

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Hasil uji hipotesis yang menggunakan uji *Paired Sample T-test* menunjukkan nilai signifikan $\alpha < 0,05$ ($p=0.000$) yang berarti H1 diterima dan H0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap stres pada pasien kanker. pasien kanker sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa adanya Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Stres Pada Pasien Kanker.

7.2 Saran

7.2.1 Bagi Pasien

Pasien kanker dapat untuk melakukan intervensi terapi relaksasi Benson secara mandiri untuk mengatasi stres.

7.2.2 Bagi Perawat

Perawat dapat memberikan terapi relaksasi Benson sebagai intervensi tambahan terhadap pasien kanker untuk menurunkan stres.

7.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat menyediakan lingkungan yang lebih tenang dan nyaman untuk melakukan terapi relaksasi Benson serta mengembangkan intervensi terapi relaksasi Benson untuk mengatasi stres terhadap variabel penelitian lainnya seperti insomnia dan depresi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Hadinata D, Lutfi B. Patofisiologi. Mulyana H, editor. Tasikmalaya: Edu Publisher; 2022.
2. Barre PV, Padmaja G, Rana S, Tiamongla. Stress and Quality of Life in Cancer Patients: Medical and Psychological Intervention. *Indian J Psychol Med.* 2018 May 1;40(3):232–8.
3. Debela DT, Muzazu SG, Heraro KD, Ndalama MT, Mesele BW, Haile DC, et al. New Approaches and Procedures for Cancer Treatment. *SAGE Open Med.* 2021;9:205031212110343.
4. Chan HK, Ismail S. Side Effects of Chemotherapy Among Cancer Patients in a Malaysian General Hospital: Experiences, Perceptions and Informational Needs From Clinical Pharmacists. *Asian Pacific J Cancer Prev.* 2014;15(13):5305–9.
5. Almigbal TH, Almutairi KM, Fu JB, Vinluan JM, Alhelih E, Alonazi WB, et al. Assessment of Psychological Distress Among Cancer Patients Undergoing Radiotherapy in Saudi Arabia. *Psychol Res Behav Manag.* 2019;12:691–700.
6. Sung H, Ferlay J, Siegel RL, Laversanne M, Soerjomataram I, Jemal A, et al. Global Cancer Statistics 2020: GLOBOCAN Estimates of Incidence and Mortality Worldwide for 36 Cancers in 185 Countries. *CA Cancer J Clin.* 2021;71(3):209–49.
7. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Laporan Nasional Riskesdas 2018. 2018;
8. Septilia F, Karim D, Huda N, Keperawatan F. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Hidup Pasien Kanker Payudara Pada Berbagai Tingkatan Stadium. *J Online Mhs Bid Ilmu Keperawatan.* 2018 Aug 16;5(2):597–605.
9. Nadatien I, Mulayyindah M. Hubungan Mekanisme Koping Dengan Tingkat Stres Pada Pasien Kanker Di Yayasan Kanker Indonesia Cabang Jawa Timur. *Jl-KES (Jurnal Ilmu Kesehatan).* 2019 Feb 28;2(2):68–71.
10. Kurniasari F, Harti L, Ariestiningsih A, Wardhani S, Nugroho S. Buku Ajar Gizi dan Kanker. Malang: UB Media; 2017. 1 p.
11. Al-Ghabeesh SH, Al-Kalaldah M, Rayan A, Al-Rifai A, Al-Halqiqa F. Psychological Distress and Quality of Life Among Jordanian Women Diagnosed With Breast Cancer: The Role of Trait Mindfulness. *Eur J Cancer Care (Engl).* 2019;28(5):1–11.
12. Rilando D. 5 Langkah Jitu Kendalikan Stress. Sumatera Utara: Universitas Sumatera Utara Press; 2015.
13. Yaribeygi H, Panahi Y, Sahraei H, Johnston TP, Sahebkar A. The Impact of Stress on Body Function: a Review. *EXCLI J [Internet].* 2017;16. Available from: <http://dx.doi.org/10.17179/excli2017-480>

