapatkan bahwa keluhan utama keluhan utama klien yaitu nyeri pada area perut, P: nyeri dirasakan ketika banyak bergerak, Q: nyeri terasa di tusuk-tusuk, R: klien mengatakan nyeri yang dirasakan pada perut, S: klien mengatakan nyeri yang dirasakan dengan skala 5, T: nyeri yang dirasakan hilang timbul dengan durasi sekitar 3-5 menit, pasien tampak meringis karena menahan nyeri, pasien juga bersikap waspada untuk menghindari rasa nyeri. Pasien juga mengeluh badan terasa lemas, konjungtiva anemis, tampak pucat, akral teraba dingin, CRT >3 detik, turgor kulit menurun.

Menurut (Jamal et al., 2022) pada saat pengkajian nyeri merupakan tanda dan gejala yang dirasakan pasien, nyeri akan bertambah jika pasien bergerak/beraktivitas dan batuk atau bersin, sehingga gerakan pasien menjadi terbatas dan berhati-hati. Hal ini sejalan dengan teori, manifestasi klinis pada pasien kanker rectum adalah nyeri pada abdomen, perubahan pola eliminasi fekal, adanya darah dalam feses, dan adanya massa di area abdomen. Pada pasien kanker recti juga dapat juga disertai dengan mual muntah (Khoirunnisa et al., 2020).

Hal ini sejalan dengan penelitian (Sanjaya et al., 2023) pada pasien kanker recti, gejala bersifat tidak spesifik dan muncul secara progresif, tetapi pasien sering tidak menyadarinya. Gejala tersebut seperti BAB yang disertai darah dan lender, lemah lesu serta penurunan berat badan, nyeri perut, susah BAB. Pada pasien kanker recti dapat juga disertai mual, muntah dan malaise.

Faktor resiko mual muntah dapat dipengaruhi dari penyakit yang dialami akibat reaksi nyeri yang tinggi. Pada saat pengkajian pasien mengeluh nyeri, nyeri merupakan tanda dan gejala yang dirasakan pasien, nyeri akan bertambah jika pasien bergerak/beraktivitas, batuk, bersin dan duduk terlalu lama sehingga gerakan pasien menjadi terbatas dan berhati-hati. Proses terjadinya kanker recti terjadi secara bertahap dimulai dari mutasi genetic yang membentuk poip jinak kemudian berkembang menjadi

kanker ganas yang dapat menyebar ke jaringan dan organ lain. Kurang olahraga, kurang mengonsumsi buah dan sayur. Akibatnya sel sehat yang seharusnya mati dan sel abnormal yang menumpuk akan membentuk tumor yang berpotensi menjadi kanker.

Penulis berasumsi bahwa terjadinya penyakit kanker recti yang dialami oleh pasien dikarenakan akibat dari kurang olahraga dan mengonsumsi buah dan sayur sehingga sel sehat yang seharusnya mati dan sel abnormal yang menumpuk akan membentuk tumor yang berpotensi menjadi kanker. Proses ini terjadi selanjutnya mengakibatkan infeksi dan menyebabkan respon sensorik pasien sehingga menyebabkan reaksi nyeri.

## **2. Masalah Keperawatan Yang Muncul**

Diagnosa keperawatan merupakan dasar dalam penyusunan rencana tindakan asuhan keperawatan yang menggambarkan penilaian klinis tentang respon individu, keluarga, kelompok maupun masyarakat terhadap terhadap permasalahan kesehatan baik actual maupun potensial (Hasan & Mulyanto, 2022). Berdasarkan data yang di dapat saat pengkajian, masalah keperawatan pada pasien dengan kanker recti yaitu:

Nyeri Kronis b.d infiltrasi tumor d.d pasien mengekuh nyeri pada perut dan anusny dengan skala 6, dan tampak meringis

