



Pengaruh Kombinasi Teknik Relaksasi *Benson* dan Terapi *Quranic Healing* terhadap Tingkat Nyeri pada Pasien Kanker yang Menjalani Kemoterapi

Noor Aini^{1*}, Indah Sri Wahyuningsih², Mohammad Arifin Noor³

¹⁻³Universitas Islam Sultan Agung, Indonesia

Email : aininoor466@gmail.com

Alamat: Jl. Kaligawe Raya No.Km.4, Terboyo Kulon, Kec. Genuk, Kota Semarang, Jawa Tengah

*Penulis Korespondensi

Abstract. Pain is one of the main problems that cancer patients who undergo chemotherapy often experience, both as a direct result of the development of the disease and as a side effect of the therapy undergone. Pain that is not handled properly can decrease the quality of life, interfere with daily activities, and negatively impact the patient's psychological state. Therefore, non-pharmacological interventions are important as a companion effort to medical treatment. This study aims to analyze the effect of the combination of Benson relaxation technique and Quranic Healing therapy on the pain level of cancer patients undergoing chemotherapy at the Sultan Agung Islamic Hospital Semarang. The research uses a quasi experiment design with a nonequivalent control group design approach. The sample size was 36 respondents, divided into intervention groups and control groups, each consisting of 18 respondents. Pain levels were measured with the Numeric Rating Scale (NRS) instrument before and after the intervention. Data analysis was performed using the Wilcoxon test for differences within groups and the Mann-Whitney test for differences between groups. The results showed a significant decrease in pain levels in the intervention group ($p = 0.000$) compared to the control group ($p = 0.046$), with a significant difference between the two groups after the intervention ($p = 0.001$). In conclusion, the combination of Benson relaxation techniques and Quranic Healing has been shown to be effective in reducing pain in cancer patients undergoing chemotherapy. These interventions can be recommended as an alternative to non-pharmacological nursing measures to improve the comfort and quality of life of cancer patients.

Keywords: pain, chemotherapy, Benson relaxation, Quranic Healing, cancer patients.

Abstrak. Nyeri merupakan salah satu masalah utama yang sering dialami pasien kanker yang menjalani kemoterapi, baik sebagai akibat langsung dari perkembangan penyakit maupun sebagai efek samping dari terapi yang dijalani. Nyeri yang tidak tertangani dengan baik dapat menurunkan kualitas hidup, mengganggu aktivitas sehari-hari, dan berdampak negatif pada kondisi psikologis pasien. Oleh karena itu, intervensi non-farmakologis menjadi penting sebagai upaya pendamping pengobatan medis. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kombinasi teknik relaksasi Benson dan terapi *Quranic Healing* terhadap tingkat nyeri pasien kanker yang menjalani kemoterapi di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang. Penelitian menggunakan desain quasi experiment dengan pendekatan nonequivalent control group design. Jumlah sampel sebanyak 36 responden, dibagi ke dalam kelompok intervensi dan kelompok kontrol, masing-masing terdiri dari 18 responden. Tingkat nyeri diukur dengan instrumen Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data dilakukan dengan uji *Wilcoxon* untuk perbedaan dalam kelompok dan uji Mann-Whitney untuk perbedaan antar kelompok. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri yang signifikan pada kelompok intervensi ($p = 0,000$) dibandingkan kelompok kontrol ($p = 0,046$), dengan perbedaan bermakna antara kedua kelompok setelah intervensi ($p = 0,001$). Kesimpulannya, kombinasi teknik relaksasi *Benson* dan *Quranic Healing* terbukti efektif dalam menurunkan nyeri pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi. Intervensi ini dapat direkomendasikan sebagai alternatif tindakan keperawatan non-farmakologis untuk meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup pasien kanker.

Kata kunci: nyeri, kemoterapi, relaksasi *Benson*, *Quranic Healing*, pasien kanker.

