

PENGARUH KOMBINASI TERAPI RELAKSASI BENSON DAN TERAPI MUSIK TERHADAP TINGKAT NYERI PASIEN KANKER PAYUDARA POST OPERASI *MODIFIED RADICAL MASTECTOMY*

Dewi Suryandari, Rizki Nur Fatimah*, Sahuri Teguh Kurniawan

Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta

*corresponding author: rizki.fatimah95@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Rasa nyeri terkadang masih dirasakan oleh pasien meskipun sudah mendapat terapi analgetik, maka diperlukan terapi non farmakologis yang dapat mengurangi nyeri yang dirasakan oleh pasien post operasi. Relaksasi benson dengan kombinasi terapi musik merupakan suatu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk meredakan nyeri. **Tujuan:** Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh kombinasi terapi relaksasi benson dan terapi musik terhadap tingkat nyeri. **Metode:** Penelitian ini menggunakan jenis penelitian pra eksperimental dengan one group pre test-post test design. Penelitian dilaksanakan di ruang rawat inap RSUD Dr. Moewardi Surakarta bulan Februari 2025. Sampel yang digunakan sebanyak 38 pasien dengan teknik purposive sampling. Alat pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner pengkajian nyeri *numeric rating scale* dan SOP kombinasi pemberian relaksasi Benson dan terapi musik mozart. Analisis data yang digunakan yaitu analisis Wilcoxon. **Hasil:** Hasil penelitian diketahui karakteristik responden berdasarkan usia responden paling banyak yaitu berusia dewasa muda (25-44 tahun) sebanyak 23 orang (60,5%), pendidikan responden paling banyak yaitu pendidikan SMP sebanyak 19 orang (50%), riwayat penyakit responden paling banyak yaitu memiliki riwayat penyakit sebanyak 28 orang (73,7%). Rata-rata skala nyeri sebelum dilakukan intervensi 5,45, sedangkan setelah dilakukan intervensi 4,26. **Kesimpulan:** Ada pengaruh pemberian terapi relaksasi benson kombinasi dengan terapi musik terhadap tingkat nyeri pasien operasi *Modified Radical Mastectomy* (MRM) RSUD Dr. Moewardi (*p value* 0,000).

Kata Kunci: Benson, *Modified Radical Mastectomy*, Mozart, Nyeri

ABSTRACT

Background: Pain is sometimes still felt by patients even though they have received analgesic therapy, so non-pharmacological therapy is needed that can reduce the pain felt by postoperative patients. Benson relaxation with a combination of music therapy is a relaxation technique that can be used to relieve pain. **Objective:** The purpose of this study was to determine the effect of a combination of benson relaxation therapy and music therapy on pain levels. **Method:** This study used a type of pre-experimental research with a one group pre test- post test design. The research was conducted in the inpatient room of Dr. Moewardi Surakarta Hospital in February 2025. The sample used was 38 patients with purposive sampling technique. Data collection tools using numeric rating scale pain assessment questionnaire sheet and SOP combination of Benson relaxation and Mozart music therapy. The data analysis used was Wilcoxon analysis. **Result:** The results showed that the characteristics of respondents based on the age of the respondents were mostly aged 25-44 years as many as 23 people (60,5%), the most respondent education was junior high school education as many as 19 people (50%), the most respondent disease history was having a history of disease as many as 28 people (73.7%). The average pain scale before the intervention was 5.45, while after the intervention was 4.26. **Conclusion:** The conclusion is that there is an effect of giving benson relaxation therapy combined with music therapy on the pain level of Modified Radical Mastectomy (MRM) surgery patients at Dr. Moewardi Hospital (*p value* 0.000).

Keywords: Benson, Mozart, *Modified Radical Mastectomy*, Pain.



PENDAHULUAN

Kanker payudara merupakan salah satu penyakit serius yang menjadi perhatian global. Kanker sendiri tergolong sebagai penyakit non-infeksius yang dicirikan oleh pertumbuhan serta perkembangan sel atau jaringan secara abnormal, cepat, dan tidak teratur (Suparna & Sari, 2022).

Menurut data WHO pada akhir 2020, tercatat sekitar 2,3 juta kasus kanker payudara di dunia dengan angka kematian mencapai 685.000. Fakta ini menempatkan kanker payudara sebagai jenis kanker yang paling banyak ditemui di tingkat global, di mana sekitar 7,8 juta perempuan terdiagnosis dalam kurun waktu lima tahun sebelumnya (WHO, 2020).

