

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
STIKES Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

17 Januari, 2018

ABSTRAK

Muhammad Arif Bachtiar, Rita Dwi Hartanti.

Pengaruh Relaksasi Benson dengan Metode Zikir Terhadap Tingkat Stres Pasien Kanker Payudara yang Menjalani Kemoterapi Di RSUD Kraton Kabupaten Pekalongan

Xi + 59 halaman + 5 tabel + 1 skema + 7 lampiran

Pengobatan kemoterapi yang dijalani pasien kanker payudara akan menimbulkan perubahan fisik dan psikologis hal itu yang menyebabkan timbulnya stres. Salah satu cara menurunkan stres yaitu dengan melakukan relaksasi Benson dengan metode dzikir. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh relaksasi benson dengan metode zikir terhadap tingkat stres pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi di RSUD Kraton Kabupaten Pekalongan. Metode penelitian ini menggunakan *one group pretest and posttest design*, pengambilan sampel dengan menggunakan tehnik *purposive sampling* dilakukan terhadap 20 sampel pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi, Uji statistik menggunakan *spearman rank*. Hasil uji *Bivariat* nilai *p* value $0,032 < 0,05$ dengan nilai *Correlation Coefficient* 0,480, nilai mean sebelum 21,60 dan nilai mean sesudah 15,25. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang cukup signifikan pemberian relaksasi benson terhadap pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi di RSUD Kraton Kabupaten pekalongan. Terapi relaksasi benson dapat digunakan sebagai salah satu terapi komplementer yang efektif untuk menurunkan tingkat stres pasien kanker payudara yang mejalani kemoterapi.

Kata kunci : Stres, Relaksasi Benson, Kanker payudara, Kemoterapi.

Daftar pustaka : 18 buku (2008-2018), 20 jurnal.

PENDAHULUAN

Kanker merupakan penyebab utama kematian di seluruh dunia, kanker menjadi masalah kesehatan serius baik di negara maju maupun berkembang. Berdasarkan data *Global Burden Cancer GLOBOCAN, International Agency for Research on Cancer (IARC)* diketahui angka kesakitan akibat kanker di dunia pada tahun 2008 sebesar 12,7 juta dengan angka kematian sebesar 7,6 juta dan tahun 2012 angka kesakitan akibat kanker mencapai 14,1 juta dengan angka kematian 8,2 juta

Situasi kanker Indonesia Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2013 menyebutkan bahwa angka kejadian tumor maupun kanker di Indonesia sendiri mencapai 1,4 % atau sekitar 347.792 orang. Jumlah penderita kanker di Provinsi Jawa Tengah tahun 2013 menempati urutan kedua setelah Yogyakarta yaitu sebesar 1.4% atau sekitar 68.638. Kanker yang menempati urutan tertinggi Indonesia yaitu kanker payudara, setiap tahun mengalami peningkatan. Terlihat pada tahun 2011 hingga tahun 2013 pasien kanker payudara meningkat 6.1% dengan jumlah kematian mencapai 26.5% dari total pasien kanker payudara tahun 2013 (Kemenkes, 2015).

RSUD Kraton Kabupaten Pekalongan merupakan rumah sakit pemerintah yang menyediakan fasilitas kemoterapi, jadwal kunjungan setiap pasien berbeda sesuai dengan stadium kanker payudara yang diderita pasien. Durasi kemoterapi yang dijalani pasien rata rata 8 jam dengan jumlah kunjungan minimal 6 siklus kemoterapi dan jarak antara siklus kemoterapi adalah 3 minggu. Berdasarkan data rekam medis RSUD Kraton Kabupaten Pekalongan diketahui bahwa jumlah pasien kanker payudara pada tahun 2017 sebanyak 174 orang dengan rata rata perbulan yang menjalani kemoterapi sebanyak 53 orang. Berdasarkan jumlah pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi pada bulan desember 2017 sebanyak 63

orang dengan 98.5% beragama islam. Hasil studi lapangan di RSUD Kraton Kabupaten Pekalongan pada tanggal 03 juli 2018 terhadap delapan pasien didapat hasil lima responden mengatakan selama menjalani kemoterapi merasa jenuh dengan pengobatan yang lama, merasa membebani keluarga. Pasien juga mengatakan ketika mengalami efek samping klien merasa mudah tersinggung, merasa kesal, gelisah dan susah beristirahat. Sebanyak tiga pasien juga mengatakan selama menjalani kemoterapi tidak mengalami perubahan psikologis.