1. LATAR BELAKANG

Kanker merupakan salah satu masalah kesehatan global yang hingga saat ini menjadi penyebab kematian utama di berbagai negara. Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO, 2022), sekitar 10 juta kematian di seluruh dunia pada tahun 2020 disebabkan oleh kanker, yang setara dengan satu dari enam kematian. Di Indonesia, prevalensi kanker juga menunjukkan tren peningkatan dari tahun ke tahun. Jenis kanker yang paling banyak ditemukan pada perempuan adalah kanker payudara, sedangkan pada laki-laki adalah kanker paru-paru (Melani & Sulastri, 2023). Peningkatan kasus ini berdampak pada meningkatnya kebutuhan pelayanan kesehatan yang tidak hanya fokus pada pengobatan penyakit utama, tetapi juga pada penanganan gejala yang menyertainya, seperti nyeri.

Nyeri merupakan gejala paling dominan yang dirasakan oleh pasien kanker, baik sebagai akibat langsung dari penyakit maupun efek samping pengobatan, seperti kemoterapi, radioterapi, atau pembedahan (Khasanah et al., 2024). Nyeri yang tidak terkelola dengan baik dapat mengakibatkan dampak negatif, seperti penurunan kualitas hidup, gangguan tidur, kehilangan nafsu makan, hingga menimbulkan depresi. Kondisi ini tidak hanya memperburuk keadaan fisik pasien, tetapi juga berdampak pada kesehatan psikologis dan spiritual mereka. Oleh karena itu, manajemen nyeri menjadi komponen penting dalam rangkaian perawatan pasien kanker (Milenia & Retnaningsih, 2022).

Penatalaksanaan nyeri dapat dilakukan melalui dua pendekatan utama, yaitu farmakologis dan non-farmakologis (Puspitasari & Waluyo, 2022). Pendekatan farmakologis biasanya menggunakan analgesik, baik opioid maupun non-opioid, untuk mengurangi sensasi nyeri secara cepat. Namun, penggunaan obat-obatan dalam jangka panjang dapat menimbulkan efek samping seperti ketergantungan dan gangguan fungsi organ. Maka, pendekatan non-farmakologis menjadi alternatif penting yang dapat digunakan secara bersamaan untuk meningkatkan efektivitas pengelolaan nyeri.

Salah satu metode non-farmakologis yang telah banyak dikaji adalah teknik relaksasi Benson. Teknik ini menggabungkan pernapasan dalam dengan pengulangan kata atau frasa bermakna spiritual, sehingga memberikan efek relaksasi baik secara fisik maupun psikologis. Penelitian menunjukkan bahwa teknik relaksasi Benson dapat menurunkan aktivitas saraf simpatis, menurunkan tekanan darah, memperlambat denyut jantung, serta menimbulkan rasa tenang dan nyaman (Hakim & Anugrahwati, 2019). Efek tersebut menjadikan teknik relaksasi Benson sebagai intervensi yang potensial untuk membantu pasien kanker mengatasi nyeri yang mereka rasakan.

Selain teknik relaksasi Benson, terapi Quranic Healing juga menjadi salah satu intervensi non-farmakologis yang berbasis spiritual. Terapi ini memanfaatkan pembacaan atau mendengarkan lantunan ayat-ayat suci Al-Qur'an yang dapat menstimulasi ketenangan batin dan mengurangi kecemasan. Aktivitas mendengarkan murottal terbukti dapat memengaruhi gelombang otak alfa, menurunkan kadar hormon kortisol sebagai indikator stres, serta meningkatkan produksi endorfin yang berperan penting dalam menurunkan persepsi nyeri (Mukisi, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa aspek spiritual memiliki peran signifikan dalam pengelolaan nyeri, terutama pada pasien dengan kondisi kronis seperti kanker.

Kombinasi teknik relaksasi Benson dan terapi Quranic Healing diperkirakan dapat memberikan efek sinergis dalam mengelola nyeri pada pasien kanker. Dari sisi fisiologis, relaksasi Benson membantu menurunkan ketegangan otot dan aktivitas sistem saraf simpatis, sedangkan dari sisi psikologis dan spiritual, terapi Quranic Healing memberikan ketenangan batin serta meningkatkan optimisme pasien. Integrasi kedua teknik ini diharapkan mampu memberikan hasil yang lebih optimal dibandingkan jika hanya menggunakan salah satu metode secara tunggal.