14. Sukadiyanto. Stress dan Cara Mengatasinya. *J Cakrawala Pendidik*. 2019;29(1):55–66.
15. Aryunani, Ainiyah N, Abdullah K. *Dasar-Dasar Komplementer*. Mardliyana N, editor. Malang: Rena Cipta Mandiri; 2022.
16. Benson H, Klipper MZ. *The Relaxation Response*. New York: HarperCollins Publisher; 2000.
17. Rokhman A. Penurunan Stress Pada Lansia Dengan Relaksasi Benson. *J Ilm Kesehat Media Husada*. 2021;10(1):52–8.
18. Otaghi M, Borji M, Bastami S, Solymanian L. The Effect of Benson’s Relaxation on Depression, Anxiety and Stress in Patients Undergoing Hemodialysis. *Int J Med Res Heal Sci [Internet]*. 2016;5:76–83. Available from: www.ijmrhs.com
19. Ma’rifah A, Setyowati M, Sundari R. Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Serviks Di Rsud Margono Soekardjo Purwokerto. *MUSWIL IPEMI Jateng*. 2016;
20. Probst M, Skjaerven, LH E. *Physiotherapy in Mental Health and Psychiatry: A Scientific and Clinical Based Approach*. Elsevier Health Sciences. 2017. p. 80.
21. Benson H, Practor W. *Dasar Dasar Respons Relaksasi*. Nilandari A, editor. Kaifa Bandung; 2000.
22. Rahman HF, Handayani R, Sholehah B. Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Upt. Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bondowoso. *J SainHealth*. 2019;3(1):15.
23. Abdurrouf M, Melastuti E, Issrovitiningrum R. View of Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Forum Kesehatan Keluarga (FKK) Kelurahan Bandarharjo Kota Semarang.pdf. Bojonegoro: *Jurnal Pengabdian Masyarakat STIKes ICSada Bojonegoro*; 2021.
24. Mohamed El-Sayed HE-S. Benson’s Relaxation Therapy: Its effect on Stress and Coping among Mothers with High Risk Pregnancy. *Int J Nurs Didact*. 2017;7(6).
25. Saifan AR, Aburuz ME, Dhaher EA, Rayyan A, Jaber M Al, Deh RM. The Effect of Benson Relaxation Technique on Depression , Anxiety , and Stress of Jordanian Patients Diagnosed with Multiple Sclerosis : A Cross-Sectional Study. 2021;2021.
26. Pangaribuan SM, Purborini N, Chang H. Effect of Benson’s Relaxation Technique on Mental Health and Quality of Life in Hemodialysis Patients: A Literature Review. *Indian J Public Heal Res Dev*. 2020;11(05):827–31.
27. Efendi S, Agus AI, Syatriani S, Amir H, Alam RI, Nurdin S, et al. The Effect of Benson Relaxation on Quality of Sleep of Cancer Patients. *Open Access Maced J Med Sci*. 2022;10(G):99–104.

