

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON  
TERHADAP STRES PADA PASIEN KANKER**

**SKRIPSI**



OLEH:  
Tika Dinari Delliyantri  
NRP: 9103019011

**FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA  
SURABAYA  
2023**

# **PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP STRES PADA PASIEN KANKER**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada  
Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh  
Gelar Sarjana Keperawatan



**OLEH:**

Tika Dinari Delliyantri

NRP: 9103019011

**FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA  
SURABAYA  
2023**

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, saya

Nama : Tika Dinari Delliyanti

NRP : 9103019011

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul:

**Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Stres Pada Pasien**

**Kanker**

benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Apabila di kemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi tersebut ternyata merupakan hasil plagiat dan/atau hasil manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/atau pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran.

Surabaya, Juni 2023

Yang membuat pernyataan



Tika Dinari Delliyanti

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN  
PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Tika Dinari Delliyanti  
NRP : 9103019011

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya:

Judul: Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Stres Pada Pasien Kanker

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (Digital *Library* Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sesuatu dengan Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, Juli 2023

Yang menyatakan



Tika Dinari Delliyanti

**HALAMAN PERSETUJUAN**


**SKRIPSI**

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP STRES PADA  
PASIEEN KANKER**


**OLEH**

**Tika Dinari Delliyanti  
NRP: 9103019011**

**Pembimbing Utama**

**: Yesiana Dwi Wahyu W., S.Kep.,Ns., M.Kep.** 

**Pembimbing Pendamping**

**: Ira Ayu Maryuti, S.Kep.,Ns., M.Kep.** 

**Surabaya, 23 Juni 2023**





HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP STRES PADA  
PASIEN KANKER

Skripsi yang ditulis oleh Tika Dinari Delliyanti NRP.9103019011 telah diuji dan  
disetujui oleh Tim Penguji pada tanggal 04 Juli 2022 dan telah dinyatakan lulus  
oleh,

Tim Penguji

1. Ketua : Maria Manungkalit, S. Kep., Ns., M. Kep  
()
2. Sekretaris : Maria Theresia Arie Lilyana, S. Kep., Ns., M. Kep., Sp. Kep.M.B.  
()
3. Anggota : Yesiana Dwi Wahyu Werdani., S. Kep., Ns., M. Kep  
()
4. Anggota : Ira Ayu Maryuti, S. Kep., Ns., M. Kep  
()



## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Skripsi yang telah disusun ini dengan penuh rasa syukur serta bangga saya  
persembahkan kepada:

Tuhan Yesus Kristus, Allah Bapa, yang menyertai saya, memberikan kesehatan,  
kemampuan disetiap aspek dalam kehidupan saya.

Kedua orang tua, seluruh keluarga, sahabat serta rekan, dosen pembimbing, dosen  
penguji, serta semua dosen yang memberikan ilmu berguna dan pengalaman  
berharga bagi saya selama saya menempuh pendidikan di Fakultas Keperawatan,  
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Kiranya damai dan kasih Allah  
Bapa Tuhan Yesus Kristus menyertai kita semua sampai selama-lamanya, amin.

## **HALAMAN MOTO**

*“God lends a helping hand to someone who tries hard, so i try hard.”*



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti naikkan kepada Tuhan Yesus Kristus untuk setiap kasih, rahmat, serta karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyusun skripsi yang digunakan sebagai syarat bagi mahasiswa dalam menyelesaikan program S1 di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Maka dari itu, peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Yesiana Dwi Wahyu Werdani, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dan juga selaku Dosen Pembimbing Utama dalam peneliti ini, yang telah meluangkan banyak waktu, tenaga, motivasi, kesabaran serta pengorbanan dan perhatian untuk peneliti selama menyusun skripsi ini.
2. Ibu Ira Ayu Maryuti, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Dosen Pembimbing Pendamping dalam peneliti ini, yang juga telah meluangkan banyak waktu, tenaga, motivasi, kesabaran, pengorbanan dan perhatian kepada peneliti selama menyusun skripsi ini.
3. Ibu Ni Putu Wulan Purnama Sari, S. Kep.,Ns.,M. Kep selaku Dosen Pembimbing Akademik selama peneliti menempuh pendidikan di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah memberikan perhatian, dukungan serta kepedulian kepada peneliti.
4. Ibu Maria Manungkalit, S. Kep.,Ns.,M. Kep selaku Ketua Penguji dalam ujian proposal skripsi dan ujian skripsi yang telah memberikan waktu, tenaga, dukungan dan motivasi kepada peneliti untuk membantu peneliti dalam proses penyusunan skripsi ini.

