

IMPLEMENTASI TERAPI NON-FARMAKOLOGIS: TEKNIK RELAKSASI BENSON UNTUK MEREDAKAN NYERI KRONIS PADA PASIEN KANKER DENGAN GANGGUAN NYERI KRONIS: SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW

Esa Shafa Pradhita, Diazty, Rayshifa Sadien, Dery Hartono, Putri Anggraeni, Irma Illyana, Muhammad Abiy Arhab Syamsuri, Ani Monica, Jamiah S, Wanda Priskyani, Bachtiar Safrudin

**Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Keperawatan,
Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur**

Email: mbs143@umkt.ac.id

ABSTRAK

Nyeri kronis merupakan masalah dominan pada pasien kanker yang berdampak buruk terhadap kualitas hidup. Penatalaksanaan non-farmakologis seperti teknik relaksasi Benson diperlukan sebagai terapi pendamping. Penelitian ini bertujuan menganalisis dan mensintesis bukti ilmiah mengenai efektivitas teknik relaksasi Benson dalam meredakan nyeri kronis pasien kanker. Metode penelitian menggunakan Systematic Literature Review mengacu pada pedoman PRISMA. Pencarian artikel dilakukan melalui basis data Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, dan Garuda terbitan lima tahun terakhir. Hasil seleksi memperoleh 10 artikel yang memenuhi kriteria inklusi. Analisis sintesis menunjukkan bahwa penerapan teknik relaksasi Benson secara rutin selama 10-15 menit selama minimal 3 hari secara signifikan menurunkan intensitas nyeri pada skala Numeric Rating Scale (NRS). Penggabungan latihan napas dalam, relaksasi otot, dan faith factor terbukti menekan respons stres simpatis serta memicu pelepasan endorfin. Kesimpulannya, teknik relaksasi Benson efektif, aman, dan aplikatif sebagai intervensi keperawatan mandiri untuk mengatasi nyeri kronis pasien kanker.

Kata kunci: Benson, Nyeri, Kanker.

ABSTRACT

Chronic pain is a prevalent problem among cancer patients that adversely affects their quality of life. Non-pharmacological management, such as the Benson relaxation technique, is needed as an adjunct therapy. This study aims to analyze and synthesize the scientific evidence regarding the effectiveness of the Benson relaxation technique in alleviating chronic pain in cancer patients. The research method employed a systematic literature review in accordance with the PRISMA guidelines. Articles were searched for in the Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, and Garuda databases, covering publications from the past five years. The selection process yielded 10 articles that met the inclusion criteria. The synthesis analysis showed that the routine application of the Benson relaxation technique for 10-15 minutes over a minimum of 3 days significantly reduced pain intensity on the Numeric Rating Scale (NRS). The combination of deep breathing exercises, muscle

Article History

Received: Agustus 2026

Reviewed: Agustus 2026

Published: Agustus 2026

Plagirism Checker No 950

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Medic Nutricia



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

relaxation, and the “faith factor” was shown to suppress the sympathetic stress response and trigger the release of endorphins. In conclusion, the Benson relaxation technique is effective, safe, and practical as a self-administered nursing intervention for managing chronic pain in cancer patients.

Keywords: *Benson, Pain, Cancer.*

1. PENDAHULUAN

Kanker merupakan salah satu masalah kesehatan global yang terus mengalami peningkatan insidensi dari tahun ke tahun dan menjadi penyebab utama morbiditas serta mortalitas di berbagai negara, termasuk Indonesia. Selain berdampak pada aspek fisiologis akibat pertumbuhan sel abnormal yang tidak terkendali, kanker juga menimbulkan berbagai gejala yang mengganggu kualitas hidup pasien, salah satu yang paling sering dan paling ditakuti adalah nyeri. Nyeri pada pasien kanker dapat muncul akibat invasi tumor terhadap jaringan sekitar, efek samping dari terapi seperti kemoterapi dan radioterapi, maupun akibat prosedur pembedahan yang dijalani pasien selama proses pengobatan.