Kanker payudara adalah pertumbuhan sel payudara yang tidak terkontrol karena perubahan abnormal dari gen yang mengatur pertumbuhan sel (Santoso, 2009, h.120). Dalam penatalaksanaan terapi kanker payudara terdapat pembedahan, terapi radiasi, kemoterapi dan terapi hormonal. Penatalaksanaan yang menjadi alternatif pilihan utama untuk mengatasi kanker adalah kemoterapi. Kemoterapi bertujuan untuk penyembuhan, pengontrolan dan paliatif (Rasjidi, 2010). Kemoterapi adalah proses pengobatan dengan menggunakan obatan yang bertujuan untuk menghancurkan atau memperlambat sel sel kanker (Suyatno, 2014).

Pasien kanker yang menjalani kemoterapi tidak hanya terjadi perubahan dalam hal fisik tetapi juga psikologis (Santi, 2010). Dampak fisik yang bisa terjadi yaitu rasa lelah, lesu, kerontokan rambut, gangguan usus dan rongga mulut seperti mual muntah, mukositis rongga mulut, gangguan sumsum tulang belakang, kemandulan, gangguan menstruasi & menopause serta gangguan pada organ lain (Adamsen, 2009). Menurut (Bintang, 2012) dampak psikologi pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi berupa kecemasan, stres dan depresi.

Pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi rentan terkena

stres, karena itu masalah penanganan stres pada pasien kanker payudara perlu mendapat perhatian khusus. Pasien kanker payudara akan merasa takut, khawatir dan frustrasi setelah diagnosis, sebelum operasi, selama dan setelah operasi serta ketika menjalani terapi, pasien akan merasa kehilangan dan mengalami stres. Faktor - faktor penyebab stres pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi antara lain diagnosis kanker, proses pengobatan yang dijalani yang meliputi pembedahan (*mastektomi*) dan proses menjalani kemoterapi serta efek samping dari pengobatan yang dijalani (Putri, 2017)

Pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi rentan terhadap perubahan emosional, intelektual sosial dan dapat mengancam homeostasis fisiologis seseorang yang diakibatkan oleh stres (Kozier 2010, h.521). Studi dunia mengenai *“Perceived Stress Levels, Chemotherapy, Radiation Treatment and Tumor Characteristics Are Associated with a Persistent Increased Frequency of Somatic Chromosomal Instability in Women Diagnosed with Breast Cancer: A One Year Longitudinal Study”* dengan sampel 77 sampel pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi hasilnya pada kunjungan pertama dari 74 pasien yang mengisi kuesioner tentang stres 43 % normal, 33,7% mengalami stres sedang dan 18,9 % stres berat sampai dengan kunjungan ke-4 dari 49 pasien 38,7% masih mengalami stres (Aboaela et.al, 2015). Studi di Indonesia mengenai *“Tingkat stres pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi”* dengan 30 pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi 68,2% mengalami stres” (Wardhinah, 2018). Menurut Panzini and Bandeira dalam Borges et.al (2017) meskipun pasien rentan terhadap perubahan emosional dengan koping religius mengingat iman kepada tuhan dapat menghadapi rangkaian pengobatan kemoterapi dan mengembalikan perasaan negatif ke perasaan positif.

Pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi yang melakukan koping dengan spiritual memicu perasaan emosional yang positif sehingga memungkinkan untuk manajemen stres atau mengatasi trauma yang berhubungan dengan perawatan kanker agar merasa tidak terbebani dan menjalani pengobatan dengan perasaan ikhlas dibandingkan

Salah satu cara menurunkan stres adalah dengan relaksasi karena ketika pasien saat sedang tegang, stres atau cemas maka otot yang bekerja sistem saraf simpatis sedangkan pada saat relaksasi maka sistem saraf yang bekerja sistem saraf parasimpatis, sehingga relaksasi dapat menurunkan kecemasan, stres, dan ketegangan (Solehati dan Cecep, 2016, h.177). Menurut Lowdermilk dan Perry (2004) dikutip dalam Solehati dan Cecep (2015, h.2) relaksasi adalah suatu tindakan pengurangan tekanan mental, fisik, dan emosi melalui aktivitas dengan tujuan tertentu yang dapat menenangkan pikiran dan fisik seseorang. Metode relaksasi salah satunya yaitu relaksasi benson (Inayati, 2013) mengatakan, relaksasi benson yaitu relaksasi yang mengabungkan antara tehnik respon relaksasi dan sistem keyakinan individu *faith factor* (difokuskan pada ungkapan tertentu berupa nama-nama tuhan, atau kata yang memiliki makna menenangkan bagi pasien itu sendiri yang diucapkan berulang-ulang dengan ritme teratur disertai sikap pasrah..