Meskipun banyak penelitian membuktikan efektivitas masing-masing metode secara terpisah, kajian ilmiah mengenai kombinasi teknik relaksasi Benson dan terapi Quranic Healing masih terbatas, khususnya di Indonesia. Padahal, pendekatan yang menggabungkan aspek fisik dan spiritual sangat relevan mengingat kultur masyarakat Indonesia yang religius. Minimnya penelitian yang mengeksplorasi kombinasi kedua intervensi ini menimbulkan kesenjangan pengetahuan yang perlu diisi melalui penelitian ilmiah yang lebih mendalam.

Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang sebagai salah satu pusat layanan kesehatan berbasis nilai Islami merupakan lokasi yang strategis untuk mengimplementasikan intervensi berbasis spiritual ini. Pasien kanker yang menjalani kemoterapi di rumah sakit ini berpotensi merasakan manfaat yang signifikan dari integrasi teknik relaksasi dan spiritual, mengingat keduanya selaras dengan kebutuhan holistik pasien. Maka, penelitian ini menjadi relevan dan penting untuk dilakukan dalam konteks pelayanan keperawatan modern yang mengutamakan pendekatan berbasis bukti (*evidence-based practice*).

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan intervensi keperawatan yang komprehensif. Tenaga kesehatan, khususnya perawat, dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai dasar untuk merancang intervensi non-farmakologis yang efektif dan sesuai dengan nilai-nilai budaya serta spiritual pasien. Manajemen nyeri dapat dilakukan secara lebih holistik, melibatkan dimensi fisik, psikologis, dan spiritual secara bersamaan.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kombinasi teknik relaksasi Benson dan terapi Quranic Healing terhadap tingkat nyeri pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi. Diharapkan, hasil yang diperoleh dapat menjadi dasar pengembangan intervensi inovatif berbasis bukti yang mampu meningkatkan kualitas hidup pasien kanker serta menjadi rujukan bagi penelitian selanjutnya di bidang keperawatan dan manajemen nyeri.

2. KAJIAN TEORITIS

Nyeri pada pasien kanker dan kemoterapi

Nyeri merupakan salah satu keluhan paling umum pada pasien kanker, yang bisa berasal dari invasivitas tumor, peradangan, cedera jaringan, atau sebagai efek samping terapi onkologi seperti kemoterapi dan pembedahan. Nyeri kanker bersifat multifaktorial melibatkan komponen nociceptive, neuropatik, serta aspek afektif dan kognitif sehingga pengelolaannya memerlukan pendekatan multimodal, yakni kombinasi intervensi farmakologis dan non-farmakologis. Dampak nyeri yang tidak terkontrol Nyeri yang tidak terkontrol berdampak luas: menurunkan kualitas hidup, mengganggu tidur, menurunkan nafsu makan, meningkatkan kecemasan dan depresi, serta memperburuk kepatuhan terhadap terapi onkologi. Maka, intervensi yang mampu mengurangi intensitas nyeri sekaligus memperbaiki aspek psikososial sangat berharga dalam perawatan pasien kanker.

Pendekatan non-farmakologis dalam manajemen nyeri

Pendekatan non-farmakologis seperti teknik relaksasi, terapi musik, mindfulness, stimulasi sensoris, dan intervensi spiritual telah diakui sebagai pelengkap terhadap analgesik. Intervensi ini menargetkan komponen psiko-emosional nyeri, menurunkan aktivasi sistem saraf simpatis, dan meningkatkan mekanisme penghambatan nyeri endogen (mis. pelepasan endorfin).