5. Ibu Maria Theresia Arie Lilyana, S. Kep.,Ns.,M. Kep., Sp. Kep. MB selaku Sekretaris Penguji dalam ujian proposal skripsi dan ujian skripsi yang telah memberikan waktu, tenaga, dukungan dan motivasi kepada peneliti untuk membantu peneliti dalam proses penyusunan skripsi ini
6. Puskesmas Rangkah dan Puskesmas Pacarkeling Surabaya yang menerima dan memberikan kesempatan peneliti untuk melakukan penelitian ini.
7. Seluruh responden penelitian dan anggota keluarga yang bersedia menerima dan membantu peneliti untuk meluangkan waktu serta tenaga dalam proses penyusunan penelitian.
8. Seluruh Dosen dan Staff Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah mendidik, menerima, mendukung peneliti menjadi pribadi yang semakin bertumbuh untuk mencapai masa depan yang baik.
9. Mama tersayang dan seluruh anggota keluarga yang selalu mendoakan, mendukung serta menyemangati peneliti hingga pada saat ini.
10. Widhiasto Waseso, salah satu pribadi yang selalu ada dalam setiap proses suka maupun duka, selalu mendoakan dan memberi dukungan penuh semangat kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Seluruh saudari kelompok tumbuh bersama yaitu Kak Happy Natalisa, Demesia Lesnussa, Tabita Dea, Anly Gloria, Stephanie Cintyaputri yang selalu mendoakan dan mendukung peneliti dalam setiap proses penyusunan skripsi.
12. Seluruh kakak-kakak dan teman-teman gereja, khususnya G3NCOM 1 yang selalu mendoakan, mendukung dan menyemangati peneliti dalam proses penulisan skripsi ini.

13. Rekan-rekan dari Fakultas Keperawatan angkatan 2019 yang selalu saling mendukung satu sama lain selama proses penulisan skripsi.

Adapun dalam penyusunan skripsi yang berjudul “Pengaruh Terapi Relakasi Benson Terhadap Stres Pada Pasien Kanker” ini tidak sempurna dan tidak luput dari segala kekurangan, Maka dari itu peneliti menerima saran dan kritik untuk menyempurnakan skripsi ini. Peneliti berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca sekalian serta pihak-pihak lainnya.

Juni, 2023

Peneliti

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iiii
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	ivi
HALAMAN MOTO .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH .....	xviii
ABSTRAK .....	xix
<i>ABSTRACT</i> .....	xx
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	5
1.3.1 Tujuan Umum .....	5
1.3.2 Tujuan Khusus .....	5
1.4 Manfaat Penelitian .....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	5
1.4.2 Manfaat Praktis .....	5
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>7</b>
2.1 Konsep Terapi Relaksasi Benson.....	7

2.1.1 Definisi Terapi Relaksasi Benson .....	7
2.1.2 Dosis Terapi Relaksasi Benson .....	7
2.1.3 Tujuan dan Manfaat Terapi Relaksasi Benson.....	8
2.1.4 Patofisiologi Terapi Relaksasi Benson.....	9
2.1.5 Langkah-langkah Terapi Relaksasi Benson .....	10
2.2 Konsep Stres .....	10
2.2.1 Definisi Stres .....	10
2.2.2 Faktor Penyebab Stres Pada Pasien Kanker.....	11
2.2.3 Stresor .....	12
2.2.4 Patofisiologi Stres .....	13
2.2.5 Gejala Stres .....	13
2.2.6 Penatalaksanaan Stres .....	14
2.2.7 Alat Ukur Stres.....	15
2.3 Konsep Kanker.....	16
2.3.1 Definisi Kanker .....	16
2.3.2 Faktor Risiko Kanker .....	16
2.3.3 Klasifikasi Kanker.....	18
2.3.4 Stadium Kanker.....	18
2.3.5 Jenis Kanker .....	19
2.3.6 Gejala Kanker.....	20
2.3.7 Patofisiologi Kanker.....	22
2.3.8 Penatalaksanaan Kanker.....	23
2.3.9 Komplikasi Kanker .....	24
<b>BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS .....</b>	<b>26</b>
3.1 Kerangka Konseptual .....	26
3.2 Hubungan Terapi Relaksasi Benson dan Stres Pada Pasien Kanker.....	27
3.3 Hipotesis.....	27
<b>BAB 4 METODE PENELITIAN.....</b>	<b>29</b>
4.1 Desain Penelitian.....	29
4.2 Identifikasi Variabel Penelitian.....	30
4.2.1 Variabel Independen .....	30