Di Indonesia, Kementerian Kesehatan RI mencatat sebanyak 61.682 kasus kanker payudara, dengan 237.000 kasus baru setiap tahunnya (Kemenkes, 2018). Berdasarkan data rekam medis dari Oktober hingga Desember 2024, RSUD Dr. Moewardi melaporkan 299 pasien dengan diagnosis kanker payudara, dan 61 pasien di antaranya menjalani operasi Modified Radical Mastectomy (MRM). Kanker payudara menduduki peringkat pertama diagnosis di RSUD Dr. Moewardi Surakarta. Pada September 2024, terdapat 135 pasien yang menjalani rawat inap akibat kanker payudara.

Menurut Yang (2024), Modified Radical Mastectomy (MRM) merupakan bentuk mastektomi radikal yang lebih baik yang bertujuan untuk mempertahankan otot pektoralis mayor dan otot pektoralis minor semaksimal mungkin, sekaligus mengangkat kelenjar getah bening aksila. Hal ini sejalan dengan penelitian Ghozali (2023) yang mengungkapkan bahwa Modified Radical Mastectomy (MRM) termasuk salah satu tindakan operasi yang cukup sering diterapkan dalam terapi kanker payudara. Prosedur ini melibatkan pengangkatan jaringan payudara beserta

kelenjar getah bening aksila. Komplikasi pascaoperasi dapat menurunkan moral pasien dan berpotensi menunda pengobatan tambahan, yang berujung pada hasil yang buruk (Rizvi, 2020).

Menurut Wati & Ernawati (2020), pasien pasca operasi insisi sering mengalami nyeri dengan berbagai tingkat keparahan. Sekitar 80% pasien pasca bedah mengeluhkan nyeri akut setelah efek obat anestesi hilang, dan nyeri ini dapat meningkat akibat peradangan atau infeksi, yang memerlukan teknik perawatan untuk menguranginya.

Abarghooee (2022) menyatakan bahwa teknik relaksasi Benson, yang dikembangkan oleh Herbert Benson pada tahun 1975, merupakan salah satu metode yang efisien dan terjangkau untuk membantu mengatasi berbagai gangguan kesehatan. Teknik ini menghasilkan respons relaksasi dengan menurunkan aktivitas sistem saraf otonom (Rahman, 2022). Ketika dikombinasikan dengan terapi musik, teknik ini dapat menciptakan rasa nyaman yang membantu melepaskan ketegangan mental dan fisik, serta meningkatkan toleransi terhadap nyeri.

Terapi musik adalah pendekatan terapeutik yang menggunakan musik untuk proses relaksasi, menurunkan intensitas nyeri, dan mengurangi stres pada pasien yang menjalani pengobatan (Saputri, 2023). Penelitian Saputri (2023) menunjukkan bahwa terapi musik menggunakan unsur bunyi dan irama tertentu untuk efek penyembuhan, dimana jenis musik dapat dipilih sesuai preferensi pasien termasuk musik klasik, instrumental, atau alunan dengan tempo pelan.

Berdasarkan observasi klinis, ditemukan kasus pasien pascaoperasi Modified Radical Mastectomy (MRM) yang masih mengalami keluhan nyeri meskipun telah mendapatkan terapi analgesik. Kondisi ini menunjukkan perlunya

intervensi non-farmakologis sebagai terapi adjuvan untuk manajemen nyeri pascaoperasi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efek kombinasi terapi relaksasi Benson dan terapi musik terhadap intensitas nyeri pada pasien kanker payudara pasca MRM di RSUD DR Moewardi Surakarta.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan one group pretest-posttest design. Populasi penelitian mencakup seluruh 61 pasien kanker payudara post-MRM, dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling yang menghasilkan

38 subjek penelitian. Pelaksanaan studi dilakukan selama bulan Februari 2025 di unit rawat inap RSUD Dr. Moewardi Surakarta.

Alat penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan lembar kuesioner untuk tingkat nyeri yang berdasarkan (NRS) Numeric Rating Scale (Vitani, 2020). Skala nyeri Numeric Rating Scale (NRS) yaitu untuk mengetahui skala nyeri pasien yang dilakukan dengan menyebutkan rentang skala nyeri 0-10. Pasien diminta untuk menunjuk skala nyerinya pada salah satu angka yang dianggap paling tepat menggambarkan nyeri yang dialaminya. Analisa data penelitian menggunakan Uji Wilcoxon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1 Karakteristik Responden (n=38)

Kategori	f	%
Usi:		
25-44 tahun	23	60,5
45-59 tahun	15	39,5

Pendidikan:		
Tidak sekolah	2	5,3
SD	10	26,3
SMP	19	50
SMA	3	7,9
Perguruan tinggi	4	10,5
Riwayat penyakit:		
Ya	28	73,7
Tidak	10	26,3