Relaksasi benson cukup efektif untuk membuat keadaan tenang dan relaks dimana gelombang otak mulai melambat akhirnya membuat orang istirahat dengan tenang (Ma'rifah, 2016). Keuntungan dari relaksasi benson selain mendapat relaksasi juga mendapat

manfaat dari keyakinan seperti menambah keimanan. (Riska 2013) mengatakan bahwa responden yang telah melakukan relaksasi benson selama 15 menit mengalami rasa tenang dan nyaman. Hasil penelitian (Aryana, 2013) mengenai pengaruh relaksasi benson terhadap tingkat stres pada lansia, dari kelompok intervensi yang belum dilakukan relaksasi benson 13,3% orang stres ringan, 66,7% orang stres sedang dan 20,0% orang stres berat. Kemudian setelah diberikan intervensi relaksasi benson 60,0% orang stres ringan dan 40,0% orang stres sedang.. Penelitian Elali et, al (2012) mengenai pengaruh relaksasi benson terhadap stres pada pasien hemodialisa didapat hasil pasien yang belum dilakukan terapi relaksasi benson dengan nilai mean 64.7 sedangkan setelah dilakukan relaksasi benson nilai mean turun menjadi 36.2 sehingga terdapat pengaruh signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi benson.

Dalam agama islam penggunaan relaksasi benson dengan menggunakan metode zikir, Sarqawi (2009 h.2) zikir adalah kekuatan, hati cahaya dan penglihatan. Zikir dapat memberikan kesehatan ruh dan badan, dengan berzikir mereka dapat selamat dari berbagai bahaya dapat sembuh dari berbagai penyakit dengan berzikir musibah akan menjadi ringan. Subandi, (2009, h.57) zikir dapat mengubah terdiksi jiwa dari otoritas ke dunia luar (lahir) kearah dunia dalam (batin) zikir mengubah jiwa karena memikirkan berbagai macam persoalan. Dari hasil penelitian Anggraieni (2014) yang melakukan penelitian pengaruh relaksasi dzikir untuk menurunkan stres pada penderita hipertensi bahwa

relaksasi dengan berzikir dapat menurunkan stres pada hipertensi.

Berdasarkan uraian pada latar belakang diatas maka rumuskan masalah dalam penelitian ini “Adakah pengaruh relaksasi benson dengan metode zikir terhadap tingkat stres pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi di RSUD Kraton Kabupaten Pekalongan”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan menggunakan rancangan *One Group Pretest Posttest*. Populasi pada penelitian ini adalah pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi di RSUD Kraton Kab. Pekalongan pada saat penelitian yaitu tanggal 15 oktober - 09 november 2018. Sampel dalam penelitian ini adalah pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi di ruang kemoterapi RSUD Kraton yang sudah memenuhi kriteria inklusi dengan jumlah 20 responden.

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini menggunakan kuesioner, yang terdiri dari kuesioner tentang stress sebanyak 14 pertanyaan. Peneliti mengumpulkan data dengan membagikan kuesioner sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi benson untuk mendapatkan jawaban dari setiap pertanyaan yang diajukan secara tertulis.

Analisis univariat dalam penelitian ini dilakukan pada tiap variabel dari hasil penelitian untuk mengetahui deskripsi tingkat stres pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi benson di RSUD Kraton Pekalongan. Analisa bivariat dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah tingkat stres pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi di ruang kemoterapi RSUD Kraton Kab. Pekalonga. Hasil penelitian menggunakan uji *Spearman rank*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Tabel 5.1 tingkat stres pasien kanker payudara menjalani kemoterapi sebelum diberikan relaksasi benson dengan metode zikir

Tingkat Stres	Frekuensi	Presentase %
Normal	0	0
Ringan	4	20
Sedang	10	50
Berat	6	30
	20	100

Karakteristik dari 20 responden yaitu rata - rata responden berumur 49 tahun, semuanya (100 %) berjenis kelamin perempuan dan beragama islam. Sebagian besar responden tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga dan berpendidikan dasar, rata - rata responden sedang menjalani siklus kemoterapi ke-4.

