

SKRIPSI

**PENGARUH RELAKSASI BENSON TERHADAP KUALITAS
HIDUP PASIEN KANKER YANG MENJALANI KEMOTERAPI
DI RSUD BALI MANDARA**



Oleh :

I KADEK DIRANAM NANDANA
NIM. P07120222007

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2026**

SKRIPSI

**PENGARUH RELAKSASI BENSON TERHADAP KUALITAS
HIDUP PASIEN KANKER YANG MENJALANI KEMOTERAPI
DI RSUD BALI MANDARA**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan Keperawatan**

Oleh :

**I KADEK DIRANAM NANDANA
NIM. P07120222007**

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2026**

**LEMBAR PERSETUJUAN
SKRIPSI**

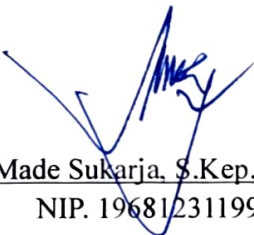
**PENGARUH RELAKSASI BENSON TERHADAP KUALITAS
HIDUP PASIEN KANKER YANG MENJALANI KEMOTERAPI
DI RSUD BALI MANDARA**

Diajukan Oleh:

I KADEK DIRANAM NANDANA
NIM. P07120222007

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :


I Made Sukarja, S.Kep.,Ners.,M.Kep.
NIP. 196812311992031020

Pembimbing Pendamping :


Ns. I Wayan Sukawana, S.Kep.M.Pd.
NIP. 196709281990031001

MENGETAHUI

**KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**


I Made Sukarja, S.Kep.,Ners.,M.Kep.
NIP. 196812311992031020

**LEMBAR PENGESAHAN
SKRIPSI**

**PENGARUH RELAKSASI BENSON TERHADAP KUALITAS
HIDUP PASIEN KANKER YANG MENJALANI KEMOTERAPI
DI RSUD BALI MANDARA**

Diajukan Oleh:

I KADEK DIRANAM NANDANA
NIM. P07120222007

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : SELASA

TANGGAL : 9 JUNI 2026

TIM PENGUJI :

1. I Dw. Pt. Gd. Putra Yasa, S.Kp.M.Kep.Sp.MB (Ketua)
NIP. 197108141994021001
2. I Wayan Surasta, S.Kp.,M.Fis (Anggota)
NIP. 196512311987031015
3. Ns. Ni Made Wedri, A.Per.Pen., S.Kep., M.Kes. (Anggota)
NIP. 196106241987032002

MENGETAHUI

**KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**



I Made Sukaria, S.Kep.,Ners.,M.Kep.
NIP. 196812311992031020

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : I Kadek Diranam Nandana

NIM : P07120222007

Program Studi : Sarjana Terapan

Jurusan : Keperawatan

Tahun Akademik : 2026

Alamat : Jl. Tukad Balian GG PB Mandala, Renon, Denpasar

Dengan ini menyatakan:

1. Skripsi dengan judul Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Hidup Pasien Kanker yang Menjalani Kemoterapi di RSUD Bali Mandara adalah benar **karya sendiri atau bukan hasil plagiat karya orang lain.**
2. Apabila di kemudian hari terbukti bahwa Skripsi ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 1 Juni 2026

Yang membuat pernyataan



/ I Kadek Diranam Nandana

P07120222007

**THE EFFECT OF BENSON RELAXATION ON THE QUALITY OF LIFE OF
CANCER PATIENTS UNDERGOING CHEMOTHERAPY AT BALI
MANDARA REGIONAL GENERAL HOSPITAL**