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan distribusi sebagai berikut: mayoritas subjek penelitian berada pada kelompok usia dewasa muda (25-44 tahun) dengan jumlah 23 responden (60,5%). Dari aspek pendidikan, tingkat pendidikan menengah pertama (SMP) mendominasi dengan 19 partisipan (50%). Sementara itu, 28 responden (73,7%) memiliki riwayat penyakit sebelumnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Permatasari, Indriyanti, & Dewi (2025) bahwa karakteristik pasien penderita kanker payudara di RSUD Al-Ihsan tahun 2023 berada pada rentang usia 36 –63 tahun (83,7%). Penelitian lain yang serupa dilakukan oleh Nurhasanah, Huda, & Roni (2025) bahwa usia 41-50 tahun memiliki frekuensi terbanyak yaitu 84 orang (40,8%).

Beberapa studi terkini mengidentifikasi hubungan signifikan antara usia dan risiko kanker payudara. Suyatno (2023) melaporkan tren peningkatan insidensi setelah usia 40 tahun dengan puncak kasus pada kelompok usia 70 tahun. Temuan ini diperkuat oleh Mirsyad (2022) yang menyatakan bahwa aging process merupakan faktor risiko independen, dimana mekanisme patofisiologisnya meliputi akumulasi pajanan estrogen jangka panjang dan faktor karsinogenik lainnya yang bersifat kumulatif.

Menurut peneliti risiko kanker payudara meningkat setelah usia 40 tahun, dengan puncaknya pada usia di atas 70 tahun. Bertambahnya usia menjadi faktor

risiko utama, yang diduga dipengaruhi oleh pajanan hormon estrogen jangka panjang serta kombinasi faktor risiko lainnya. Temuan ini menegaskan urgensi implementasi program skrining rutin dan literasi kesehatan yang komprehensif bagi populasi perempuan berusia ≥ 40 tahun, sebagai strategi preventif untuk menurunkan insidensi dan meningkatkan health literacy mengenai kanker payudara.

Faktor risiko utama yang dikaitkan dengan kanker payudara pada kelompok usia ini meliputi riwayat keluarga, penggunaan kontrasepsi hormonal, serta keterpaparan gaya hidup modern yang kurang sehat seperti diet tinggi lemak, stres kronis, dan kurang aktivitas fisik (Ketut & Kartika, 2022; Ketut & Kartika, 2022). Maharani (2022) menyebutkan bahwa tumor jinak lebih banyak ditemukan pada usia 20–29 tahun, tetapi peningkatan kejadian tumor ganas terjadi setelah usia 40 tahun. Transisi ini memperlihatkan pentingnya deteksi dini di usia dewasa muda sebagai bentuk pencegahan sebelum mencapai tahap lanjut.

Hasil penelitian diketahui bahwa pendidikan terakhir paling banyak yaitu pendidikan SMP sebanyak 19 orang (50%). Sejalan dengan temuan sebelumnya oleh Hasnita (2020), penelitian ini mengkonfirmasi adanya asosiasi antara faktor pendidikan dan penggunaan kontrasepsi hormonal terhadap kejadian kanker payudara.

Menurut peneliti bahwa tingkat pendidikan memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku dan pengetahuan seseorang, khususnya dalam isu kesehatan seperti kanker payudara. Pendidikan formal yang lebih tinggi memungkinkan individu untuk lebih memahami informasi kesehatan, termasuk pentingnya deteksi dini dan gaya hidup sehat. Selain itu, mereka cenderung lebih proaktif dalam mencari informasi dari

sumber terpercaya, melakukan tindakan preventif seperti SADARI, dan berpartisipasi dalam program kesehatan masyarakat. Dengan pengetahuan yang lebih baik, individu berpendidikan tinggi dapat menghasilkan perubahan positif yang mendukung pencegahan dan penanganan kanker payudara secara efektif. Temuan penelitian mengungkapkan bahwa 73,7% responden ($n=28$) memiliki riwayat penyakit terkait. Hasil ini konsisten dengan studi kohort prospektif oleh Azmi et al. (2020) yang menemukan hubungan signifikan antara riwayat keluarga dan insidensi kanker payudara ($OR=10,9$; 95% CI=1,2-3,5). Nilai Odds Ratio ini menunjukkan bahwa subjek dengan riwayat keluarga positif memiliki risiko 10,9 kali lebih tinggi ($p<0,001$) dibandingkan kelompok kontrol, dengan rentang kepercayaan antara 1,2 hingga 3,5.