Teknik Relaksasi Benson: definisi dan mekanisme

Teknik Benson (Benson Relaxation Response) adalah metode relaksasi yang menggabungkan pernapasan yang teratur, posisi tubuh yang nyaman, dan pengulangan kata/frasa sederhana bermakna (seringkali bermuatan spiritual). Secara fisiologis, respons relaksasi menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, menurunkan tekanan darah dan denyut jantung, serta mengurangi pelepasan hormon stres (mis. kortisol). Secara psikologis, teknik ini membantu menurunkan kecemasan dan meningkatkan kemampuan coping pasien. Bukti ringkas dari tinjauan dan uji klinis menunjukkan manfaat BRT pada pasien kanker termasuk perbaikan tidur, penurunan kelelahan, dan penurunan kecemasan.

Quranic Healing (murottal) sebagai intervensi spiritual Terapi

Quranic Healing umumnya meliputi pembacaan atau pemutaran murottal Al-Qur'an bagi pendengarnya, kadang dikombinasikan doa/dhikr dan pendampingan spiritual. Mekanisme yang diusulkan meliputi efek relaksasi melalui stimulus auditori berirama yang meningkatkan gelombang alfa otak, menurunkan kadar hormon stres, dan meningkatkan pelepasan neurotransmitter/endorfin yang berperan dalam modulasi nyeri. Berbagai studi dan tinjauan menunjukkan bahwa mendengarkan bacaan Al-Qur'an efektif mengurangi kecemasan dan stres pada pasien klinis, sehingga secara teoritis dapat menurunkan persepsi nyeri melalui pengurangan komponen afektif nyeri.

Sinergi physiologis dan spiritual: rasional kombinasi

Kombinasi Benson dan Quranic Healing menggabungkan dua jalur intervensi: (1) jalur fisiologis/neuromuskular (relaksasi pernapasan, pengurangan tonus otot, dan penurunan aktivasi simpatis) dan (2) jalur psikospiritual (ketenangan batin, pengurangan kecemasan, penguatan makna/spiritual coping). Pendekatan ganda ini diharapkan saling melengkapi: relaksasi menurunkan komponen sensorik dan reaktivitas tubuh terhadap stres, sementara murottal menurunkan komponen emosional dan memberikan dukungan spiritual keduanya dapat berkontribusi pada penurunan intensitas nyeri yang dirasakan.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain quasi experiment dengan pendekatan nonequivalent control group design. Populasi penelitian adalah pasien kanker yang menjalani kemoterapi di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang. Sampel penelitian berjumlah 36 responden yang dibagi menjadi dua kelompok: kelompok intervensi (18 responden) dan kelompok kontrol (18 responden), yang dipilih dengan teknik purposive sampling sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat nyeri adalah Numeric Rating Scale (NRS) dengan skala 0–10. Intervensi yang diberikan pada kelompok perlakuan meliputi teknik relaksasi Benson selama 10 menit dilanjutkan dengan terapi Qur'anic Healing dengan mendengarkan murottal Surat Ar-Rahman selama 10 menit. Kelompok kontrol mendapatkan perawatan standar rumah sakit yaitu teknik tarik napas dalam. Pengumpulan data dilakukan dengan mengukur tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon untuk mengetahui perubahan nyeri dalam kelompok, serta uji Mann Whitney untuk mengetahui perbedaan tingkat nyeri antar kelompok setelah intervensi.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Karakteristik Responden dan Distribusi Nyeri

Karakteristik responden pada penelitian ini memberikan gambaran umum mengenai profil pasien kanker yang menjalani kemoterapi. Mayoritas responden berada pada rentang usia 45–59 tahun baik di kelompok intervensi (55,6%) maupun kelompok kontrol (61,1%). Hal ini menunjukkan bahwa insiden kanker lebih banyak terjadi pada kelompok usia dewasa akhir, yang berkaitan dengan perubahan hormonal dan metabolik. Rentang usia ini juga relevan dengan tingkat risiko kanker yang meningkat seiring bertambahnya usia. Faktor usia menjadi variabel penting dalam menilai efektivitas intervensi non-farmakologis, termasuk teknik relaksasi dan terapi spiritual. Temuan ini sejalan dengan literatur yang menyebutkan bahwa mekanisme adaptasi terhadap nyeri pada kelompok usia dewasa akhir cenderung lebih stabil dibandingkan usia muda.