ABSTRACT

Cancer and chemotherapy can trigger various symptoms due to neuroimmune disturbances that cause autonomic nervous system imbalance characterized by sympathetic dominance. This stressful condition may worsen symptoms, decrease functional status, and reduce patients' quality of life. Benson relaxation is a self-administered intervention that can suppress sympathetic nervous system activity and potentially improve quality of life. This study aimed to determine the effect of Benson relaxation on the quality of life of cancer patients undergoing chemotherapy at Bali Mandara Regional General Hospital. This was a pre-experimental study with a single group pretest-posttest design involving 25 participants. Quality of life was measured before and after the implementation of Benson relaxation for seven consecutive days, 10–20 minutes per day, using the EORTC QLQ-C30 questionnaire. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Ranks Test. Most respondents were aged 51–64 years (56%), female (64%), diagnosed with breast cancer (44%), and in stage II and IV (36% each). The mean global scale score increased from 50.33 ± 20.48 (moderate) at pretest to 64.67 ± 18.36 (moderate) at posttest. The Wilcoxon Signed Ranks Test showed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). Therefore, Benson relaxation significantly improved the quality of life of cancer patients undergoing chemotherapy.

Keywords: *benson relaxation, quality of life; cancer*

**PENGARUH RELAKSASI BENSON TERHADAP KUALITAS HIDUP
PASIEN KANKER YANG MENJALANI KEMOTERAPI
DI RSUD BALI MANDARA**

ABSTRAK

Kanker dan kemoterapi memicu berbagai gejala akibat gangguan neuroimun yang menyebabkan ketidakseimbangan sistem saraf otonom berupa dominasi simpatis. Kondisi stres ini memperparah gejala, menurunkan status fungsional dan menurunkan kualitas hidup pasien. Relaksasi Benson merupakan intervensi mandiri yang dapat menekan aktivitas saraf simpatik sehingga berpotensi meningkatkan kualitas hidup pasien. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh relaksasi benson terhadap kualitas hidup pasien kanker yang menjalani kemoterapi di RSUD Bali Mandara. Jenis penelitian ini adalah penelitian pra-eksperimental dengan desain *one group pretest-posttest*. Sampel berjumlah 25 responden. Kualitas hidup diukur sebelum dan setelah relaksasi benson dilakukan, yaitu selama tujuh hari dengan durasi 10-20 menit/hari, menggunakan kuesioner EORTC QLQ-C30. Analisis statistik menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Mayoritas responden berusia 51-64 tahun (56%), perempuan (64%), terdiagnosis kanker payudara (44%), dan berada pada stadium II & IV (masing-masing 36%). Skor rata-rata skala global meningkat dari $50,33 \pm 20,48$ (sedang) pada *pretest* menjadi $64,67 \pm 18,36$ (sedang) pada *posttest*. Hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* mendapat nilai *p-value* 0,000 (*p-value* < 0,05). Dengan demikian, terdapat pengaruh relaksasi benson terhadap kualitas hidup pasien kanker yang menjalani kemoterapi di RSUD Bali Mandara. Diharapkan relaksasi benson menjadi solusi pasien kanker yang menjalani kemoterapi dalam mengatasi gejala secara mandiri dan meningkatkan kualitas hidupnya.

Kata kunci: relaksasi benson; kualitas hidup; kanker

RINGKASAN PENELITIAN

PENGARUH RELAKSASI BENSON TERHADAP KUALITAS HIDUP PASIEN KANKER YANG MENJALANI KEMOTERAPI DI RSUD BALI MANDARA

Oleh: I Kadek Diranam Nandana

Kanker merupakan penyakit dengan karakteristik pertumbuhan sel abnormal yang tidak terkendali dan berisiko mengalami metastasis. Sebagian besar kasusnya dipicu oleh mutasi genetik akibat paparan kronis agen karsinogenik seperti asap rokok, pengolahan daging bersuhu tinggi, hingga migrasi senyawa kimia dari wadah plastik yang terpapar panas. Kondisi ini menuntut penanganan medis agresif seperti kemoterapi. Namun, kombinasi antara proses penyakit dan efek samping kemoterapi tersebut justru memicu munculnya kompleksitas gejala fisik (seperti kelelahan, mual, nyeri, dan insomnia) serta distress psikologis (seperti kecemasan dan depresi).