Tabel 5.1 sebelum dilakukan relaksasi didapatkan sebanyak 4 responden (20%) dengan tingkat stress ringan, 10 responden (50%) dengan tingkat stres sedang dan 6 responden (30%) dengan tingkat stres berat pada responden yang menjalani kemoterapi

Tabel 5.2 tingkat stres pasien kanker payudara menjalani kemoterapi sesudah diberikan relaksasi benson dengan metode zikir

Tingkat Stres	Frekuensi	Presentase %
Normal	9	45
Ringan	7	35
Sedang	4	20
Berat	0	0
	20	100

Tabel 5.2 Sesudah dilakukan relaksasi didapatkan sebanyak 9 responden (45%) dengan tingkat stress normal, 7 responden (35%) dengan tingkat stres ringan dan 4 responden (20%) dengan tingkat stres sedang pada responden yang menjalani kemoterapi.

Hasil uji statistik dengan menggunakan *separman rank* menunjukkan ada perbedaan nilai rata-rata stres antara sebelum dan sesudah Relaksasi. Dari hasil analisis dengan menggunakan uji *Spearman Rank* didapatkan nilai *p* value 0,032. Nilai *p* value < α (0,05), hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang cukup signifikan pemberian relaksasi benson dengan metode zikir terhadap tingkat

stres pasien kanker payudara yang menjalani kemoterai di RSUD Kraton..

B. Pembahasan

1. Tingkat stres pasien kanker payudara sebelum dilakukan relaksasi benson.

Sebelum diberikan tehnik relaksai benson responden diukur terlebih terlebih dahulu tingkat stresnya (*pretest*) dengan menggunakan kuesioner DASS. hasil penelitian sebelum dilakukan relaksasi benson nilai rata-rata 21,60 dengan standar deviasi 4,018 dengan nilai terendah 16 dan nilai tertinggi 28. sebanyak 4 responden (20%) dengan tingkat stress ringan, 10 responden (50%) dengan tingkat stres sedang dan 6 responden (30%) dengan

tingkat stres berat pada responden yang menjalani kemoterapi. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian wardinah, 2018 dengan judul "*Gambaran tingkat stres pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi di Rumah Sakit umum Banda Aceh*" dengan 44 responden hasilnya sebanyak 30 atau sekitar (68,2%) responden mengalami stres.

Stres merupakan keadaan yang diakibatkan oleh tuntutan fisik atau kondisi sosial yang dinilai potensial membahayakan, tidak terkendali yang melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Stres diakibatkan oleh lingkungan (seperti interaksi sosial) atau pikiran atau perasaan individu yang dianggap sebagai ancaman (Manurung, 2016). Pasien kanker yang menjalani kemoterapi juga mengalami stres yang berasal dari diagnosis kanker, proses pengobatan yang dijalani yang meliputi pembedahan (*mastektomi*) dan proses menjalani kemoterapi yang lama serta efek samping dari pengobatan yang dijalani (Putri, 2017).

Stressor pada pasien kanker payudara mengakibatkan gangguan daya ingat, berkurangnya fokus, mudah marah, menjadi tidak sabar, merasa sedih, bersikap acuh tak acuh, sering menyalahkan orang lain. Hal ini sesuai dengan penelitian oleh (Prasetya, 2016) yang mengatakan stres merupakan suatu gangguan yang dapat berdampak mengganggu psikis dan pikiran seseorang individu dalam menjalani pengobatan tertentu seseorang individu memerlukan ketenangan dalam menghadapi dan menjalani suatu proses pengobatannya sehingga nantinya pengobatan dapat terlaksana sampai selesai dan mencapai hasil yang diinginkan.

2. Tingkat stres pasien kanker payudara sesudah dilakukan relaksasi benson

Setelah diberikan Relaksasi benson kemudian responden diukur lagi tingkat stres (*post test*) dengan perubahan dengan nilai terendah 10 dan nilai tertinggi 20. Sebanyak 9 responden

(45%) dengan tingkat stress normal, 7 responden (35%) dengan tingkat stres ringan dan 4 responden (20%) dengan tingkat stres sedang pada responden yang menjalani kemoterapi.