28. Abd Elgwad F, Mourad M, Mahmoud, N. Effect of Benson's Relaxation Therapy on Stress and Physiological Parameters among Women with Preeclampsia. *Alexandria Sci Nurs J*. 2021;23(1):63–74.
29. Sutanti T, Jaenudin, Sodikin H. The Influence Of Benso's Relaxation Technique In Decreasing The Blood Pressure Of Hypertension Patients At Integrated Coaching Post For Non-Communicable Diseases In Linggajati Village, Kuningan Districk. *J Kesehatan Mahardika*. 2019 Feb 1;6(1):51–6.
30. Juwita L, Ayu Prabasari N, Manungkalit M. Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kadar Gula Darah Pada Lansia Dengan Diabetes (the Effect of Benson Relaxation Therapy Towards Blood Glucose Level in Elderly with Diabetes). *J Ners Lentera*. 2016;4(1):6–14.
31. Edelman C, Kudzma E. *Health Promotion Throughout the Life Span*. 10th ed. Canada: Elsevier Health Sciences; 2021.
32. Corey G, Corey M, Muratorri M. *I Never Knew I Had a Choice: Explorations in Personal Growth*. 11th ed. Cengage Learning; 2016.
33. Darmayanti, Fizran. Pengaruh Teknik Relaksasi Benson dan Reminiscance Terhadap Tingkat Stres pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Mandiangin Kota Bukit Tinggi Tahun 2018. *J Ensiklopedia*. 2020;2(3):142.
34. Benson H, Proctor W. *Relaxation Revolution: The Science and Genetics of Mind Body Healing - Herbert Benson, William Proctor - Google Books*. Scribner; 2010. 9 p.
35. Musradinur. Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *J Bimbingan Konseling*. 2016;2(2):183.
36. Joëls M, Karst H, Sarabdjitsingh RA. The Stressed Brain of Humans and Rodents. *Acta Physiol (Oxf)* [Internet]. 2018 Jun 1 [cited 2022 Nov 6];223(2). Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29575542/>
37. Widyastuti M, Yuliasuti C, Farida I, Dharmayanti N, Rinarto, Firmansyah I. Relaksasi Progresif Sebagai Penurun Tingkat Stres Pasien Kanker Dengan Kemoterapi. *J Ilm Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya*. 2020;15.
38. Gani A, Zuraidah S, Adharudin M, Pranata AD, Saputra AU. *Keperawatan Jiwa*. Indramayu: Penerbit Adab; 2023.
39. Yuliani E. *Kebutuhan Dasar Manusia : Buku Ajar*. Malang: Rena Cipta Mandiri; 2021.
40. Aji S, Silviana M, Wijaya Y. *Psikologi Klinik*. 1st ed. Padang: PT Global Eksekutif Teknologi; 2022.
41. Priyoto. *Konsep Manajemen Stress*. Yogyakarta: Nuha Medika; 2016. 8–9 p.
42. Book K, Marten-Mittag B, Henrich G, Dinkel A, Scheddel P, Sehlen S, et al. *Distress Screening in Oncology-Evaluation of the Questionnaire on*

- Distress in Cancer Patients-Short Form (QSC-R10) in a German Sample. *Psychooncology*. 2011 Mar;20(3):287–93.
43. Sholihin R. Mengenal, Mencegah, Mengatasi Silent Killer "Kanker". Yogyakarta: Romawi Pustaka; 2017. 1 p.
 44. Ariani S. Stop Kanker. Qoni, editor. Yogyakarta: Istana Media; 2015.
 45. Wiliyanarti PF. Kualitas Hidup Pasien Kanker Payudara. 1st ed. Surabaya: UM Surabaya; 2021.
 46. Lewis S, Dirksen S, Heitkemper M, Butcher L. *Medical-Surgical Nursing Assessment and Management of Clinical Problems*. 9th ed. Amsterdam: Elsevier Health Sciences; 2014.
 47. Hinds JA, Sanchez ER. The Role of the Hypothalamus–Pituitary–Adrenal (HPA) Axis in Test-Induced Anxiety: Assessments, Physiological Responses, and Molecular Details. *Stresses*. 2022;2(1):146–55.
 48. Widiyanto MA. *Statistika Terapan*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo; 2013.
 49. Satyaninrum I, Tahirs J, Bhaga B, Kpalet P, Agustikawati N, Yuniansyah, et al. *Metodologi Penelitian*. Makassar: Cendikia Publisher; 2022.
 50. Nursalam. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis*. 4th ed. Jakarta: Salemba Medika; 2016.
 51. Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. 1st ed. Bandung: Alfabeta; 2019.
 52. Kusuma D. *Metodologi Penelitian Keperawatan (Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian)*. Jakarta Timur: Trans Info Media; 2017.
 53. Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT. Alfabet; 2016.
 54. Suwandi E. *Metodologi Penelitian*. DKI Jakarta: PT. Scifintech Andrew Wijaya; 2022.
 55. Purwanto. *Teknik Penyusunan Instrumen Uji Validitas dan Reliabilitas Penelitian Ekonomi Syariah*. 1st ed. Magelang: Staial Press; 2018.
 56. Nursalam. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis*. 4th ed. Suslia A, Puji L, editors. Jakarta Selatan: Salemba Medika; 2015.
 57. Payadnya IP, Jayantika IGA. *Panduan Penelitian Eksperimen Beserta Analisis Statistik Dengan SPSS*. Yogyakarta: CV Budi Utama; 2018.
 58. Kusuma U, Surakarta H, Moewardi DIR. Pengaruh Distraksi Virtual Reality Terhadap Perubahan Tingkat Stress Pasien Kanker Ginekologi Yang Menjalani Kemoterapi. 2022;007.
 59. Kaunang VD, Buanasari A, Kallo V. Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia. *J Keperawatan*. 2019;7(2).