Nyeri kronis merupakan pengalaman sensorik atau emosional yang berkaitan dengan kerusakan jaringan actual atau fungsional, dengan onset mendadak atau lambat dan berintensitas ringan hingga berat dan konstan, yang berlangsung lebih dari 3 bulan. Nyeri kronis berperan penting dalam kehidupan, karena merupakan pertanda bahwa ada sesuatu yang alah dalam tubuh dan membutuhkan pemeriksaan lebih lanjut (Hilda Mazarani Devi, 2020). Masalah keperawatan pada pasien I dan II yang mengalami peningkatan intensitas nyeri dengan kategori sedang yang merupakan masalah nyeri kronis. Hal ini sejalan dengan penelitian (Fatmawati & Sugianto, 2023) yang menyatakan bahwa tanda dan gejala yang ditemui pada pasien dengan nyeri kronis yaitu mengeluh nyeri, tampak meringis, bersikap protektif, gelisah, frekuensi nadi meningkat, sulit tidur, tekanan darah meningkat, pola napas berubah, proses berpikir terganggu, menarik diri, berfokus pada diri sendiri, dan diaphoresis. Penulis mengangkat diagnose keperawatan nyeri kronis b.d infiltrasi tumor karena antara teori dan data pengkajian yang ditemukan penulis telah sesuai, sehingga diagnose tersebut sudah tepat untuk diangkat diagnose.

Peneliti berasumsi bahwa diagnose keperawatan yang ditegakkan yaitu nyeri kronis sesuai dengan kondisi dari proses pengkajian yang dilakukan yaitu pasien mengalami nyeri. Skala nyeri yang di dapatkan pada pasien I mencapai skala 6 dan pada pasien II mencapai skala 5. Sehingga nyeri kronis yang dirasakan oleh pasien Tn.A dan Ny.L dianggap merupakan masalah keperawatan utama yang harus di selesaikan dalam praktik asuhan keperawatan.

Konstipasi b.d ketidakcukupan asupan serat d.d pasien mengatakan BAB 2 minggu sekali, kotoran seperti kotoran kambing, tampak distensi abdomen. Konstipasi adalah kondisi dimana seseorang mengalami kesulitan BAB atau frekuensi BAB menjadi lebih jarang dari biasanya (Lee et al., 2022). Pasien ini terdapat gejala konstipasi yang timbul seperti BAB 2 minggu sekali, sulit BAB, kotoran berbentuk seperti kotoran kambing, feses berwarna hitam kecoklatan. Dari analisis data yang didapatkan pada kasus kelolaan diatas maka penulis menegakkan diagnosa ini kedalam prioritas kedua setelah nyeri kronis.

Defisit nutrisi b.d faktor psikologis d.d tidak nafsu makan dan mual. Defisit nutrisi merupakan asupan nutrisi tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan metabolisme. Deficit nutrisi terjadi ketika tubuh tidak mendapatkan jumlah nutrisi yang cukup dari makanan yang dikonsumsi. Ini bisa terjadi karena berbagai alasan, termasuk pola makan yang buruk, masalah penyerapan nutrisi dalam tubuh, atau kondisi kesehatan tertentu (Hariyani, 2021). Gejala malnutrisi karena kekurangan gizi, umum ditandai dengan berat badan dibawah rata-rata, penurunan nafsu makan, dan perut kembung. Pasien ini terdapat gejala deficit nutrisi yang timbul seperti penurunan berat badan, mudah terasa kenyang saat makan dan terasa mual, perut terasa nyeri. Dari analisis data yang didapatkan pada kasus kelolaan diatas

maka penulis menegakkan diagnose ini kedalam prioritas ketiga setelah nyeri kronis dan konstipasi.

### **3. Analisis Tindakan Keperawatan Sesuai Dengan Hasil Penelitian**

Intervensi keperawatan adalah setiap tindakan, berdasarkan penilaian klinis dan pengetahuan, yang perawat lakukan untuk mencegah, mengurangi, atau menghilangkan masalah kesehatan klien (Kholisah et al., 2024). Dalam menyusun rencana tindakan keperawatan, prioritas masalah yang ditentukan dan disesuaikan dengan keluhan dan keadaan pasien. Rencana tindakan keperawatan hanya focus pada diagnose utama yaitu nyeri akut b.d infiltrasi tumor.

Selama perencanaan, dibuat prioritas pemecahan masalah terhadap intervensi pada pasien berkolaborasi dengan keluarga, hasil yang diharapkan dirumuskan berdasarkan SDKI, SLKI, dan SIKI dengan sasaran spesifik masing-masing diagnose dan perencanaan tujuan, dengan membuat implementasi berdasarkan intervensi yang sudah ditetapkan.