Studi ini memperkuat bukti bahwa kanker payudara dapat bersifat herediter, sebagaimana dijumpai pada Sindrom Li-Fraumeni. Secara molekuler, sindrom ini terutama disebabkan oleh mutasi pada gen TP53 yang berfungsi sebagai tumor suppressor. Mutasi tersebut mengganggu mekanisme apoptosis dan perbaikan DNA, memungkinkan proliferasi sel abnormal. Risiko kanker payudara meningkat secara bermakna pada individu dengan riwayat keluarga, terutama yang membawa mutasi gen BRCA1/BRCA2 dengan risiko kumulatif mencapai 70-80%. sepanjang hidup (Eismann et al., 2020).

Studi oleh Ningrum & Rahayu (2021) mengidentifikasi riwayat keluarga sebagai salah satu dari enam variabel signifikan yang memengaruhi kejadian kanker payudara pada wanita usia subur. Hal ini diperkuat oleh temuan Irfannur & Kurniasari (2021), yang menunjukkan bahwa dukungan keluarga dan riwayat genetik berperan dalam keterlambatan diagnosis dan pengambilan keputusan

pengobatan.

Peneliti menemukan hubungan yang signifikan antara riwayat keluarga dan risiko kanker payudara, berdasarkan temuan dan teori sebelumnya. Ini mendukung gagasan bahwa kanker payudara adalah penyakit keturunan dan bahwa faktor genetik, seperti mutasi gen p53 dan BRCA1, memainkan peran penting dalam meningkatkan risiko. Hasilnya menunjukkan bahwa untuk mencegah dan mengelola kanker payudara dengan lebih baik, deteksi dini, edukasi kesehatan, dan penekanan pada faktor risiko genetik diperlukan.

Tingkat Nyeri Pasien Operasi Modified Radical Mastectomy (MRM) RSUD Dr.Moewardi Sebelum pemberian terapi Relakasi Benson Kombinasi dengan terapi musik

Tabel 2 Tingkat nyeri pasien sebelum dilakukan terapi (n=38)

Skala Nyeri	Mean	Min	Max
Pre	5,45	4	6

Berdasarkan dari Tabel 2 di atas menunjukkan bahwa skala nyeri sebelum intervensi rata-rata 5,45, dan skala nyeri setelah intervensi rata-rata 4,26. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rasa sakit ini paling sering dialami oleh penderita kanker karena pertumbuhan sel kanker yang tidak normal yang merusak jaringan di sekitarnya. Tumor yang berkembang dapat menekan saraf, tulang, atau jaringan lain (Kemenkes RI, 2022).

Pasien kanker payudara sering mengeluh tentang nyeri pasca operasi. Ini terutama terjadi setelah menjalani prosedur pembedahan seperti mastektomi atau lumpektomi. Nyeri ini bersifat kompleks karena melibatkan komponen fisik, emosional, dan psikologis. Menurut Yanti & Susanto (2022), nyeri pasca operasi kanker payudara muncul akibat

kerusakan jaringan dan stimulasi saraf perifer yang memicu respons inflamasi dan persepsi nyeri yang intens.

Penelitian oleh Dewiyanti (2021) menunjukkan bahwa sebagian besar pasien mengalami nyeri sedang hingga berat dalam 24–72 jam pertama pasca operasi. Intervensi farmakologis seperti pemberian analgesik opioid dan non-opioid masih menjadi pendekatan utama, namun efektivitasnya sering kali terbatas oleh efek samping dan toleransi pasien. Oleh karena itu, pendekatan non-farmakologis semakin banyak digunakan sebagai terapi komplementer. Studi oleh Yanti & Susanto (2022) membuktikan bahwa teknik guided imagery secara signifikan menurunkan intensitas nyeri dari skala 6 menjadi 4 dalam tiga hari intervensi. Sementara itu, Dewiyanti (2021) melaporkan bahwa terapi relaksasi Benson juga efektif menurunkan nyeri dari kategori berat menjadi sedang.

Tingkat Nyeri Pasien Operasi Modified Radical Mastectomy (MRM) RSUD Dr. Moewardi Setelah Pemberian terapi Relakasi Benson Kombinasi dengan terapi musik

Tabel 3 Tingkat nyeri pasien setelah dilakukan terapi (n=38)

Skala nyeri	Mean	Min	Max
Post	4,26	2	6

Berdasarkan dari Tabel 3 di atas menunjukkan skala nyeri rata-rata setelah intervensi 4,26. Baik pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis dapat digunakan untuk menangani nyeri. Pendekatan farmakologis melibatkan pemberian obat-obatan, seperti analgesik, untuk meredakan rasa sakit. Sementara itu, manajemen nonfarmakologis mencakup terapi tambahan yang dapat dilakukan oleh perawat secara mandiri, seperti terapi relaksasi, distraksi, musik, terapi pemijatan, dan pengarahan gambar

(Wulandari et al., 2023).