60. Verma R, Balhara YPS, Gupta CS. Gender Differences in Stress Response: Role of Developmental and Biological Determinants. *Ind Psychiatry J*. 2011;20(1):4.
61. Prima A, Suseani Pangastuti H, Setiyarini S, Medikal Bedah K, Tinggi Ilmu Kesehatan Bani Saleh S, Keperawatan Medikal Bedah D, et al. Karakteristik Demografi dan Kondisi Kesehatan Sebagai Prediktor Stress pada Pasien Kanker. *J Keperawatan [Internet]*. 2020 Aug 17 [cited 2023 May 17];4(01):06–12. Available from: <https://stikesks-kendari.e-journal.id/JK/article/view/261>
62. Yunitasari LN. Hubungan Beberapa Faktor Demografi Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Pasca Diagnosis Kanker Di RSUP Dr. Kariadi Semarang. *Medica Hosp J Clin Med*. 2013;1(2):127–9.
63. Putri KAK, Sudhana H. Perbedaan Tingkat Stres Pada Ibu Rumah Tangga yang Menggunakan dan Tidak Menggunakan Pembantu Rumah Tangga. *J Psikol Udayana*. 2013;1(1):94–105.
64. Khoiriyah R, Handayani S. Kesehatan Mental Emosional Perempuan Penderita Kanker di Indonesia. *Jkmm*. 2020;3(2):164–73.
65. Putri SB, Hamid AYS, Priscilla V. Karakteristik Dan Strategi Koping Dengan Stres Pasien Kanker Payudara Dalam Menjalani Kemoterapi. *J Endur*. 2017;2(3):303.
66. Negussie F, Giru BW, Yusuf NT, Gela D. Psychological Distress And Associated Factors Among Cancer Patients In Public Hospitals, Addis Ababa, Ethiopia: A Cross-Sectional Study. *BMC Psychol*. 2023;11(1):1–9.
67. Marcelina LA, Yuliningtyas AS. Penerapan Manajemen Stress Sebagai Terapi Komplementer Bagi Penyintas Kanker Di Komunitas Kanker Indonesia. *J Bakti Masy Indones*. 2021;4(3):526–31.
68. Prasetyo W, Nancye PM, Sitorus RP. Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya. *J Keperawatan*. 2020;8(2):34–42.
69. Wismadi TN, Sintia I. Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Heal J*. 2022;11(1):10–20.
70. Ariani TA. *Komunikasi Keperawatan*. Malang: UMM Press; 2018.
71. Suwanto AW. Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Stres Dan Peningkatan Kualitas Tidur Pada Pasien Hemodialisa. *UMY Repos*. 2018;
72. Fatmawati, Syahrir. Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Desa Salenrang Kec. Bontoa Kab. Maros. *J Cendikia Muda*. 2022;2.
73. Linda L, Sari RT, Huzaifah Z, Widya Atma H. Literature study The Effect of Benson Relaxation Therapy on Stress Levels in Patients with Hypertension. *OMNICODE J (Omnicompetence Community Dev Journal)*. 2022;1(2):80–6.

74. Hadinata D., Lutfi B. Patofisiologi - Google Books. Edu Publisher; 2022. 143 p.
75. Sung H, Ferlay J, Siegel RL, Laversanne M, Soerjomataram I, Jemal A, et al. Global Cancer Statistics 2020: GLOBOCAN Estimates of Incidence and Mortality Worldwide for 36 Cancers in 185 Countries. *CA Cancer J Clin.* 2021 May;71(3):209–49.
76. Riskesdas Jatim. Laporan Provinsi Jawa Timur RISKESDAS 2018. Kementerian Kesehatan RI. 2018. 191 p.