Intervensi keperawatan utama pada kasus yaitu observasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, dan kualitas. Identifikasi skala nyeri Identifikasi respon nyeri non verbal. Identifikasi faktor yang memperberat dan memperingan nyeri. Berikan teknik non farmakologis untuk mengurangi rasa nyeri. Kontrol lingkungan yang memperberat ras nyeri (misalnya suhu ruangan, kebisingan). Anjurkan untuk istirahat dan tidur. Jelaskan strategi meredakan nyeri. Anjurkan menggunakan analgesic secara tepat. Ajarkan teknik non farmakologis untuk mengurangi rasa nyeri dengan relaksasi benson. Kolaborasi pemberian obat ketorolac 3x30 mg.

Focus intervensi adalah dengan memberikan dan mengajarkan teknik relaksasi benson untuk mengurangi nyeri pada pasien kanker. Relaksasi benson merupakan salah satu teknik relaksasi sederhana yang mudah pelaksanaannya, dan tidak memrlukan banyak biaya. Relaksasi ini merupakan gabungan antara teknik respons relaksasi dan system keyakinan individu atau *faith factor*. Focus dari relaksasi ini pada ungkapan tertentu yang diucapkan berulang-ulang dengan menggunakan ritme yang teratur disertai sikap yang pasrah. Ungkapan yang digunakan dapat berupa nama-nama Tuhan atau kata-kata yang memiliki makna menenangkan bagi pasien itu sendiri.

Relaksasi benson merupakan teknik relaksasi yang digabungkan dengan keyakinan yang dianut oleh pasien, dan akan menghambat aktivitas saraf simpatis yang dapat menurunkan konsumsi oksigen oleh tubuh dan selanjutnya otot-otot tubuh menjadi rileks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman, sehingga terapi benson ini dapat menurunkan nyeri dan kecemasan (Benson & Poctor, 2000 dalam Septiana et al., 2021).

Penulis berasumsi bahwa intervensi keperawatann pada pasien Tn.A dan Ny.L meliputi kelengkapan data serta data penunjang lainnya dan dilakukan menurut kondisi pasien sehingga penulis tidak menemukan adanya kkesenjangan antara teori dan praktik. Dan intervensi keperawatan dengan teknik relaksasi dapat menjadi opsi dalam menurunkan intensitas nyeri dengan menggunakan relaksasi benson.

### **4. Analisis Implementasi Keperawatan**

Implementasi keperawatan adalah serangkaian kegiatan yang dilakukan oleh perawat untuk membantu klien dari masalah status kesehatan yang dihadapi ke status kesehatan yang lebih baik yang menggambarkan kriteria hasil yang diharapkan (Magdalena et al., 2021).

Berdasarkan dari perencanaan keperawatan dilakukan beberapa aktifitas dari masing-masing masalah yang ditemukan, penulis melakukan komunikasi. Komunikasi yang digunakan adalah komunikasi terapeutik kepada klien dan keluarga, dimana klien dan peneliti membina hubungan saling percaya, sehingga klien nyaman saat dilakukan tindakan mulai dari tahap orientasi sampai dengan terminasi sesuai SOP pemberian terapi teknik relaksasi benson pada pasien kanker recti.

Implementasi keperawatan yang diberikan pada pasien dapat dilakukan bersama

dengan terapi relaksasi benson. Terapi non farmakologis yang diberikan pada pasien adalah terapi teknik relaksasi. Kesimpulan dan analisa data yang didapat dari implementasi selama 3 hari. Pasien mau dan mampu melakukan teknik relaksasi secara mandiri. Selanjutnya hasil yang didapat terapi relaksasi dapat menurunkan intensitas skala nyeri kronis yang dirasakan, pada pasien I (Tn.A) dari skala 6 menjadi skala 3 dan pasien II (Ny.L) didapatkan hasil dari skala 5 menjadi skala 2.

Menurut (Fatmawati & Sugianto, 2023) formula-formula tertentu yang dibaca berulang-ulang dengan melibatkan unsur keyakinan, keimanan terhadap agama, dan kepada Tuhan yang disembah akan menimbulkan respon relaksasi yang lebih kuat dibandingkan dengan relaksasi tanpa melibatkan unsur keyakinan terhadap hal-hal tersebut. Selain itu, efek penyembuhan dari formula-formula seperti itu tidak terbatas pada penyembuhan tekanan darah tinggi ataupun kecemasan saja, tetapi pada tingkat mampu menghilangkan rasa nyeri.