Terapi relaksasi Benson dan terapi musik telah banyak diteliti dalam manajemen nyeri. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa keduanya dapat membantu menurunkan intensitas nyeri pada berbagai kondisi medis (Tamarah et al., 2023). Kombinasi terapi musik dan relaksasi Benson adalah inovasi dalam teknik relaksasi napas dalam yang melibatkan keyakinan pasien untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan dan kesejahteraan yang optimal (Morita et al., 2023).

Sari (2022) menjelaskan bahwa relaksasi Benson mengintegrasikan teknik pernapasan dalam, konsentrasi pikiran, serta unsur keyakinan individu, seperti menyebut nama Tuhan atau kata-kata yang menenangkan secara berulang dalam ritme yang teratur dengan sikap pasrah. Teknik ini menitikberatkan pada pengucapan yang dilakukan secara ritmis dengan nada yang menenangkan sehingga menghasilkan efek relaksasi bagi pasien.

Terapi ini dikombinasikan dengan musik pilihan pasien, seperti musik klasik, instrumental, atau musik dengan tempo lambat, yang bertujuan untuk membantu mengatasi berbagai masalah kesehatan (Novitasari, 2023). Selain itu, terapi musik merupakan salah satu bentuk intervensi mandiri untuk mengelola nyeri. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa musik klasik terbukti efektif dalam membantu mengurangi intensitas nyeri yang dirasakan oleh pasien (Mahmudi, 2020).

Menurut peneliti melihat bahwa kombinasi terapi relaksasi Benson dan terapi musik memiliki potensi besar dalam membantu manajemen nyeri pada pasien. Teknik ini tidak hanya mudah diterapkan, tetapi juga bersifat non-farmakologis, sehingga dapat mengurangi ketergantungan pasien terhadap obat analgesik.

Pengaruh Pemberian Terapi Relaksasi Benson Kombinasi dengan Terapi Musik terhadap Tingkat Nyeri Pasien Operasi Modified Radical Mastectomy (MRM) RSUD Dr. Moewardi

Tabel 4 Uji normalitas *Shapiro Wilk* (n=38)

Data	N	Sig
Pre tes	38	0,000
Post tes	38	0,005

Hasil uji normalitas data menggunakan uji *Shapiro-Wilk* hasil $p < 0,05$, maka data dinyatakan data tidak berdistribusi normal, sehingga di uji menggunakan uji *Wilcoxon*.

Tabel 5 Analisis *Wilcoxon* (n=38)

Data	Rerata±s.b	Perbedaan	Sig.
Pre tes	5,45±0,645	2,47±0,9	0,000
Post tes	4,26±1,155		

Hasil analisis *Wilcoxon* menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson dan terapi musik berpengaruh pada tingkat nyeri pasien yang menjalani operasi mastektomi modifikasi radikal (MRM) di RSUD Dr. Moewardi.

Temuan penelitian ini konsisten dengan hasil studi Nikmatu (2020) yang menunjukkan efektivitas signifikan ($p<0,001$) kombinasi terapi relaksasi Benson dan musik klasik Mozart dalam menurunkan skala nyeri pasien ACS. Nyeri postoperatif sebagai manifestasi kompleks fisiopatologis yang tidak tertangani dapat berdampak negatif terhadap proses rehabilitasi dan kualitas hidup. Pendekatan multimodal melalui sinergi terapi relaksasi Benson dan stimulasi musik telah terbukti secara empiris mampu memodulasi respons nyeri melalui mekanisme: (1) inhibisi sistem simpatis, (2) induksi relaksasi neuromuskular, dan (3) stimulasi sekresi

endorfin (Nurhayati et al., 2022).

Bukti empiris dari studi Ziadatun et al. (2020) mengungkapkan bahwa intervensi kombinasi relaksasi Benson dan stimulasi musik klasik Mozart mampu menurunkan intensitas nyeri pasien sindrom koroner akut dari tingkat moderat ke ringan. Temuan ini sejalan dengan penelitian terkini Fadholi (2024) yang mendemonstrasikan efektivitas serupa ketika relaksasi Benson dipasangkan dengan stimulasi auditori berbasis muottal Al-Qur'an pada kasus post-laparotomi, dengan penurunan skor nyeri yang signifikan ($p<0,05$).