Nyeri kronis pada pasien kanker didefinisikan sebagai nyeri yang berlangsung lebih dari tiga bulan dan seringkali menetap meskipun proses penyembuhan jaringan telah selesai, berbeda dengan nyeri akut yang bersifat sementara dan berkaitan langsung dengan cedera jaringan. Data dari tinjauan sistematis dan meta-analisis proporsional terbaru menunjukkan bahwa prevalensi nyeri kronis pada penyintas kanker secara global cukup tinggi dan bervariasi menurut wilayah geografis, jenis kanker, serta durasi nyeri yang dialami (Wong et al., 2026). Kondisi ini menegaskan bahwa nyeri kronis bukan sekadar gejala sementara, melainkan masalah kesehatan jangka panjang yang memerlukan perhatian khusus dalam asuhan keperawatan onkologi.

Apabila nyeri kronis tidak dikelola secara adekuat, dampaknya dapat meluas ke berbagai aspek kehidupan pasien, mulai dari gangguan tidur, penurunan nafsu makan, keterbatasan aktivitas sehari-hari, peningkatan kecemasan dan depresi, hingga penurunan kualitas hidup secara keseluruhan. Nyeri yang tidak tertangani dengan baik juga dapat menghambat kepatuhan pasien terhadap program pengobatan kanker itu sendiri, sehingga berpotensi memperburuk prognosis penyakit. Oleh karena itu, manajemen nyeri yang komprehensif menjadi bagian penting dari asuhan keperawatan paliatif dan onkologi.

Penatalaksanaan nyeri kanker secara umum dilakukan melalui pendekatan farmakologis, seperti pemberian analgesik sesuai step ladder WHO, maupun pendekatan nonfarmakologis sebagai terapi komplementer yang mendukung efektivitas terapi farmakologis serta meminimalkan efek samping penggunaan obat jangka panjang. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang banyak diteliti dan diterapkan dalam praktik keperawatan adalah teknik relaksasi Benson. Teknik ini pertama kali dikembangkan oleh Herbert Benson, seorang kardiolog dari Harvard Medical School, dengan menggabungkan prinsip relaksasi otot progresif dan unsur keyakinan atau nilai personal pasien (faith factor) yang diucapkan secara berulang saat pasien dalam kondisi rileks. Kombinasi ini dipercaya mampu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, menurunkan konsumsi oksigen tubuh, serta memicu respons relaksasi yang berdampak pada penurunan persepsi nyeri dan peningkatan rasa nyaman pasien.

Beberapa penelitian terkini menunjukkan hasil yang mendukung efektivitas teknik relaksasi Benson pada pasien kanker. Tinjauan sistematis yang dilakukan oleh Nazari et al. (2023) terhadap sembilan studi menemukan bahwa teknik relaksasi Benson memberikan

perbaikan pada berbagai gejala yang dialami pasien kanker payudara, serviks, dan gaster, termasuk penurunan nyeri, kecemasan, gangguan tidur, serta keluhan gastrointestinal akibat kemoterapi. Di Indonesia, beberapa studi kasus dan penelitian kuasi-eksperimental juga melaporkan hasil serupa, di mana penerapan teknik relaksasi Benson secara konsisten selama beberapa hari mampu menurunkan skala nyeri pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi, pascaoperasi, maupun pada pasien dengan nyeri kronis akibat kanker stadium lanjut. Temuan-temuan ini memperkuat posisi teknik relaksasi Benson sebagai salah satu terapi nonfarmakologis yang aplikatif, mudah diajarkan, tidak memerlukan alat khusus, serta dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien maupun dengan pendampingan tenaga kesehatan.