Tingkat stres pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi sesudah relaksasi benson lebih rendah dari tingkat stres sebelum dilakukan relaksasi benson karena menurut (Brooker 2005 dikutip dalam Solehati dan Cecep, 2016, h.177) mengatakan bahwa dengan melakukan relaksasi dapat menurunkan tingkat stres karena ketika pasien sedang tegang atau stres otot yang bekerja sistem saraf simpatis sedangkan pada saat relaksasi maka sistem saraf yang bekerja sistem saraf parasimpatis, sehingga relaksasi dapat menurunkan stres. (Benson, 1971) juga mengatakan bahwa dengan relaksasi terjadi penurunan konsentrasi oksigen, *output* CO₂, ventilasi seluler, frekuensi nafas dan kadar laktat, selain itu juga ditemukan PO₂ atau konsentrasi oksigen dalam darah tetap konstan sebagai indikasi penurunan tingkat stres.

3. Pengaruh relaksasi benson terhadap tingkat stres pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi.

Hasil uji statistik dengan menggunakan *Sprearman rank* diperoleh nilai *p value* pengaruh relaksasi benson adalah $0,032 < \alpha (0,05)$. Maka H_0 ditolak yang berarti ada pengaruh relaksasi benson dengan metode dzikir terhadap tingkat stres pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi. Aryana, 2013 mengatakan relaksasi benson dapat menurunkan tingkat stres, pernyataan tersebut sesuai dengan penelitian ini dari hasil statistik terdapat penurunan tingkat stres dari sebelum dilakukan relaksasi benson.

Pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi setelah dilakukan relaksasi benson mengatakan merasa tenang dan nyaman yang membuat tingkat stres menjadi berkurang.

Menurut (Sahar, 2016) yang menyatakan bahwa saat orang mengalami ketegangan yang bekerja adalah sistem saraf simpatis, sedangkan pada waktu rileks yang bekerja adalah sistem saraf parasimpatis. Pada saat melakukan relaksasi ini dilakukan dengan melakukan inspirasi panjang yang nantinya akan menstimulasi secara perlahan-lahan reseptor regang paru karena inflamasi paru. Keadaan ini mengakibatkan rangsang atau sinyal dikirimkan ke medulla yang memberikan informasi tentang peningkatan aliran darah. Informasi ini akan diteruskan ke batang otak, akibatnya saraf parasimpatis mengalami peningkatan aktifitas dan saraf simpatis mengalami penurunan aktifitas pada kemoreseptor, sehingga respon akut peningkatan tekanan darah dan inflamasi paru ini akan menurunkan frekuensi denyut jantung dan terjadi vasodilatasi pada sejumlah pembuluh darah. Dengan demikian relaksasi dapat menekan rasa tegang sehingga timbul perasaan rileks dan penghilangan. Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan Corticotropin Releasing Hormone (CRH) dan Corticotropin Releasing Hormonen (CRH) mengaktifkan anteriorpituitary untuk mensekresi enkephalin dan endorphin yang berperan sebagai neurotransmitter yang mempengaruhi suasana hati menjadi rileks dan senang. Di samping itu, anterior pituitary sekresi Adrenocorticotrophic hormone (ACTH) menurun, kemudian Adrenocorticotrophic hormone (ACTH) mengontrol adrenal cortex untuk mengendalikan sekresi kortisol. Menurunnya kadar Adrenocorticotrophic hormone (ACTH) dan kortisol menyebabkan stres dan ketegangan menurun yang akhirnya dapat menurunkan tingkat kecemasan, stress dan depresi. Menurut (Sahar, 2016) Kombinasi antara teknik relaksasi dan kuatnya keyakinan yang baik merupakan faktor keberhasilan relaksasi.

Unsur keyakinan yang akan digunakan dalam intervensi adalah unsur

keyakinan agama. Unsur keyakinan yang dimasukkan adalah penyebutan kata atau kalimat yang sesuai dengan keyakinan agama masing-masing secara berulang-ulang yang disertai dengan sikap pasrah. Terapi relaksasi benson sebagai sebuah terapi yang dapat menjadi referensi untuk dapat menurunkan stres terutama bagi mereka yang memiliki keyakinan agama. Keutamaan dari relaksasi benson yaitu prosedur mudah dilakukan, dapat dilakukan dengan sendiri setiap waktu, tidak memerlukan biaya yang banyak, dan tidak memerlukan waktu yang lama (Datak, 2008).