Sebuah studi quasi- eksperimental pada 30 responden menunjukkan bahwa pemberian musik Mozart secara signifikan menurunkan tingkat nyeri pada ibu bersalin dibandingkan kelompok kontrol, dengan nilai $p < 0,05$ (Karolina & Mayunita, 2023). Mekanisme penurunan nyeri ini meliputi distraksi dari sensasi nyeri, penurunan hormon stres kortisol, serta stimulasi gelombang otak alfa dan serotonin yang meningkatkan relaksasi dan suasana hati. Selain itu, musik Mozart juga mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang menurunkan tekanan darah dan denyut jantung, sehingga meningkatkan toleransi terhadap nyeri. Efek ini menjadikan musik Mozart sebagai terapi nonfarmakologis yang efektif tidak hanya untuk persalinan, tetapi juga untuk kondisi nyeri lainnya.

Terapi mendengarkan musik, membuat fokus otak beralih dari persepsi nyeri ke pengalaman musical, sehingga sensasi nyeri terasa berkurang. Efek relaksasi ini membantu menurunkan kadar hormon stres, seperti kortisol, sehingga tubuh menjadi lebih tenang dan rasa nyeri berkurang. Selain itu, musik juga berperan menenangkan emosi serta memperbaiki suasana hati, yang secara tidak langsung dapat menurunkan persepsi terhadap nyeri. Endorfin sendiri merupakan hormon yang berfungsi sebagai analgesik alami

tubuh, sehingga mampu mengurangi intensitas nyeri yang dialami pasien.

Selain itu, musik Mozart juga dapat memperlambat dan menyeimbangkan gelombang otak dari gelombang beta (keadaan sadar) ke gelombang theta atau delta (keadaan relaksasi mendalam), yang berhubungan dengan penurunan persepsi nyeri. Musik Mozart dengan frekuensi di bawah 8000 Hz dapat membuat pendengar merasa lebih tenang dan rileks. Hal ini berdampak pada penurunan tekanan darah, penurunan denyut jantung, dan menurunkan kecemasan, yang semuanya berkontribusi pada penurunan nyeri (Karolina & Mayunita, 2023).

Terapi relaksasi Benson efektif menghambat aktivitas saraf simpatis dengan cara menurunkan respons stres tubuh melalui pengurangan konsumsi oksigen dan ketegangan otot. Proses ini memicu dominasi sistem saraf parasimpatis yang menurunkan denyut jantung, tekanan darah, dan produksi hormon stres seperti kortisol, sehingga tubuh menjadi lebih rileks dan persepsi nyeri berkurang. Studi terbaru menunjukkan bahwa penerapan teknik relaksasi Benson selama 15-20 menit secara signifikan menurunkan nyeri pada pasien (Simangunsong et al., 2025).

Menurut peneliti efektivitas terapi ini sangat bergantung pada pemahaman pasien terhadap teknik relaksasi serta preferensi mereka terhadap jenis musik yang digunakan. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan individual dalam pemilihan musik agar pasien merasa lebih nyaman dan mendapatkan manfaat maksimal dari terapi ini. Selain itu, tantangan yang mungkin dihadapi adalah bagaimana memastikan pasien benar-benar memahami dan menerapkan teknik relaksasi Benson dengan benar.

Dibutuhkan instruksi yang baik sebelum intervensi agar pasien dapat mengikuti instruksi dengan baik. Peneliti

percaya bahwa kombinasi relaksasi Benson dan terapi musik dapat menjadi salah satu cara yang efektif untuk mengelola nyeri, terutama bagi pasien dengan kondisi jangka panjang atau pascaoperasi.

KESIMPULAN

Ada pengaruh pemberian terapi relaksasi Benson kombinasi dengan terapi musik terhadap tingkat nyeri pasien operasi *Modified Radical Mastectomy* (MRM) RSUD Dr. Moewardi (*p value* 0,000).