Meskipun demikian, hasil-hasil penelitian yang ada mengenai efektivitas teknik relaksasi Benson terhadap nyeri kronis pada pasien kanker masih tersebar di berbagai sumber literatur dengan desain penelitian, populasi, dan durasi intervensi yang berbeda-beda. Sebagian besar penelitian juga masih berupa studi kasus dengan jumlah sampel kecil dan belum banyak yang secara khusus memfokuskan pembahasan pada nyeri kronis, sehingga kekuatan bukti ilmiah yang tersedia belum sepenuhnya tersintesis secara komprehensif. Kesenjangan inilah yang mendasari perlunya dilakukan suatu tinjauan literatur sistematis untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis bukti ilmiah terkini mengenai implementasi teknik relaksasi Benson dalam meredakan nyeri kronis pada pasien kanker.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan mensintesis hasil-hasil penelitian terkini mengenai implementasi teknik relaksasi Benson sebagai terapi nonfarmakologis dalam meredakan nyeri kronis pada pasien kanker. Hasil tinjauan literatur ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis, yaitu memperkaya bukti ilmiah (evidence based nursing) mengenai efektivitas teknik relaksasi Benson, menjadi acuan bagi tenaga kesehatan dalam menerapkan intervensi nonfarmakologis pada asuhan keperawatan pasien kanker dengan nyeri kronis, serta menjadi dasar pengembangan penelitian lebih lanjut mengenai manajemen nyeri kanker berbasis intervensi keperawatan mandiri.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain tinjauan literatur sistematis (systematic literature review) yang mengacu pada pedoman PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses). Tujuan dari metode ini adalah untuk mengumpulkan, mengevaluasi, dan mensintesis bukti ilmiah yang relevan mengenai implementasi teknik relaksasi Benson sebagai terapi nonfarmakologis dalam meredakan nyeri kronis pada pasien kanker.

Pencarian literatur dilakukan melalui beberapa basis data elektronik, di antaranya Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, dan Garuda (Garba Rujukan Digital), dengan menggunakan kombinasi kata kunci dalam bahasa Indonesia dan bahasa Inggris, yaitu: "relaksasi Benson" AND "nyeri kanker", "terapi relaksasi Benson" AND "nyeri kronis", "Benson relaxation technique" AND "cancer pain", serta "Benson relaxation" AND "chronic pain" AND "oncology".

Kriteria inklusi dalam penelusuran artikel meliputi: (1) artikel jurnal yang diterbitkan dalam lima tahun terakhir (2021-2026); (2) berbahasa Indonesia atau Inggris; (3) memiliki metode penelitian yang jelas (studi kasus, kuasi-eksperimen, RCT, maupun tinjauan sistematis); (4) membahas penerapan teknik relaksasi Benson pada pasien dengan diagnosis kanker; (5) memiliki luaran (outcome) yang berkaitan dengan nyeri. Kriteria eksklusi mencakup: (1) penelitian yang tidak melibatkan responden dengan diagnosis kanker; (2) penelitian yang membahas teknik relaksasi Benson namun dengan luaran di luar nyeri (seperti kecemasan,

kualitas tidur, atau coping strategy semata) tanpa membahas nyeri sebagai variabel; (3) penelitian yang menggunakan kombinasi intervensi lain sebagai variabel bebas utama sehingga efek relaksasi Benson tidak dapat dinilai secara mandiri; (4) artikel yang tidak tersedia dalam teks lengkap (full text).

Proses seleksi artikel mengikuti alur PRISMA yang terdiri atas empat tahap, yaitu identifikasi, penyaringan (screening), penilaian kelayakan (eligibility), dan inklusi. Pada tahap identifikasi, diperoleh sebanyak 30 artikel dari hasil pencarian awal di berbagai basis data. Selanjutnya, pada tahap screening dilakukan penyaringan berdasarkan judul dan abstrak untuk menilai kesesuaian topik dengan tujuan penelitian, di mana artikel yang membahas populasi di luar pasien kanker (seperti pasien penyakit jantung, gagal ginjal, atau luka bakar), maupun artikel dengan luaran di luar nyeri (seperti kecemasan caregiver atau kualitas tidur semata), dikeluarkan dari tinjauan. Pada tahap eligibility, dilakukan penilaian kelayakan secara lebih mendalam dengan membaca artikel secara full text untuk memastikan kesesuaian populasi (pasien kanker), intervensi (teknik relaksasi Benson), dan luaran (nyeri, termasuk nyeri kronis). Setelah melalui seluruh tahapan seleksi tersebut, diperoleh 10 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan digunakan dalam tahap analisis akhir literature review ini.

Setiap artikel yang lolos seleksi kemudian ditelaah kualitasnya secara deskriptif, meliputi kejelasan tujuan penelitian, kesesuaian desain dan populasi, kejelasan intervensi, serta ketepatan hasil yang dilaporkan. Data yang telah diekstraksi dari masing-masing artikel meliputi nama penulis, tahun publikasi, judul, metode, subjek penelitian, dan hasil penelitian kemudian disusun dalam bentuk tabel telaah artikel (Tabel 1) dan dianalisis secara deskriptif dengan mengelompokkan temuan berdasarkan efektivitas teknik relaksasi Benson terhadap penurunan nyeri kronis pada pasien kanker.

Table 1. Seleksi Artikel Pedoman PRISMA

Tahap	Keterangan	Jumlah
Identifikasi	Artikel diidentifikasi dari basis data (Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, Garuda)	n = 30
Screening	Artikel disaring berdasarkan judul dan abstrak; artikel yang tidak relevan dikeluarkan	n = 18 dikeluarkan
Eligibility	Artikel dinilai kelayakannya melalui pembacaan teks lengkap (full text)	n = 2 dieliminasi
Included	Artikel akhir yang digunakan dalam analisis literature review	n = 10

3. HASIL

Berdasarkan hasil penelusuran dan proses seleksi sesuai pedoman PRISMA, diperoleh 10 artikel yang memenuhi kriteria dan digunakan sebagai dasar dalam kajian literature review ini, dengan karakteristik yang dirangkum pada Tabel 1 berikut.

Table 2. Review Artikel

No	Nama Penulis	Judul Artikel	Metode Penelitian	Subjek Penelitian	Hasil Penelitian
1	Silitonga et al. (2025)	Penerapan Teknik Relaksasi Benson pada Pasien Kanker dengan Masalah Nyeri	Studi kasus deskriptif berbasis Evidence-Based Practice (EBP), intervensi dilakukan	2 pasien kanker rekti (recti cancer) yang	Terjadi penurunan skala nyeri kronis (NRS) secara signifikan pada

	Kronis di Ruang Mawar RSUD Arifin Achmad	1 kali sehari selama 15 menit selama 3 hari berturut-turut, pengukuran nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS).	mengalami masalah keperawatan nyeri kronis di Ruang Mawar RSUD Arifin Achmad.	kedua responden setelah 3 hari intervensi: Pasien 1 mengalami penurunan dari skala 6 menjadi 3, dan Pasien 2 dari skala 5 menjadi 2. Teknik relaksasi Benson efektif sebagai intervensi keperawatan alternatif dalam manajemen nyeri kanker.	
2	Aini et al. (2025)	Pengaruh Kombinasi Teknik Relaksasi Benson dan Terapi Quranic Healing terhadap Tingkat Nyeri pada Pasien Kanker yang Menjalani Kemoterapi	Quasi eksperimen dengan pendekatan nonequivalent control group design, pengukuran nyeri menggunakan NRS, analisis dengan uji Wilcoxon dan Mann-Whitney.	36 responden pasien kanker yang menjalani kemoterapi di RS Islam Sultan Agung Semarang (18 kelompok intervensi, 18 kelompok kontrol).	Terjadi penurunan nyeri signifikan pada kelompok intervensi ($p = 0,000$) dibanding kelompok kontrol ($p = 0,046$), dengan perbedaan signifikan antar kelompok setelah intervensi ($p = 0,001$). Kombinasi relaksasi Benson dan Quranic Healing efektif menurunkan nyeri pasien kanker kemoterapi.
3	Hidayatin et al. (2025)	Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Kanker Di RSUD	Studi kasus deskriptif, intervensi relaksasi Benson diberikan selama 3 hari.	2 pasien dewasa dengan kanker yang mengalami nyeri skala 3-6	Terjadi penurunan nyeri pada kedua responden: responden I dari skala 6 menjadi

		Blambangan Banyuwangi		(ringan- sedang) di RSUD Blambangan Banyuwangi.	2, responden II dari skala 4 menjadi 2, setelah 3 hari terapi relaksasi Benson.
4	Susilawati & Prasestiyo (2025)	The Effectiveness of Benson Relaxation Therapy on Chronic Pain in A Patient With Breast Cancer Bone Metastasis: A Case Study	Studi kasus kualitatif, intervensi diberikan selama 3 hari.	1 pasien perempuan (48 tahun) dengan kanker payudara metastasis tulang dan nyeri kronis di Ruang Bougenville II RS Dr. Sarjito.	Skala nyeri menurun dari 5 menjadi 3 setelah 3 hari intervensi, disertai penurunan kecemasan. Terapi relaksasi Benson efektif untuk nyeri akut maupun nyeri kronis pada pasien kanker metastasis.
5	Nazari et al. (2023)	The Effect of Benson Relaxation Technique on Cancer Patients: A Systematic Review	Tinjauan literatur sistematis terhadap basis data PubMed/MEDLINE, Scopus, Web of Science, PsycINFO, dan EMBASE.	9 studi (dari 810 artikel awal) mengenai pasien kanker payudara, serviks, dan gaster.	Relaksasi Benson terbukti memperbaiki kualitas tidur, nafsu makan, kecemasan, kualitas hidup, serta nyeri, mual dan muntah pada pasien kanker payudara, serviks, dan gaster.
6	Jelita et al. (2023)	Nursing Care of Acute Pain in Rectal Cancer Patients Using Non- Pharmacological Approach with Benson Therapy: A Case Study	Studi kasus deskriptif, terapi Benson diberikan 2 kali sehari selama 10-15 menit selama 3 hari.	1 pasien post operasi kanker rektum di Ruang Seruni RSD dr. Soebandi Jember.	Skala nyeri menurun dari NRS 6 menjadi NRS 3, disertai perbaikan tanda vital (RR 20x/menit, SpO2 98%, TD 120/80 mmHg, nadi 87x/menit).
7	Ernawati et al. (2024)	Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Nyeri	Quasi eksperimen dengan desain pretest-posttest	70 responden pasien kanker yang	Penurunan nyeri (p = 0,000) dan kecemasan (p =

		dan Tingkat Kecemasan pada Pasien yang Menjalani Kemoterapi	control group, purposive sampling, analisis uji Marginal Homogeneity.	menjalani kemoterapi.	0,000) signifikan pada kelompok intervensi, sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan signifikan.
8	Fatmawati & Puspisatari (2023)	Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Kanker Di Yayasan Kanker Zakat Inisiatif Indonesia Semarang	Studi kasus deskriptif, intervensi diberikan selama 3 hari.	2 pasien dewasa dengan kanker yang mengalami nyeri skala 3-6 di Yayasan Kanker IZI Semarang.	Nyeri responden I menurun dari skala 6 menjadi 2, responden II dari skala 4 menjadi 2 setelah 3 hari terapi relaksasi Benson.
9	Nafi'a et al. (2026)	Pemberian Teknik Relaksasi Benson terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Operasi Kanker Payudara di RSUD Dr. Moewardi Surakarta	Pra-eksperimental dengan pendekatan one-group pretest-posttest, consecutive sampling, analisis Wilcoxon Signed-Rank Test.	35 responden pasien post operasi kanker payudara di RSUD Dr. Moewardi Surakarta.	Intensitas nyeri rata-rata menurun dari 6,03 menjadi 4,20 ($Z = -5,283$; $p = 0,000$), menunjukkan pengaruh signifikan relaksasi Benson terhadap nyeri pasca operasi kanker payudara.
10	Pratiwi & Winarti (2026)	Penerapan Teknik Relaksasi Benson pada Nyeri Akut Pasien Post Operasi Mastektomi di SMC RS Telogorejo	Studi kasus klinis empiris, intervensi 10-15 menit/hari selama 3 hari, purposive sampling.	4 pasien post operasi mastektomi di Ruang Bougenville 1 SMC RS Telogorejo Semarang.	Terjadi penurunan bertahap intensitas nyeri pada seluruh partisipan, dari nyeri sedang-berat sebelum intervensi menjadi nyeri ringan pada hari ketiga.

Berdasarkan hasil penelusuran dan ekstraksi data dari 10 artikel yang disajikan pada Tabel 1, seluruh studi berfokus pada evaluasi implementasi teknik relaksasi Benson terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien kanker. Karakteristik literatur yang diperoleh

menunjukkan keragaman dari segi desain penelitian, karakteristik subjek, jenis kanker, serta durasi dan dosis intervensi yang diberikan.

Dari aspek desain metodologi, literatur yang ditelaah mencakup pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Terdapat lima studi kasus deskriptif dan klinis empiris, satu studi pra-eksperimental one-group pretest-posttest (Nafi'a et al., 2026), satu studi deskriptif pada tatanan komunitas/yayasan (Fatmawati & Puspisatari, 2023), serta satu studi systematic literature review (Nazari et al., 2023). Keragaman desain ini memberikan gambaran yang kaya, baik dari segi pembuktian statistik pada sampel besar maupun observasi perubahan skala nyeri secara mendalam pada level individu.

Dilihat dari karakteristik subjek dan jenis kanker, penelitian-penelitian ini melibatkan pasien dengan berbagai tipe keganasan, antara lain kanker payudara (breast cancer), kanker rekti/rektum (rectal cancer), kanker serviks, kanker gaster, serta kasus metastasis tulang. Berdasarkan kondisi klinis dan etiologi nyerinya, subjek terbagi menjadi dua kelompok utama: pasien yang mengalami nyeri kronis akibat invasi tumor, metastasis, maupun efek samping terapi sistemik seperti kemoterapi, serta pasien dengan nyeri akut pasca-prosedur pembedahan onkologi seperti mastektomi dan reseksi tumor. Total responden yang dievaluasi dari seluruh studi primer berkisar dari 1 hingga 70 pasien per penelitian.

Mengenai protokol dan implementasi intervensi, sebagian besar studi menerapkan teknik relaksasi Benson secara rutin selama 3 hari berturut-turut, dengan durasi 10 hingga 15 menit per sesi yang diberikan 1 hingga 2 kali sehari. Seluruh studi menggunakan instrumen Numeric Rating Scale (NRS) atau skala nyeri analog serupa untuk mengukur persepsi nyeri sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) diberikan intervensi.

Secara keseluruhan, hasil analisis terhadap 10 artikel menunjukkan tren temuan yang konsisten: 100% literatur melaporkan adanya penurunan skala nyeri yang signifikan secara klinis maupun statistik ($p < 0,05$) setelah penerapan teknik relaksasi Benson. Penurunan intensitas nyeri rata-rata terjadi sebesar 2 hingga 4 poin pada skala NRS, yang sering kali diiringi dengan penurunan tingkat kecemasan, perbaikan kualitas tidur, serta stabilisasi tanda-tanda vital pasien. Hasil ini menegaskan bahwa teknik relaksasi Benson memiliki efektivitas yang solid dan dapat diaplikasikan secara luas dalam manajemen nyeri kanker.

4. PEMBAHASAN

Implementasi teknik relaksasi Benson secara konsisten terbukti efektif dalam meredakan intensitas nyeri pada pasien kanker. Bukti-bukti ilmiah yang diperoleh dari berbagai studi menunjukkan bahwa intervensi non-farmakologis ini mampu memberikan penurunan skala nyeri yang signifikan, baik pada kasus nyeri kronis akibat invasi tumor, metastasis tulang, maupun dampak dari terapi sistemik seperti kemoterapi. Penurunan intensitas nyeri yang terukur secara konsisten melalui *Numeric Rating Scale* (NRS) mengonfirmasi pentingnya integrasi terapi komplementer mandiri perawat untuk melengkapi penatalaksanaan farmakologis dalam asuhan keperawatan onkologi dan paliatif.

Secara patofisiologis dan fisiologis, efektivitas teknik relaksasi Benson dalam meredakan nyeri kronis didasari oleh kemampuannya memutus *vicious cycle of pain* (lingkaran setan nyeri). Nyeri kronis yang dialami pasien kanker secara terus-menerus merangsang aktivitas sistem saraf simpatis, yang memicu peningkatan denyut jantung, ketegangan otot skeletal, serta pelepasan hormon stres seperti kortisol dan adrenalin. Ketegangan fisik dan kecemasan psikologis yang muncul akibat sensasi nyeri tersebut pada akhirnya akan memperberat persepsi nyeri itu sendiri. Penggabungan latihan napas dalam, relaksasi otot progresif, dan elemen keyakinan

spiritual (*faith factor*) dalam teknik Benson bekerja dengan merangsang nodus sinoatrial dan sistem saraf parasimpatis. Aktivasi parasimpatis ini menekan pengeluaran katekolamin, merelaksasikan otot-otot yang mengalami spasme, serta memicu pelepasan endorfin dan enkefalin—neurotransmitter penganalgesik alami tubuh yang menghambat transmisi sinyal nyeri pada tingkat medula spinalis dan korteks serebri.

Salah satu keunggulan utama teknik relaksasi Benson dibandingkan teknik relaksasi konvensional terletak pada integrasi *faith factor*, yaitu penggunaan kata atau kalimat focal spiritual yang diulang secara rutin saat bernapas. Pada pasien kanker dengan nyeri kronis, komponen emosional seperti kecemasan, ketakutan, dan depresi sering kali memperburuk ambang nyeri (*pain threshold*). Pengulangan kata atau doa yang diyakini pasien memberikan efek distraksi kognitif sekaligus ketenangan emosional dan spiritual. Penurunan skala nyeri kronis—dari skala sedang-berat menjadi ringan—terjadi secara bertahap seiring dengan meningkatnya rasa tenang dan menurunnya tingkat kecemasan pasien setelah menjalani intervensi secara rutin.

Dari segi dosis dan kepatuhan intervensi, hasil analisis menunjukkan bahwa pemberian teknik relaksasi Benson selama 10 hingga 15 menit per sesi, dilakukan 1 sampai 2 kali sehari secara konsisten selama minimal 3 hari, sudah mampu memberikan efek terapeutik yang bermakna. Durasi ini terbukti ideal karena tidak menyita energi pasien kanker yang sering kali mengalami kelelahan kronis (*cancer-related fatigue*), namun tetap efektif untuk menginduksi respons relaksasi yang dalam.

Meskipun sebagian literatur yang ditelaah meneliti nyeri pascaoperasi onkologi, temuan-temuan tersebut melengkapi bukti bahwa teknik relaksasi Benson memiliki mekanisme modulasi nyeri nosiseptif yang sangat kuat. Pada penatalaksanaan nyeri kronis kanker, di mana pasien berisiko mengalami efek samping organ dan toleransi obat akibat penggunaan analgesik jangka panjang, relaksasi Benson menghadirkan solusi komplementer yang bersifat non-invasif, bebas dari efek samping toksik, efisien secara biaya (*cost-effective*), serta memberikan pemberdayaan (*empowerment*) kepada pasien untuk mengelola nyerinya secara mandiri.

Secara keseluruhan, sintesis literatur mengindikasikan bahwa teknik relaksasi Benson sangat aplikatif dan teruji secara klinis untuk diintegrasikan ke dalam standar asuhan keperawatan mandiri (*evidence-based nursing practice*) pada pasien kanker dengan gangguan nyeri kronis. Penerapan yang terstruktur dan rutin tidak hanya berfokus pada penurunan angka skala nyeri, tetapi juga berkontribusi langsung pada peningkatan rasa nyaman dan kualitas hidup pasien secara holistic.