SIMPULAN

Berikut ini adalah kesimpulan dari hasil penelitian :

1. Tingkat Stres Pasien Kanker payudara yang Menjalani kemoterapi Sebelum diberikan Relaksasi Benson dengan Metode Zikir sebelum diberikan relaksasi benson memiliki standar deviasi 4,018 dengan nilai terendah 16 dan nilai tertinggi 28 sebanyak 4 responden (20%) dengan tingkat stress ringan, 10 responden (50%) dengan tingkat stress sedang dan 6 responden (30%) dengan tingkat stress berat pada responden yang menjalani kemoterapi
2. Tingkat Stres Pasien Kanker payudara yang Menjalani kemoterapi Sesudah diberikan Relaksasi Benson dengan Metode Zikir. setelah diberikan Relaksasi benson standar deviasi 3,291 dengan nilai terendah 10 dan nilai tertinggi 20 sebanyak 9 responden (45%) dengan tingkat stress normal, 7 responden (35%) dengan tingkat stress ringan dan 4 responden (20%) dengan tingkat stress sedang pada

responden yang menjalani kemoterapi.

3. Hasil analisis bivariat menunjukkan ada pengaruh relaksasi benson dengan metode dzikir terhadap tingkat stress pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi di RSUD Kraton Kabupaten Pekalongan.. Hasil uji statistik nilai p value adalah $0,032 < \alpha$ (0,05) dan nilai *Correlation Coefficient* 0,480.

SARAN

1. Bagi profesi keperawatan diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan masukan bagi Rumah Sakit untuk menerapkan atau memaplikasikan terapi komplementer sebagai penurunan tingkat stress pada pasien dengan kanker.
2. Bagi Institusi Pendidikan diharapkan penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi mahasiswa lain terkait pembelajaran mengenai terapi komplementer khususnya pada pasien kemoterapi.
3. Bagi peneliti lain diharapkan dapat melakukan penelitian yang sejenis atau menambahkan variabel yang lain yang belum ada dipenelitian ini seperti diberikan terapi musik atau murottal dalam menurunkan tingkat stresnya.
4. Bagi responden diharapkan dapat menjadikan masukan yang baik guna menurunkan tingkat stress yang dialami responden sehingga jika nantinya responden mengalami stress yang dirasakan amat mengganggu dapat dipraktekan secara mandiri.

DAFTAR PUSTAKA

Aboalel et.al. 2015. *Perceived Stress Levels, Chemotherapy, Radiation Treatment and*

Tumor Characteristics Are Associated with a Persistent Increased Frequency of Somatic Chromosomal Instability in Women Diagnosed with Breast Cancer: A One Year Longitudinal Study: Stress & BC Therapies Predict Persistent MN Rates. 2015 Jul 15;10(7).

Adamsen. 2009. *Effect of a multimodal high intensity exercise intervention in cancer patients undergoing chemotherapy: randomised controlled trial:* Nasional institutes of health.

American Cencer Society. 2018. *Cancer facts and figures* diakses pada tanggal 8 maret 2018.

Anggraieni. 2014. *Pengaruh terapi relaksasi zikir untuk menurunkan stres pada penderita hipertensi esensial.* Jurnal Intervensi Psikologi.

Aryana. 2013. *Pengaruh tehnik relaksasi benson terhadap penurunan tingkat stres lansia di unit rehabilitas sosial wening wardoyo ungaran:* Jurnal Keperawatan Jiwa.

Bintang. 2012. *Gamabaran tingkat kecemasan, stres, dan deperesi pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi di salah satu RS di kota Bandung:* Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Padjadjaran

Borges, M.L et.al . 2017. *Spiritual/Religious Coping of Women with Breast Cancer. Religions*, 8, 254. University of São Paulo.