Gejala fisik dan psikologis yang muncul tersebut tidak terjadi secara terpisah, melainkan saling berkaitan melalui gangguan mekanisme neuroimun. Manifestasi klinis ini kerap bersifat persisten dan memicu dominasi saraf simpatik serta penurunan saraf parasimpatik. Ketidakseimbangan ini mengindikasikan adanya stres kronis, yang memperparah gejala, menurunkan status fungsional, dan pada akhirnya secara signifikan menurunkan kualitas hidup pasien kanker yang menjalani kemoterapi. Kualitas hidup yang buruk mencerminkan tingkat keputusasaan yang tinggi. Kondisi ini berisiko memicu ketidakpatuhan terhadap regimen pengobatan hingga peningkatan risiko fatal seperti kecenderungan bunuh diri. Oleh karena itu, peningkatan kualitas hidup menjadi penting.

Salah satu upaya strategis untuk meningkatkan kualitas hidup pasien adalah penguatan *self-management*. Teknik relaksasi Benson menjadi relevan karena bersifat praktis, tanpa efek samping, dan dapat dilakukan di berbagai situasi. Melalui kombinasi pernapasan lambat dan fokus pada kalimat spiritual, teknik ini mampu menghambat aktivitas saraf simpatik, merangsang respons relaksasi tubuh, serta terbukti efektif memperbaiki kualitas tidur, menurunkan kelelahan, dan mengurangi

gejala anoreksia. Meskipun efektivitas relaksasi Benson telah banyak dilaporkan, penelitian yang menguji pengaruhnya terhadap kualitas hidup pasien kanker yang menjalani kemoterapi masih terbatas. Hasil studi pendahuluan mendapatkan kelima pasien kanker menjalani kemoterapi mengatakan kualitas hidupnya menurun akibat berbagai efek samping kemoterapi yang dirasakan. Dari lima pasien yang diwawancara, empat pasien melaporkan kelelahan, tiga pasien melaporkan mual dan kebas, dan dua pasien melaporkan nyeri dan sulit tidur sebagai keluhan yang paling sering dialami. Tiga dari lima pasien mengatakan efek samping kemoterapi tersebut dirasakan selama satu minggu dan menyebabkan keterbatasan dalam melakukan pekerjaan dan aktivitas sehari-hari.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi benson terhadap kualitas hidup pasien kanker yang menjalani kemoterapi di RSUD Bali Mandara. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi karakteristik pasien kanker yang menjalani kemoterapi di RSUD Bali Mandara, mengukur kualitas hidup pasien sebelum dilakukan relaksasi benson, mengidentifikasi kualitas hidup pasien setelah melakukan relaksasi benson, dan menganalisis pengaruh relaksasi benson terhadap kualitas hidup pasien.

Penelitian pra-eksperimental dengan rancangan *one group pretest-posttest design* ini dilaksanakan di Layanan Kemoterapi RSUD Bali Mandara. Populasi penelitian ini adalah pasien kanker yang menjalani kemoterapi di RSUD Bali Mandara yang mengalami penurunan kualitas hidup. Sampel penelitian dipilih menggunakan teknik *consecutive sampling* hingga diperoleh sebanyak 25 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Variabel kualitas hidup diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan kuesioner EORTC QLQ-C30, yang mencakup skala global sebagai skor kualitas hidup, serta skala fungsional dan skala gejala sebagai pendukung. Skor skala global berada pada rentang 0-100, dengan skor yang lebih tinggi menunjukkan kualitas hidup yang semakin baik. Intervensi relaksasi Benson diberikan selama tujuh hari berturut-turut dengan durasi 10-20 menit per hari. Data yang diperoleh kemudian diolah lalu dianalisis menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat dengan Uji *Paired-T test* jika data berdistribusi normal dan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* jika tidak normal.