## **5. Analisis Evaluasi Keperawatan**

Hasil evaluasi kasus yang dilakukan selama tiga hari dapat mengevaluasi hasil dari intervensi teknik relaksasi, sebelum tindakan intervensi teknik relaksasi. Pasien I (Tn.A) mengatakan nyeri saat bergerak/aktivitas, nyeri terasa seperti ditusuk benda tajam, nyeri terasa pada bagian perut dan anus, skala nyeri 6, nyeri terasa hilang timbul selama kurang lebih 5 menit. Dan pasien II (Ny.A) mengatakan nyeri saat bergerak, nyeri terasa seperti di tusuk-tusuk, nyeri terasa pada bagian perut dengan skala nyeri 5, nyeri terasa hilang timbul. Hasil observasi kesadaran composmentis, setelah dilakukan tindakan intervensi teknik relaksasi didapat pasien mengalami penurunan intensitas skala nyeri dengan hasil skala nyeri, TTV dalam rentang normal, elspresi pasien tampak tenang dan rileks.

Penulis berasumsi bahwa ikmplementasi dan evaluasi keperawatan yang telah dilakukan selama 3 hari berturut-turut dapat menurunkan intensitas nyeri yang dirasakan disamping itu juga proses pelaksanaan evaluasi keperawatan juga menunjukkan bahwa pelaksanaan terapi relaksasi benson yang dilakukan dapat menurunkan tingkat nyeri yang dirasakan oleh pasien.

## **KESIMPULAN**

1. Hasil pengkajian didapatkan bahwa keluhan utama yang dirasakan pasien I (Tn.A) Dengan diagnosa medis Ca Recti masuk RSUD Arifin Achmad dengan rujukan dari puskesmas dengan keluhan nyeri pada area perut dan terdapat benjolan pada anusnya. Pada saat dilakukan pengkajian didapatkan keluhan utama klien yaitu nyeri di area perut, dan terdapat benjolan pada anus.pasien mengatakan BAB 2 minggu sekali, keluar seperti kotoran kambing. Dan pada pasien II (Ny.L) dengan diagnosa kanker rectum sejak bulan february tahun 2022. Pada saat pengkajian pasien mengatakan sudah pernah dilakukan operasi pengangkatan sel kanker. Pasien datang untuk menjalani kemoterapi. Pada saat dilakukan pengkajian didapatkan keluhan utama klien yaitu nyeri pada area perut, P: nyeri dirasakan ketika banyak bergerak, Q: nyeri terasa di tusuk-tusuk, R: klien mengatakan nyeri yang dirasakan pada perut, S: klien mengakan nyeri yang dirasakan dengan skala 5, T: nyeri yang dirasakan hilang timbul dengan durasi sekitar 3-5 menit, pasien tampak meringis karena menahan nyeri, pasien juga bersikap waspada untuk menghindari rasa nyeri.
2. Berdasarkan analisa data yang telah dilakukan oleh penulis pada pasien I (Tn.A) didapatkan diagnose keperawatan Nyeri Kronis b.d infiltrasi tumor d.d pasien mengekuh nyeri pada perut dan anusya dengan skala 6, dan tampak meringis dan Konstipasi b.d ketidakcukupan asupan serat d.d pasien mengatakan BAB 2 minggu sekali, kotoran seperti kotoran kambing, tampak distensi abdomen. Sedangkan pada pasien II (Ny.L) didapatkan diagnosa keperawatan yaitu Nyeri Kronis b.d infiltrasi tumor d.d pasien mengekuh nyeri pada perut dengan skala 5, tampak meringis dan Defisit nutrisi b.d faktor psikologis d.d tidak nafsu makan dan mual.

3. Intervensi keperawatan yang dilakukan pada penerapan ini mengacu pada Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) yaitu manajemen nyeri, manajemen eliminasi fekal dan manajemen nutrisi
4. Implementasi keperawatan yang diberikan pada kedua pasien yang dalam penerapan ini meliputi pemberian terapi nonfarmakologi yaitu Penerapan Evidence Based Nursing penerapan teknik relaksasi benson yang bertujuan untuk menurunkan atau mengurangi skala nyeri. Penerapan dilakukan selama 3 hari berturut-turut dengan durasi 10-15 menit
5. Hasil evaluasi kasus yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut dapat mengevaluasi hasil dari intervensi teknik relaksasi
6. Hasil analisis intervensi keperawatan EBN terapi relaksasi benson terhadap skala nyeri pada pasien kanker setelah dilakukan tindakan terapi teknik relaksasi benson untuk mengurangi nyeri terdapat perubahan didapatkan hasil pada pasien I (Tn.A) skala nyeri berkurang menjadi 3 dan pada pasien II (Ny.L) skala nyeri berkurang menjadi 2. Pada indikator tingkat nyeri mengalami peningkatan fungsi indikator positif dimana proses nilai rata-rata tingkat nyeri sebelum dilakukan tindakan dan setelah dilakukan tindakan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Alza, S. H., Inayati, A., & Hasanah, U. (2023). Penerapan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Op Appendektomi Diruang Bedah Di Rsud Jend. Ahmad Yani Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(4), 561-567.
- Asmaul Husnah, Andi Kartini Eka Yanti, Arina Fathiyah Arifin, Berry Erida Hasbi, & Dzul Ikram. (2024). Karakteristik Penderita Kanker Kolorektal Di Rumah Sakit Pendidikan Ibnu Sina Makassar Tahun 2022. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 4(1), 19-28. <https://doi.org/10.33096/fmj.v4i1.435>
- Aswan & Hanriko. (2023). Faktor Risiko Kanker Kolorektal Colorectal Cancer Risk Factors. *Medula*, 13, 1-6.
- Fatmawati, D. A., & Sugianto, E. P. (2023). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Kanker Di Yayasan Kanker Inisiatif Zakat Indonesia Semarang. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 7(1), 46-51. <https://doi.org/10.33655/mak.v7i1.138>
- Hariani, R. (2021). Kecukupan Nutrisi pada Pasien Kanker. In *Indonesian Journal of Cancer* (Vol. 1, Issue 4). <https://doi.org/10.33371/ijoc.v1i4.27>
- Hasan, S. M., & Mulyanto, A. (2022). The Effect Of Using SDKI And Wilkinson Book On The Accuracy Level Of Nursing Diagnosis by Poltekkes Palu Nursing Student. *Lentora Nursing Journal*, 3(1), 37-43. <https://doi.org/10.33860/lmj.v3i1.2054>
- Hilda Mazarani Devi, lilis setyowati. (2020). Manajemen Nyeri Kronis Menggunakan Terapi Non-Farmakologis Kombinasi pada Klien Lansia dengan Arthritis rheumatoid: Studi Kasus. *Jurnal Media Komunikasi Ilmu Kesehatan*, 12(02), 70-76.
- Ho Hoang Nguyen, T. (2024). Exploring Vietnamese Pain Terms and Pain Descriptors: To What Extent are the McGill Pain Questionnaire (MPQ) Words Employed in the Vietnamese Context? *REFlections*, 31(2), 433-456. <https://doi.org/10.61508/refl.v31i2.273989>
- Ikhtiarani, I., & Aprianti, T. (2023). Penerapan Evidence - Based Nursing Practice Relaksasi Benson Pada Pasien Kanker Yang Menjalani Kemoterapi Terhadap Penurunan Mual Dan Peningkatan Kualitas Tidur : Case Report. *Journal of Health and Cardiovascular Nursing*, 3(2), 93-100. <https://doi.org/10.36082/jhcn.v3i2.1445>
- Jamal, F., Andika, T. D., & Adhiany, E. (2022). Penilaian dan Modalitas Tatalaksana Nyeri. *Ked. N. Med*, 5(3), 66-73.
- Kesehatan, J., & Jktm, M. (2024). *MENGANALISIS KESINAMBUNGAN PENGKAJIAN DIUNIT X Jurnal Kesehatan dan Teknologi Medis ( JKTM ). 06(03), 84-90.*
- Khoirunnisa, Munawaroh, Sujianto, U., & Mardiyono. (2017). Nyeri dan Kemampuan Aktivitas Pada Pasien Kanker Kolorektal Menjalani Kemoterapi. *Adi Husada Nursing Journal*, 3(1),

100-104.