SARAN

Diharapkan pasien mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam melaksanakan terapi Benson yang dikombinasikan dengan terapi musik secara mandiri untuk membantu menurunkan nyeri. Bagi institusi pendidikan, hasil penelitian ini dapat menjadi sumber referensi terbaru di perpustakaan mengenai manajemen nyeri nonfarmakologis yang aman dan nyaman bagi pasien pasca operasi. Selain itu, bagi peneliti selanjutnya, topik manajemen nyeri pada pasien pasca operasi, khususnya pada kasus *Modified Radical Mastectomy* (MRM), diharapkan dapat dikembangkan lebih lanjut sebagai tema penelitian yang menarik. Sementara itu, bagi peneliti, penelitian ini menjadi pengalaman berharga yang menambah wawasan mengenai kondisi nyeri pada pasien pasca operasi dan menjadi dasar untuk menggali pemahaman yang lebih mendalam di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

1. Abd. Mirsyad, Azis Beru Gani, Karim, M., Raeny Purnamasari, Karsa, N. S., Andi Husni Tantra, & Julia. (2022). Hubungan Usia Pasien Dengan Tingkat Stadium Kanker Payudara Di RS Ibnu Sina Makassar 2018. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 2(2), 109–115. <https://doi.org/10.33096/fmj.v2i2.48>
2. Azmi, A. N., Kurniawan, B., Siswandi, A., & Detty, A. U.(2020). Hubungan Faktor Keturunan Dengan Kanker Payudara Di RSUD Abdoel Moeloek. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 702–707. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.373>
3. Cempaka, A. A., Werdani, Y. D. W., & Sakoikoi, M. Y. P.(2024). Hubungan usia dan tingkat pendidikan terhadap stadium pasien kanker. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 14(2), 100–105. <https://doi.org/doi.org/10.54040/jpk.v14i2.273>
4. Dewiyanti, P. A.(2021). Pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap nyeri pasien post operasi kanker payudara. Universitas Islam Sultan Agung.
5. Eismann, J., Heng, Y. J., Fleischmann-Rose, K., Tobias, A. M., & Phillips, J., Wulf, G. M., Kansal, K. J. (2020). Interdisciplinary Management of Transgender Individuals at Risk for Breast Cancer: Case Reports and Review of the Literature. *Clinical breast cancer*, 19(1), e12–e19.
6. Fadholi, M. I. (2024). Pengaruh kombinasi terapi relaksasi Benson dan muottal Al-Qur'an terhadap nyeri post operasi laparotomi. Poltekkes Kemenkes Malang.
7. Ghozali, I., Tri Hendroko, H., Frnas Louise Draven Rudyanto, D., & Dena Fernanda, M. (2023). Modified Radical Mastectomy (MRM) pada Wanita 59 Tahun dengan Komorbid Bronkiektasis Menggunakan Anestesi Thoracal Segmental Spinal. *Medula*, 13(6), 1020–1024.
8. Hasnita, Y. (2020). Tingkat Pendidikan dan Pemakaian Kontrasepsi Hormonal terhadap Kejadian Kanker Payudara. Prosiding Seminar Kesehatan Perintis,

- 3(1), 139. Diambil dari <https://www.jurnal.upertis.ac.id/index.php/PSKP/article/view/555>
9. Irfannur, A. M., & Kurniasari, L. (2021). Hubungan riwayat menyusui, dukungan keluarga, dan riwayat keluarga dengan kejadian kanker payudara. *Borneo Student Research*, 2(2), 1247–1253.
 10. Karlina, K., & Mayunita, A. (2023). The effectiveness of mozart music on the level of women's pain in the first stage labour. *Proceedings of the International Conference on Nursing and Health Sciences*, 4(2), 499–504. <https://doi.org/https://doi.org/10.37287/picnhs.v4i2.2012>
 11. Kemenkes RI. (2022). Nyeri Kanker. Diambil dari [https://yankes.kemkes.go.id/view_arthicke/363/nyeri-kanker](https://yankes.kemkes.go.id/view_arтикe/363/nyeri-kanker)
 12. Ketut, S., & Kartika, L. M. K. (2022). Kanker payudara: Diagnostik, faktor risiko, dan stadium. *Jurnal Pendidikan Fisika Indonesia*, 18(1), 1–12. Diambil dari <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/gm/article/view/47032>
 13. Maharani, N. U.(2022). Gambaran penderita tumor payudara berdasarkan usia biologis. *Jurnal Medika Hutama*, 3(2), 1–10. Diambil dari <https://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/383>
 14. Misura,D.M. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri dalam Deteksi Dini Kanker Payudara. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 13(02). Diambil dari <https://journals.stkim.ac.id/index.php/jiki/article/view/2334>
 15. Morita, K. M., Amelia, R., & Putri, D.(2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea di RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, 5(2), 106. <https://doi.org/10.34008/jurhesti.v5i2.197>
 16. Nikmatu, I. Z. (2020). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Disertai Terapi Musik Klasik dalam Menurunkan Tingkat Nyeri pada Pasien Acute Coronary Syndrome (ACS). *Universitas Muhammadiyah Gombong*.
 17. Ningrum, M. P., & Rahayu, R. S.(2021). Determinan kejadian kanker payudara pada wanita usia subur. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(3), 362–370.
 18. Nurhasanah, B., Huda, N., & Roni, Y. (2025). Gambaran Nyeri Pada Pasien Kanker Stadium Lanjut. *Al- Asalmiya Nursing: Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 13(2), 167–175. <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v13i2.2689>
 19. Nurhayati, N., Marianthi, D. ., Desiana, D.,& Maulita, R. (2022). Pemberian Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pasien Post Operasi Fraktur Femur diRumah Sakit Umum Daerah Meuraxa Banda Aceh. *Journal Keperawatan*, 1(1), 43–53. <https://doi.org/https://doi.org/10.58774/jourkep.v1i1.9>
 20. Permatasari, M., Indriyanti, R. A., & Dewi, M. K. (2025). Gambaran Penggunaan Obat Analgesik pada Pasien KankerPayudara Berdasarkan Stadium Kanker dan Intensitas Nyeri di Cancer Center RSUD Al Ihsan Periode Tahun 2023. *Bandung Conference Series: Medical Science*, 5(1), 81–88. <https://doi.org/10.29313/bcsms.v5i16190>
 21. Rizvi, F. H., Khan, M. K., Almas, T.,