Karakteristik pendidikan responden menunjukkan bahwa mayoritas pasien memiliki pendidikan dasar (SD), masing-masing sebesar 33,3% pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Tingkat pendidikan ini mempengaruhi pengetahuan pasien tentang penyakit kanker dan pemahaman intervensi yang diberikan. Pengetahuan yang terbatas dapat menjadi tantangan bagi tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi tentang teknik relaksasi Benson dan terapi Quranic Healing. Namun, pendekatan sederhana dan berulang dapat membantu pasien memahami dan mempraktikkan intervensi ini secara efektif.

Faktor pendidikan juga mempengaruhi penerimaan pasien terhadap intervensi berbasis spiritual. Maka, edukasi yang jelas dan mudah dipahami menjadi kunci keberhasilan intervensi ini. Distribusi pekerjaan responden menunjukkan mayoritas tidak bekerja, yaitu 44,4% pada kelompok intervensi dan 38,9% pada kelompok kontrol. Kondisi ini mengindikasikan bahwa pasien memiliki lebih banyak waktu untuk mengikuti intervensi yang dijadwalkan secara rutin. Namun, status tidak bekerja juga dapat mencerminkan keterbatasan dukungan ekonomi yang berpotensi mempengaruhi akses terhadap layanan kesehatan. Status sosial ekonomi yang lebih rendah sering dikaitkan dengan keterlambatan diagnosis dan penatalaksanaan nyeri yang kurang optimal. Maka, pendekatan keperawatan yang sensitif terhadap kondisi sosial pasien menjadi sangat penting. Intervensi non-farmakologis seperti Benson dan Quranic Healing menawarkan keuntungan karena biaya implementasinya relatif rendah.

Analisis berdasarkan siklus kemoterapi menunjukkan bahwa mayoritas pasien berada pada siklus pertama, yaitu 50% pada kelompok intervensi dan 38,9% pada kelompok kontrol. Pasien pada siklus awal kemoterapi biasanya mengalami nyeri yang lebih intens akibat adaptasi tubuh terhadap obat sitotoksik. Faktor ketidakpastian dan ketakutan terhadap efek samping

juga berkontribusi pada peningkatan persepsi nyeri. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi Benson dan Quranic Healing sangat relevan diberikan pada tahap awal kemoterapi. Pemberian intervensi ini membantu mengelola respon emosional pasien terhadap nyeri dan efek samping lainnya. Pendekatan ini mendukung pengelolaan nyeri yang komprehensif sejak tahap awal pengobatan.

Tabel 1. karakteristik responden dalam penelitian.

Karakteristik	Kelompok Intervensi (n=18)	Kelompok Kontrol (n=18)
Usia 19–44 tahun	5 (27,8%)	4 (22,2%)
Usia 45–59 tahun	10 (55,6%)	11 (61,1%)
Usia \geq 60 tahun	3 (16,7%)	3 (16,7%)
Pendidikan SD	6 (33,3%)	6 (33,3%)
Tidak bekerja	8 (44,4%)	7 (38,9%)
Siklus kemoterapi 1	9 (50,0%)	7 (38,9%)

