

Intisari

Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Pasien Kanker

Al Ihksan Agus¹, Sri Setiyarini², Christantie Effendy³

Latar Belakang: Penderita kanker yang mengalami gangguan tidur diakibatkan dari efek kanker seperti stres, operasi, atau gangguan emosional seperti kegelisahan terkait dengan dimulainya kemoterapi, stadium kanker, kelelahan, lingkungan, dan usia. Beberapa metode pengobatan komplementer secara klinis berada dalam pekerjaan perawat dan dapat menjadi bagian dari program perawatan. Terapi psikologis dapat digunakan sebagai salah satu pilihan pengobatan untuk meningkatkan kualitas tidur salah satunya relaksasi Benson.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi benson terhadap kualitas tidur pada pasien kanker

Metode: Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan *quasi eksperimen pre and post test design with control group*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *consecutif sampling*. Penelitian dilakukan di ruang kelas 3 Bougenville dan Teratai RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 responden kelompok intervensi dan 20 responden kelompok kontrol. Kelompok intervensi mendapat 6 kali intervensi relaksasi Benson dengan frekuensi 3 kali dalam sehari selama 2 hari dan kelompok kontrol diberi perawatan standar. Pengambilan data dilakukan pada bulan Januari sampai Februari 2018. Kualitas tidur diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan kuesioner *Pittburgh Sleep Quality Indeks (PSQI)*. Uji hipotesis menggunakan *Mann Whitney-U*. Untuk mengukur *effect size* menggunakan *d cohen*.

Hasil: Hasil penelitian didapatkan nilai perbedaan selisih skor PSQI dengan median (min-max) kelompok intervensi 3,50 (2,00-7,00) dan kelompok kontrol 0,50 (-2,00-3,00) dan hasil analisis didapatkan $p=0,001$. Secara klinis dan statistik menunjukkan ada pengaruh bermakna pemberian Relaksasi Benson terhadap penurunan skor PSQI. Uji *effect size* di dapatkan nilai 2,33 yang berarti relaksasi benson memiliki efek yang besar terhadap penurunan skor PSQI.

Kesimpulan: Relaksasi Benson secara klinis dan statistik berpengaruh terhadap penurunan skor PSQI pasien kanker yang direkomendasikan dalam intervensi keperawatan sebagai salah satu dari terapi komplementer

Kata Kunci: Relaksasi Benson; Kualitas Tidur; Pasien Kanker

¹Mahasiswa Magister Keperawatan Medikal Bedah, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta

²Departemen Keperawatan Medikal Bedah, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta

³Departemen Keperawatan Dasar dan Emergency, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta

Abstract

The Effect of Benson Relaxation on Quality of Sleep of Cancer Patients

Al Ihksan Agus¹, Sri Setiyarini², Christantie Effendy³

Background: Cancer sufferers who experience sleep disorders are caused by cancer effects such as stress, surgery, or emotional disorders such as anxiety related to the onset of chemotherapy, stage of cancer, fatigue, environment, and age. Some complementary treatment methods are clinically in the work of nurses and can be part of the treatment program. Psychological therapy can be used as a treatment option to improve sleep quality, especially Benson's relaxation.

Aims: To understand investigate the effect of Benson relaxation techniques on quality of sleep in cancer patients

Methods: This research was a quantitative research with *quasi experimental pre and post -test* design with kontrol group. Sampling using *consecutif sampling* technique. Research conducted in the room class 3 Bougenville and Teratai RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto. The sample in this study were 20 respondents of the intervention group and 20 respondents of the kontrol group. The intervention group received 6 times Benson relaxation intervention with frequency 3 times a day for 2 days and the kontrol group was given standard care. The data were collected from January to February 2018. Quality of sleep was measured before and after the intervention using the *Pittsburgh Quality of sleep Index (PSQI)* questionnaire. The test of hypothesis using Mann Whitney-U. To measure effect size using *d cohen*.

Results: The results obtained mean values for PSQI score with median (min-max) intervention group 3.50 (2.00-7.00) and kontrol group 0.50 (-2.00-3.00) and the results obtained $p = 0.001$. Clinically and statistically there was a significant effect of Benson Relaxation on decreasing PSQI score. The effect size test results in 2.33, which means that Benson relaxation has a great effect on the decrease in PSQI score.

Conclusion: Benson relaxation clinically and statistically affects the decrease in PSQI score of cancer patients recommended in nursing interventions as one of complementary therapies.

Keywords: Benson Relaxation; Quality of Sleep; Cancer Patients

¹Students Masters of Medical Surgical Nursing, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta

²Department of Basic and Emergency Nursing, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta

³Department of Medical Surgical Nursing, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta