

**PENERAPAN RELAKSASI BENSON DALAM PEMENUHAN
KEBUTUHAN ISTIRAHAT TIDUR PADA ANGGOTA
KELUARGA PENDERITA KANKER PAYUDARA DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS GAMPING II**

Reni Puji Utami¹, Tri Widyastuti H², Nunuk Sri Purwanti³
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta,
Jl. Tatabumi No.3, Banyuraden, Gamping, Sleman
E-mail : reni19112002@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Kanker payudara merupakan penyakit kronis dengan angka kejadian tinggi yang dapat menimbulkan dampak fisik dan psikologis, termasuk gangguan tidur yang berpengaruh pada kualitas hidup pasien. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah tersebut adalah relaksasi Benson yang membantu menurunkan ketegangan tubuh dan meningkatkan kualitas tidur. Relaksasi Benson diharapkan menjadi intervensi sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri dengan melibatkan keluarga untuk meningkatkan kualitas tidur pasien kanker payudara.

Tujuan : Mengetahui penerapan terapi relaksasi benson dalam pemenuhan kebutuhan istirahat tidur pada dua anggota keluarga penderita kanker payudara di wilayah Puskesmas Gamping 2.

Metode : Penulis menggunakan metode studi kasus dengan melakukan wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan pendokumentasian menggunakan pendekatan proses asuhan keperawatan keluarga. Instrumen pengukuran kualitas tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI).

Hasil : Diagnosis keperawatan prioritas pada kedua klien adalah gangguan pola tidur, dengan skor PSQI 11 pada klien 1 dan skor 9 pada klien 2. Relaksai benson diberikan selama 3 hari, dengan durasi 20 menit, dan frekuensi tiga kali sehari (pagi, sore, malam). Hasil evaluasi menunjukkan penurunan skor PSQI menjadi 6 pada klien 1 dan 5 pada klien 2.

Kesimpulan : Penerapan relaksasi benson pada 2 klien penderita kanker payudara menunjukkan terdapat peningkatan kualitas tidur yang ditandai dengan penurunan skor PSQI

Kata Kunci : Terapi Relaksasi benson, Kualitas tidur, Kanker Payudara, keluarga

¹⁾ Mahasiswa Pendidikan Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

^{2) 3)} Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

APPLICATION OF BENSON RELAXATION IN MEETING SLEEP NEEDS OF FAMILY MEMBERS WITH BREAST CANCER IN THE WORKING AREA OF GAMPING II COMMUNITY HEALTH CENTER

Reni Puji Utami¹, Tri Widyastuti H², Nunuk Sri Purwanti³
Nursing Department of the Yogyakarta Ministry of Health Polytechnic,
Jl. Tatabumi No.3, Banyuraden, Gamping, Sleman
E-mail : reni19112002@gmail.com

ABSTRACT

Background: Breast cancer is a chronic disease with a high incidence rate that can cause physical and psychological effects, including sleep disturbances that affect patients' quality of life. One non-pharmacological intervention that can be used to address this issue is Benson's relaxation, which helps reduce physical tension and improve sleep quality. Benson relaxation is expected to be a simple intervention that can be carried out independently with the involvement of family members to improve the sleep quality of breast cancer patients.

Objective: To determine the application of Benson relaxation therapy in meeting the sleep needs of two family members of breast cancer patients in the Gamping 2 Community Health Centre area.

Method: The author used a case study method involving interviews, observations, physical examinations, and documentation using a family nursing care process approach. The quality of sleep instrument used was the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).

Results: The priority nursing diagnosis for both clients was sleep pattern disturbance, with a PSQI score of 11 for Client 1 and a score of 9 for Client 2. Benson relaxation was administered for 3 days, for 20 minutes each session, three times a day (morning, afternoon, and evening). Evaluation results showed a decrease in the PSQI score to 6 for Client 1 and 5 for Client 2.

Conclusion: The application of Benson relaxation to two clients with breast cancer demonstrated an improvement in sleep quality, as indicated by a decrease in the PSQI score.

Keywords: Benson relaxation therapy, Sleep Quality, Breast cancer, Family