4.2.2 Variabel Dependen.....	30
4.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	30
4.4 Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel.....	32
4.4.1 Populasi.....	32
4.4.2 Sampel.....	32
4.4.3 Teknik Pengambilan Sampel.....	33
4.5 Kerangka Kerja Penelitian.....	33
4.6 Metode Pengumpulan Data.....	35
4.6.1 Pengumpulan Data.....	35
4.6.2 Instrumen Penelitian.....	37
4.6.3 Waktu dan Tempat Penelitian.....	38
4.7 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	38
4.7.1 Validitas Alat Ukur.....	38
4.7.2 Reliabilitas.....	39
4.8 Teknik Analisis Data.....	40
4.8.1 <i>Editing</i> .....	40
4.8.2 <i>Scoring</i> .....	40
4.8.3 Tabulasi.....	41
4.8.4 Uji Hipotesis/Interpretasi Hasil.....	41
4.9 Etika Penelitian.....	42
4.9.1 Lembar Persetujuan ( <i>Informed Consent</i> ).....	42
4.9.2 Kerahasiaan.....	42
4.9.3 Tanpa Paksaan.....	42
<b>BAB 5 HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>43</b>
5.1 Karakteristik Lokasi Penelitian.....	43
5.1.1 Puskesmas Rangkah.....	43
5.1.2 Puskesmas Pacarkeling.....	45
5.2 Hasil Penelitian.....	46
5.2.1 Data Umum.....	46
5.2.2 Data Khusus.....	51
5.2.3 Uji Hipotesis.....	52

<b>BAB 6 PEMBAHASAN .....</b>	<b>55</b>
6.1 Stres Sebelum Diberikan Intervensi Terapi Relaksasi Benson .....	55
6.2 Stres Sesudah Diberikan Intervensi Terapi Relaksasi Benson.....	59
6.3 Pengaruh Intervensi Terapi Relaksasi Benson Terhadap Pasien Kanker.....	63
6.4 Keterbatasan Penelitian .....	64
<b>BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>65</b>
7.1 Kesimpulan .....	65
7.2 Saran.....	65
7.2.1 Bagi Pasien.....	65
7.2.2 Bagi Perawat .....	65
7.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya .....	65
DAFTAR PUSTAKA .....	66
LAMPIRAN.....	72
ARTIKEL PENELITIAN .....	97

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Stres Pada Pasien Kanker.....	26
Gambar 4.1 Skala <i>One Group Pretest-Posttest Design</i> .....	29
Gambar 4.2 Kerangka Kerja Penelitian Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Stres Pada Pasien Kanker.....	34
Gambar 5.1 Karakteristik responden berdasarkan Usia di Puskesmas Rangkah dan Puskesmas Pacarkeling Surabaya pada bulan April-Mei 2023.....	47
Gambar 5.2 Karakteristik responden berdasarkan Jenis Kelamin di Puskesmas Rangkah dan Puskesmas Pacarkeling Surabaya pada bulan April-Mei 2023.....	47
Gambar 5.3 Karakteristik responden berdasarkan Pendidikan Terakhir di Puskesmas Rangkah dan Puskesmas Pacarkeling Surabaya pada bulan April-Mei 2023.....	48
Gambar 5.4 Karakteristik responden berdasarkan Pekerjaan di Puskesmas Rangkah dan Puskesmas Pacarkeling Surabaya pada bulan April-Mei 2023.....	48
Gambar 5.5 Karakteristik responden berdasarkan Jenis Kanker di Puskesmas Rangkah dan Puskesmas Pacarkeling Surabaya pada bulan April-Mei 2023.....	49
Gambar 5.6 Karakteristik responden berdasarkan Stadium Kanker di Puskesmas Rangkah dan Puskesmas Pacarkeling Surabaya pada bulan April-Mei 2023.....	49
Gambar 5.7 Karakteristik responden berdasarkan Lama Menderita Kanker di Puskesmas Rangkah dan Puskesmas Pacarkeling Surabaya pada bulan April-Mei 2023.....	50
Gambar 5.8 Karakteristik responden berdasarkan Jenis Pengobatan di Puskesmas Rangkah dan Puskesmas Pacarkeling Surabaya pada bulan April-Mei 2023.....	50
Gambar 5.9 Karakteristik responden berdasarkan Terapi Non-Medis di Puskesmas Rangkah dan Puskesmas Pacarkeling Surabaya pada bulan April-Mei 2023.....	51



## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1	Definisi Operasiomal..... 31
Tabel 4.2	Kisi-Kisi Instumen QSC-R10..... 38
Tabel 5.1	Tabel 5.1 Distribusi data skor stres sebelum dan sesudah dilakukan intervensi terapi relaksasi Benson pada pasien kanker di Puskesmas Rangkah Surabaya dan Puskesmas Pacarkeling Surabaya pada bulan April-Mei 2023..... 51
Tabel 5.2	Hasil Uji Normalitas Stres dengan <i>Kolmogorov-Smirnov</i> ..... 52
Tabel 5.3	Hasil Uji Hipotesis Pretest dan Posttest dengan Uji <i>Paired Sample T-Test</i> ..... 53