Hasil penelitian mendapatkan karakteristik pasien mayoritas berada pada rentang usia 51–64 tahun (56%), berjenis kelamin perempuan (64%), terdiagnosis kanker payudara (44%), serta mendominasi pada stadium II dan stadium IV (masing-masing 36%). Hasil *pretest* menunjukkan skor rata-rata skala global sebesar $50,33 \pm 20,48$, yang menunjukkan kualitas hidup pasien sebelum melakukan relaksasi benson dalam kategori sedang. Hasil *posttest* menunjukkan skor rata-rata skala global kualitas hidup sebesar $64,67 \pm 18,36$, yang menunjukkan kualitas hidup pasien setelah melakukan relaksasi benson kategori sedang. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata skala global antara sebelum dan sesudah melakukan relaksasi benson. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh nilai *p-value* 0,000 (*p-value* < 0,05), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, terdapat pengaruh relaksasi benson terhadap kualitas hidup pasien kanker yang menjalani kemoterapi di RSUD Bali Mandara. Diharapkan pasien kanker yang menjalani kemoterapi dapat menerapkan relaksasi benson secara rutin dan mandiri untuk mengurangi berbagai gejala yang timbul sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, Krisna, Ida Sang Hyang Widhi Wasa, karena atas karunianya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Hidup Pasien Kanker yang Menjalani Kemoterapi di RSUD Bali Mandara”** dengan baik dan tepat pada waktunya. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat menyelesaikan gelar Sarjana Terapan Keperawatan pada program studi S.Tr. Keperawatan.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti menerima banyak bantuan dan dorongan dari berbagai pihak sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan optimal. Untuk itu melalui kesempatan ini, peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Dr. Erika Yulita Ichwan, SST., M.Keb. selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan menempuh program pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan.
2. Bapak I Made Sukarja, S.Kep.,Ns.,M.Kep. selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar dan pembimbing utama yang telah memberikan kesempatan, bimbingan, dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu Nengah Runiari, S,Kp.,S.Pd.,M.Kep.,Sp.Mat selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Ns. I Wayan Sukawana,S.Kep.M.Pd. selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan pemahaman, bimbingan, dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak dan Ibu dosen yang mengajar di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta ilmu yang bermanfaat dan dapat membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Orang tua, saudara, keluarga, dan teman-teman yang telah memberikan doa dan dorongan moral maupun material.
7. Semua pihak yang telah membantu penyusunan skripsi ini khususnya keluarga, sahabat, dan teman-teman yang tidak dapat peneliti sampaikan satu persatu.

Akhir kata, peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan skripsi ini.

Denpasar, 9 Juni 2026

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL SKRIPSI	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
ABSTRAK	vii
RINGKASAN PENELITIAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan	7
D. Manfaat	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Penyakit Kanker.....	9
1. Definisi.....	9
2. Etiologi.....	9
3. Patofisiologi kanker	11
4. Klasifikasi kanker	13
5. Tanda dan gejala kanker.....	14
6. Penatalaksanaan kanker	14
7. Komplikasi kanker	15
B. Konsep Kemoterapi	16
1. Definisi.....	16
2. Tujuan	17
3. Efek samping kemoterapi	17

C. Kualitas Hidup Pasien Kanker yang Menjalani Kemoterapi	19
1. Definisi.....	19
2. Komponen.....	20
3. Faktor mempengaruhi	22
4. Patofisiologi	24
5. Dampak	25
6. Pengukuran kualitas hidup pasien kanker.....	25
D. Relaksasi Benson pada Pasien Kanker	26
1. Definisi.....	26
2. Empat elemen dasar	27
3. Manfaat	28
4. Langkah-langkah.....	28
5. Mekanisme relaksasi benson terhadap kualitas hidup pasien kanker	29
BAB III KERANGKA KONSEP	
A. Kerangka Konsep.....	32
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel	33
C. Hipotesis	34
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	35
B. Alur Penelitian	36
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	37
D. Populasi dan Sampel Penelitian	37
E. Jenis dan Metode Pengumpulan Data	40
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	44
G. Etika Penelitian	46
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	48
1. Kondisi lokasi penelitian.....	48
2. Karakteristik subjek penelitian	49
3. Gambaran skor kualitas hidup pasien kanker yang menjalani kemoterapi di RSUD Bali Mandara sebelum melakukan relaksasi benson.....	50