- Ullah, M., Shafi, A., Murad, M. F., Nadeem, F.(2020). Early Postoperative Outcomes of Breast Cancer Surgery in a Developing Country. *Cureus*, 12(8), 8–16. <https://doi.org/10.7759/cureus.9941>
22. Saputra. (2021). Efektivitas metode pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan SADARI pada remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(2), 365–380.
23. Simangunsong, Y. S., Hutagaol, T. A., Laia, N., Manihuru, J. J., Butar- butar, E. M. L., & Silalahi, K. L. (2025). Pengaruh Penerapan Teknik Relaksasi Benson untuk Mengurangi Nyeri Sendi pada Pasien Arthritis Reumatoid. *Journal of Language and Health*, 6(1), 73–80. <https://doi.org/https://doi.org/10.37287/jlh.v6i1.5951>
24. Suparna, K., & Sari, L. M. K. K. S. (2022). Kanker Payudara: Diagnostik, Faktor Risiko, Dan Stadium. *Ganesha Medicine*, 2(1), 42–48. <https://doi.org/10.23887/gm.v2i1.47032>
25. Suyatno, Andinata, B., Wibisana, I. G., T.pasaribu, A., & Triputra, Y. (2023). Panduan Tatalaksana Kanker Payudara.
26. Tamarah, E., Hidayah, N., Sholeha, U., Santy, W. H., & Hasina, S. N.(2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson dan Terapi Musik untuk Penurunan Intensitas Nyeri dan Meningkatkan Kualitas Tidur pada Pasien Sindrom Koroner Akut: A Systematic Review. *Jurnal Keperawatan*, 15(3), 1071–1086. <https://doi.org/https://doi.org/10.3283/keperawatan.v15i3.1046>
27. Vitani, R. A. I.(2020). Tinjauan Literatur: Alat Ukur Nyeri Untuk Pasien Dewasa Literature Review: Pain Assessment Tool To Adults Patients. *Jurnal ManajemenAsuhan Keperawatan*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.33655/mak.v3i1.51>
28. Wulandari.(2022). Upaya peningkatan pengetahuan remaja dalam deteksi dini kanker payudara dengan SADARI di SMP Muhammadiyah 8 Surakarta. *Indonesian Journal of Community Engagement*, 4(1), 33–40.
29. Wulandari, N., Rosyid, F. N., Handayani, T., & Mulyadi, M.(2023). Penerapan Terapi Distraksi Dan Relaksasi Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Penderita Kanker Payudara: Literature Review. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 15(3), e1230. Diambil dari <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/hijp/article/view/1230>
30. Yang, X., Lin, Q., & Wang, Q. (2024). The impact of breast-conserving surgery and modified radical mastectomy on postoperative wound complications in patients with early breast cancer. *International Wound Journal*, 21(2), 1–10. <https://doi.org/10.1111/iwj.14685>
31. Yanti, Y., & Susanto, A. (2022). Manajemen nyeri non farmakologi guided imagery pada pasien post operasi carcinoma mammae. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 3(4), 5695–5705.
32. Ziadatun, I., Waladani, B., & Setianingsih, E. (2020). Pengaruh relaksasi Benson disertai musik klasik terhadap nyeri pasien ACS. STIKES Muhammadiyah Gombong.