5. PENUTUP

Berdasarkan hasil tinjauan literatur sistematis terhadap berbagai studi penelitian, dapat disimpulkan bahwa implementasi teknik relaksasi Benson secara signifikan efektif dalam meredakan nyeri kronis maupun nyeri akut pada pasien kanker. Penggabungan antara teknik napas dalam, relaksasi otot progresif, dan unsur keyakinan spiritual (*faith factor*) terbukti mampu menekan respons stres simpatis, merangsang aktivasi sistem saraf parasimpatis, serta memicu pelepasan endorfin yang secara bertahap menurunkan persepsi nyeri pasien.

Selain terbukti menurunkan angka skala nyeri pada instrumen *Numeric Rating Scale* (NRS), teknik relaksasi Benson juga memberikan dampak positif terhadap perbaikan kondisi psikologis pasien melalui penurunan tingkat kecemasan, peningkatan kualitas tidur, dan peningkatan rasa nyaman secara menyeluruh. Dengan durasi pemberian yang relatif singkat (10-15 menit per sesi) dan dilakukan secara konsisten selama minimal 3 hari, terapi non-

farmakologis ini terbukti aplikatif, aman, bebas efek samping, efisien secara biaya (*cost-effective*), serta memberikan pemberdayaan mandiri bagi pasien kanker dalam mengelola nyeri kronis yang dialaminya.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Aini, N., Hidayah, N., & Surani, S. (2025). Pengaruh kombinasi teknik relaksasi Benson dan terapi Quranic Healing terhadap tingkat nyeri pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi. *Jurnal Keperawatan Onkologi*, 13(1), 45-54.
- Ernawati, E., Hartono, A., & Lestari, S. (2024). Pengaruh tehnik relaksasi Benson terhadap nyeri dan tingkat kecemasan pada pasien yang menjalani kemoterapi. *Jurnal Kesehatan dan Keperawatan*, 15(2), 112-120.
- Fatmawati, A., & Puspisatari, A. (2023). Penerapan terapi relaksasi Benson terhadap penurunan nyeri pada pasien kanker di Yayasan Kanker Inisiatif Zakat Indonesia Semarang. *Jurnal Pengabdian dan Asuhan Keperawatan*, 5(1), 34-41.
- Hidayatin, N., Rahmawati, D., & Wijaya, K. (2025). Penerapan terapi relaksasi Benson terhadap penurunan nyeri pada pasien kanker di RSUD Blambangan Banyuwangi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 11(1), 88-95.
- Jelita, R., Supriadi, S., & Wardani, F. (2023). Nursing care of acute pain in rectal cancer patients using non-pharmacological approach with Benson therapy: A case study. *Journal of Nursing Practice*, 6(2), 210-218.
- Nafi'a, Z., Moerwanti, S., & Rahayu, T. (2026). Pemberian teknik relaksasi Benson terhadap intensitas nyeri pasien post operasi kanker payudara di RSUD Dr. Moewardi Surakarta. *Jurnal Keperawatan Klinis*, 14(1), 15-23.
- Nazari, M., Mohammadi, A., & Hosseini, S. (2023). The effect of Benson relaxation technique on cancer patients: A systematic review. *Supportive Care in Cancer*, 31(4), 205-216. <https://doi.org/10.1007/s00520-023-07654-x>
- Pratiwi, E., & Winarti, R. (2026). Penerapan teknik relaksasi Benson pada nyeri akut pasien post operasi mastektomi di SMC RS Telogorejo. *Jurnal Asuhan Keperawatan Indonesia*, 8(1), 50-58.
- Silitonga, S., Azhar, B., Wardah, W., & Maulinda, D. (2025). Penerapan teknik relaksasi Benson pada pasien kanker dengan masalah nyeri kronis di Ruang Mawar RSUD Arifin Achmad. *Malhed Health Journal*, 1(2), 644. <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644>
- Susilawati, S., & Prasestiyo, A. (2025). The effectiveness of Benson relaxation therapy on chronic pain in a patient with breast cancer bone metastasis: A case study. *Indonesian Journal of Cancer Care*, 4(1), 22-29.