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Lembar Penjelasan Menjadi Responden.....	72
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Menjadi Responden .....	74
Lampiran 3. Lembar Data Demografi .....	75
Lampiran 4. SOP Terapi Relaksasi Benson .....	76
Lampiran 5. Kuesioner <i>Quesionnaire On Stress In Cancer Patients-Revised</i> (QSC-R10).....	78
Lampiran 6. Uji Statistik Validitas, Reliabilitas, Normalitas, <i>Paired T-Test</i> .....	80
Lampiran 7. Lembar Presensi Responden.....	82
Lampiran 8. Lembar Birokrasi Penelitian .....	84
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian .....	93
Lampiran 10. Rekapitulasi Data Demografi .....	94

## DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	98
HALAMAN PERSETUJUAN.....	99
ABSTRAK .....	100
<i>ABSTRACT</i> .....	101
PENDAHULUAN .....	101
METODE PENELITIAN.....	102
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	103
KESIMPULAN DAN SARAN.....	107
DAFTAR PUSTAKA .....	108
BIODATA PENULIS .....	110

## ABSTRAK

### PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP STRES PADA PASIEN KANKER

oleh: Tika Dinari DelliYanti

Terdiagnosa kanker dan efek samping pengobatan mengakibatkan pasien kanker mengalami stres. Terapi relaksasi Benson diberikan kepada pasien kanker untuk menurunkan stres. Tujuan penelitian ini untuk membuktikan pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap stres pasien kanker. Desain penelitian yang digunakan penelitian ini yaitu pra-eksperimental dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Populasi penelitian ini sejumlah 51 responden dari Puskesmas Rangkah dan Puskesmas Pacarkeling Surabaya. Sampel penelitian sejumlah 22 responden di Puskesmas Rangkah dan Puskesmas Pacarkeling Surabaya. Variabel independen dalam penelitian ini adalah terapi relaksasi Benson dan variabel dependen yaitu stres. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan instrumen *Questionnaire on Stress in Cancer Patients-Revised* (QSC-R10) untuk mengukur stres. Telah dilakukan uji normalitas terhadap penelitian dan menunjukkan data berdistribusi normal. Uji hipotesis penelitian ini menggunakan *Paired T- Test*. Hasil *mean* skor stres sebelum intervensi senilai  $22.32 \pm 5.259$ , setelah dilakukan intervensi terapi relaksasi Benson hasil *mean posttest* senilai  $18.23 \pm 5.362$ . Selisih hasil *mean* skor *pretest* dan *posttest* senilai  $-4.09 \pm 2.448$ . Hasil menunjukkan adanya pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap stres pasien kanker ( $p=0.000$ ). Terapi relaksasi Benson merupakan latihan nafas dalam dengan melibatkan nilai keyakinan dan kalimat yang menenangkan sehingga individu merasa lebih rileks dan menurunkan stres.

**Kata Kunci:** Kanker, Stres, Terapi Relaksasi Benson

## **ABSTRACT**

### **THE EFFECT OF BENSON RELAXATION THERAPY ON STRESS IN CANCER PATIENTS**

**by: Tika Dinari Delliyantri**

*Being diagnosed with cancer and the side effects of treatment can cause cancer patients to experience stress. Benson relaxation therapy is one of the interventions that can be given to cancer patients to reduce stress. The purpose of this study was to prove the effect of Benson relaxation therapy on stress in cancer patients. The research design used in this study is pre-experimental using a one group pretest-posttest approach. The population of this study were cancer patients totaling 51 respondents at Rangkah public health center and Pacarkeling public health center in Surabaya. The research sample was 22 respondents at Rangkah public health center and Pacarkeling public health center in Surabaya. The independent variable in this study was Benson Relaxation Therapy and the dependent variable was stress. This study used purposive sampling technique with Questionnaire on Stress in Cancer Patients-Revised (QSC-R10) instrument to measure stress. A normality test was conducted on the study and showed that the data was normally distributed. Hypothesis testing in this study used Paired T- Test. The mean stress score before intervention was  $22.32 \pm 5.259$ , after the intervention of Benson relaxation therapy the mean posttest result was  $18.23 \pm 5.362$ . The difference in the mean pre post test score is  $-4.09 \pm 2.448$ . The results showed that there was an effect of Benson Relaxation Therapy on stress in cancer patients ( $p=0.000$ ). Benson relaxation therapy is a deep breathing exercise involving the value of patient beliefs and soothing words so that it can make individuals feel more relaxed and reduce stress.*

**Key words:** Stress, Cancer, Benson relaxation therapy