4. Gambaran skor kualitas hidup pasien kanker yang menjalani kemoterapi di RSUD Bali Mandara setelah melakukan relaksasi benson	51
5. Hasil analisis pengaruh relaksasi benson terhadap kualitas hidup pasien kanker yang menjalani kemoterapi di RSUD Bali Mandara.....	53
B. Pembahasan.....	54
1. Karakteristik subjek penelitian	54
2. Gambaran skor kualitas hidup pasien kanker yang menjalani kemoterapi di RSUD Bali Mandara sebelum melakukan relaksasi benson.....	56
3. Gambaran skor kualitas hidup pasien kanker yang menjalani kemoterapi di RSUD Bali Mandara setelah melakukan relaksasi benson	58
4. Pengaruh relaksasi benson terhadap kualitas hidup pasien kanker yang menjalani kemoterapi di RSUD Bali Mandara	60
C. Kelemahan Penelitian	64
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	65
B. Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN.....	73

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Definisi Operasional Variabel Penelitian Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Hidup Pasien Kanker yang Menjalani Kemoterapi di RSUD Bali Mandara	34
Tabel 2	Karakteristik Pasien Kanker yang Menjalani Kemoterapi di RSUD Bali Mandara.....	49
Tabel 3	Gambaran Skor Kualitas Hidup Pasien Kanker yang Menjalani Kemoterapi di RSUD Bali Mandara Sebelum Melakukan Relaksasi Benson.....	50
Tabel 4	Gambaran Skor Kualitas Hidup Pasien Kanker yang Menjalani Kemoterapi di RSUD Bali Mandara Setelah Melakukan Relaksasi Benson.....	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Model Konseptual Kualitas Hidup Terkait Kesehatan Ferrans <i>et al.</i> (2005)	20
Gambar 2	Kerangka Konsep Penelitian Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Hidup Pasien Kanker yang Menjalani Kemoterapi di RSUD Bali Mandara	32
Gambar 3	Rancangan Desain Penelitian Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Kualitas Hidup Pasien Kanker yang Menjalani Kemoterapi di RSUD Bali Mandara	35
Gambar 4	Alur Penelitian Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Kualitas Hidup Pasien Kanker yang Menjalani Kemoterapi di RSUD Bali Mandara	36
Gambar 5	Hasil Perhitungan <i>Effect Size</i> dan Jumlah Sampel Menggunakan Aplikasi G-Power.....	39
Gambar 6	Diagram perbandingan skor skala global sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi benson.....	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan Penelitian.....	73
Lampiran 2 Rencana Anggaran Penelitian.....	74
Lampiran 3 Instrumen Pengumpul Data Penelitian	75
Lampiran 4 Standar Operasional Prosedur (SOP) Relaksasi Benson	78
Lampiran 5 Naskah Persetujuan Setelah Penjelasan (<i>Informed Consent</i>)	80
Lampiran 6 Master Tabel Hasil Pengumpulan Data Kualitas Hidup	84
Lampiran 7 Master Tabel Perhitungan Skor Kualitas Hidup	87
Lampiran 8 Master Tabel Rekapitulasi Hasil Penelitian.....	91
Lampiran 9 Hasil Analisis Data	93
Lampiran 10 Surat Studi Pendahuluan.....	96
Lampiran 11 Surat Izin Penelitian.....	97
Lampiran 12 Surat Izin Penelitian RSUD Bali Mandara	98
Lampiran 13 <i>Ethical Clearance</i>	100
Lampiran 14 Dokumentasi Penelitian.....	101
Lampiran 15 Surat Penyelesaian Administrasi di Jurusan Keperawatan	102
Lampiran 16 Bukti Validasi Bimbingan SIAK	103
Lampiran 17 Surat Pernyataan Persetujuan Publikasi Repositori.....	104
Lampiran 18 Hasil Turnitin.....	105