- Kholisah, N., Hayadi, B. H., Yusuf, F. A., & Iskandar, D. (2024). *Pendekatan Teoritis Intervensi Perubahan , Memilih Intervensi Yang Sesuai*. 6(2), 1-7.
- Lee, G. Y., Lee, S. M., Jang, J. H., Oh, H. K., Kim, D. W., Ahn, S., & Kang, S. B. (2022). Preoperative constipation is associated with poor prognosis of rectal cancer: A prospective cohort study. *Journal of the Korean Surgical Society*, 85(1), 35-42. <https://doi.org/10.4174/jkss.2013.85.1.35>
- Magdalena, I., Salsabila, A., Krianasari, D. A., & Apsarini, S. F. (2021). Implementasi Model Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kelas Iii Sdn Sindangsari Iii. *Jurnal Pendidikan Dan Dakwah*, 3(1), 119-128. <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/pandawa>
- Morita, K. M., Amelia, R., & Putri, D. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea di RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, 5(2), 106. <https://doi.org/10.34008/jurhesti.v5i2.197>
- Rahmawati, A. F. (2024). *PENDAHULUAN Keganasan atau kanker merupakan penyakit yang banyak diderita oleh manusia di berbagai belahan Menurut World Health oleh berbagai faktor , salah satunya yaitu Pengetahuan yang baik pada penderita kanker akan berdampak tentang bagaimana cara me*. 4, 186-193.
- Renaldi, A., Doli, J., & Donsu, T. (2020). Relaksasi Benson terhadap Tingkat Persepsi Nyeri pada Pasien Post Laparotomy di RSUD Nyi Ageng Serang Benson Relaxation against Pain Perception Levels in Post Laparotomy Patients at Nyi Ageng Serang Hospital. *Jurnal Keperawatan*, 9(1), 50-59.
- Rika Widianita, D. (2023). No Bakti Sosial Untuk Meningkatkan Motivasi Pasien Kanker Title. *AT-TAWASSUTH: Jurnal Ekonomi Islam*, VIII(1), 1-19.
- Sania. (2024). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Pasien Nyeri Kepala. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(2), 308-314. <https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id>
- Sanjaya, I. W. B., Lestardini, A., Dwi, M., & Bharata, Y. (2023). Karakteristik Klinis pada Pasien Kanker Kolorektal yang Menjalani Kolonoskopi di RSUD Sanjiwani Gianyar Tahun 2019 - 2020. *Aesculapius Medical Journal*, 3(1), 43-48.
- Septiana, A., Inayati, A., & Ludiana. (2021). Implementation of Benson Relaxation Techniques To Reduction of Pain Scale in Appendixotomy Post. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(4), 444-451. <https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/viewFile/237/148>
- Vitani, R. A. I. (2022). Tinjauan Literatur: Alat Ukur Nyeri Untuk Pasien Dewasa Literature Review: Pain Assessment Tool To Adults Patients. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 3(1), 1-7. <https://doi.org/10.33655/mak.v3i1.51>
- Vogel, J. D., Felder, S. I., Bhama, A. R., Hawkins, A. T., Langenfeld, S. J., Shaffer, V. O., Thorsen, A. J., Weiser, M. R., Chang, G. J., Lightner, A. L., Feingold, D. L., & Paquette, I. M. (2022). The American Society of Colon and Rectal Surgeons Clinical Practice Guidelines for the Management of Colon Cancer. *Diseases of the Colon and Rectum*, 65(2), 148-177. <https://doi.org/10.1097/DCR.0000000000002323>
- Wati, N. K., Kesumadewi, T., Inayati, A., Dharma, A. K., & Metro, W. (2022). Penerapan Guided Imagery (Imajinasi Terbimbing) Terhadap Skala Nyeri Pasien Talasemia Dan Dispepsia Di Rsdud Jend. Ahmad Yani Kota Metro Implementation of Guided Imagery on Pain Scale of Thalassemia and Dyspepsia Patients in Rsdud Jend. Ahmad Yani Metro Cit. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(3), 375-382.