Crawford and Crawford. 2003. *The Depression Anxiety Stress*

- Scales (DASS): Normative data and latent structure in a large non-clinical sample.* University of Aberdeen.
- Damanik. 2014. The Measurement of Reliability, Validity, Items Analysis and Normative Data of *Depression Anxiety Stress Scale (DASS)*. Universitas Indonesia.
- Datak. 2008. *Efektifitas relaksasi benson terhadap nyeri pasca bedah pada pasien transurethral resection of the prostate di rumah sakit umum pusat fatmawati jakarta*. Universitas Indonesia.
- Elali et.al. 2012. *Effects of Benson Relaxation Response on Stress Among Hemodialysis Patients*. Mazandaran University of Medical Sciences.
- Handayani. Lestari. 2012. *Menaklukan kanker Servik Dan Kanker Payudara Dengan 3 Terapi Alami*. Agromrdia Pustaka: Jakarta.
- Hidayat, A. 2009. *Metodologi Penelitian Keperawatan dan Tehnik Analisa Data*. Salemba Medika: Jakarta .
- Inayati. N. 2013. *Pengaruh teknik relaksasi benson terhadap tingkat depresi lanjut usia awal (early old age) umur 60-70 tahun di upt pelayanan sosial lanjut usia jember*: Universitas Jember.
- Kemenkes. 2015. *Pusat data dan informasi kementerian Kesehatan RI stop kanker*. Diakses pada tanggal 12 maret 2018.
- Kozier. 2010. *Buku ajar fundamental keperawatan : Konsep, proses & praktik*, EGC. Jakarta.
- Ma'rifah. 2016. *Pengaruh relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan pasien kanker serviks di RSUD Margono Soekardjo Purwokerto*.
- Manurung. 2016. *Terapi Reminiscence solusi pendekatan sebagai upaya tindakan keperawatan kecemasan, stres dan depresi*. Jakarta: TrasInfo Media.
- Notoadmojo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT.Rinenka Cipta; Jakarta.
- Nursalam. 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika: Jakarta.
- Putri. 2017. *karakteristik dan strategi koping dengan stres pasien kanker payudara dalam menjalani kemoterapi*: Jurnal Endurance.
- Prastya. 2016. *Pengaruh terapi relaksasi otot progressif terhadap perubahan tingkat insomnia pada lansia*. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.
- Prafitri. 2015. *Pengaruh supportive expresssive group therapy terhadap penurunan tingkat stres dan peningkatan kualitas hidup pasien kanker payudara yang sedang menjalani proses kemoterapi*. Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.
- Rasjidi. I. 2009. *Deteksi Dini Pencegahan Kanker Pada Wanita*. CV.Sagung Seto: Jakarta.

- Rasjidi, I. 2010. *Buku Ajar Perawatan Paliatif Suportif dan bebas nyeri pada kanker*. CV. Sagung Seto: Jakarta.
- Rasmun. 2009. *Stres, Koping, dan Adaptasi*. CV.Sagung Seto: Bandung.
- Riska. 2013. *Pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan kecemasan pada pasien kanker serviks*: Universitas Riau.
- Santi. 2010. *Gambaran fisik dan psikologis klien dengan kanker serviks Di Rsud Dr. Moewardi Surakarta*: Universitas Muhamadiyah Solo.
- Santoso, S. 2009. *Buku Pintar Kanker*. Power Book: Yogyakarta.
- Sahar. 2016. *Evektivitas relaksasi benson dan nafas dalam terhadap perubahan tingkat kecemasan lansia di pstw gau mabaji gowa*. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.
- Sarqawi, U. 2009. *Zikirullah Urgensi Dalam Kehidupan*. PT. Remaja Rosdakarya: Bandung.
- Siswanto, 2017. *Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Stres Dan Peningkatan Kualitas Tidur Pada Pasien Hemodialisa*. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Solehati, Cecep. 2015. *Konsep dan Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan Maternitas*. PT.Rafika Aditama: Bandung.
- Subandi. 2009. *Psikologi Dzikir Studi Fenomenologi Pengalaman Transformasi Religius*. Pustaka Pelajar: Yogyakarta.
- Sugiyono. 2011. *Statistik Untuk Penelitian*. CV. Alfabet: Bandung.
- Syukur, Amin. 2008. *Zikir menyembuhkan kankerku*. PT Miza Publika: Jakarta Selatan.
- Suryaningsih dan Sukaca. 2009. *Kupas Tuntas Kanker Payudara. Paradigma Indonesia*: Yogyakarta.
- Suyatno. 2014. *Bedah onkologi, diagnosis dan terapi*. Jakarta: Sagung Seto.
- Wardhiah. 2018. *Gambaran tingkat stres pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi di rumah sakit umum daerah Banda Aceh*. Universitas Syiah Kuala
- Yosep. I. 2016. *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*, PT.Rafika Aditama. Bandung.