Distribusi nyeri sebelum intervensi menunjukkan bahwa seluruh responden pada kedua kelompok mengalami nyeri sedang. Kondisi ini menandakan bahwa kemoterapi memberikan dampak signifikan terhadap intensitas nyeri pasien kanker. Nyeri yang tinggi pada fase awal pengobatan seringkali menyebabkan gangguan tidur, kecemasan, dan penurunan kualitas hidup. Temuan ini menegaskan urgensi intervensi non-farmakologis yang dapat menurunkan persepsi nyeri tanpa efek samping. Pendekatan holistik sangat dibutuhkan untuk mendampingi pasien selama proses pengobatan kanker. Oleh karena itu, teknik relaksasi Benson dan terapi Quranic Healing menjadi pilihan yang relevan. Setelah intervensi diberikan, terjadi penurunan nyeri yang signifikan pada kelompok intervensi. Sebanyak 83,3% responden mengalami nyeri ringan, sementara 16,7% masih mengalami nyeri sedang. Penurunan ini menunjukkan efektivitas kombinasi teknik relaksasi Benson dan terapi Quranic Healing dalam mengelola nyeri pasien kanker. Mekanisme ini didukung oleh efek fisiologis dari relaksasi yang menurunkan aktivitas saraf simpatis dan efek spiritual yang menenangkan. Temuan ini konsisten dengan teori bahwa nyeri dipengaruhi oleh faktor fisiologis, psikologis, dan spiritual. Integrasi dua intervensi ini memberikan efek sinergis yang lebih optimal. Sebaliknya, pada kelompok kontrol, penurunan nyeri tidak terlalu signifikan. Hanya 22,2% responden yang mengalami nyeri ringan, sedangkan 77,7% masih berada pada kategori nyeri sedang. Kondisi ini menunjukkan bahwa tanpa intervensi khusus, penurunan nyeri cenderung terjadi secara lambat. Faktor adaptasi biologis mungkin berperan dalam sedikit menurunnya persepsi nyeri pada kelompok ini. Namun, perubahan ini tidak sekuat pada kelompok intervensi. Hal ini

menekankan pentingnya intervensi tambahan untuk mempercepat pengelolaan nyeri pasien kanker.

Tabel 2. Distribusi nyeri sebelum dan sesudah intervensi.

Nyeri	Pre-Intervensi (%)	Post-Intervensi (%)
Kelompok Intervensi	Sedang: 100%	Ringan: 83,3% Sedang: 16,7%
Kelompok Kontrol	Sedang: 100%	Ringan: 22,2% Sedang: 77,7%

Data ini menunjukkan perbedaan mencolok antara kedua kelompok. Kombinasi teknik relaksasi Benson dan terapi Quranic Healing terbukti memberikan manfaat signifikan dalam menurunkan nyeri pasien kanker yang menjalani kemoterapi. Pendekatan integratif ini dapat menjadi model intervensi yang direkomendasikan untuk praktik klinis. Temuan ini mendukung penggunaan intervensi berbasis bukti untuk meningkatkan kualitas perawatan pasien kanker. Penelitian lebih lanjut dapat memperluas evaluasi pada kelompok pasien dengan variasi diagnosis kanker yang lebih luas.

Analisis Statistik dan Implikasi Klinis Pengaruh Kombinasi Teknik Relaksasi Benson dan Terapi Quranic Healing terhadap Tingkat Nyeri pada Pasien Kanker yang Menjalani Kemoterapi

Hasil uji *Wilcoxon* pada kelompok intervensi menunjukkan nilai $p=0,000$ ($<0,05$) yang berarti terdapat pengaruh signifikan kombinasi teknik relaksasi Benson dan terapi Quranic Healing terhadap penurunan nyeri. Hasil ini mengindikasikan bahwa intervensi berhasil menurunkan tingkat nyeri secara statistik dan klinis. Penurunan nyeri yang terjadi pada sebagian besar responden menegaskan efektivitas metode ini. Hasil ini juga konsisten dengan teori neurofisiologi yang menjelaskan bahwa relaksasi dapat menurunkan aktivitas saraf simpatis. Kombinasi teknik ini memberikan efek relaksasi fisiologis sekaligus ketenangan psikologis yang mempercepat adaptasi terhadap nyeri.

Pada kelompok kontrol, uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai $p=0,046$ ($<0,05$) yang juga menandakan adanya penurunan nyeri, meskipun tidak signifikan seperti pada kelompok intervensi. Penurunan ini kemungkinan besar terjadi karena adaptasi fisiologis tubuh terhadap kemoterapi. Namun, perubahan ini jauh lebih kecil dibandingkan kelompok yang mendapatkan intervensi. Perbedaan ini memperkuat argumentasi bahwa teknik relaksasi Benson dan terapi Quranic Healing memberikan efek tambahan yang signifikan. Maka, implementasi intervensi ini sangat direkomendasikan dalam praktik klinis. Pendekatan ini dapat membantu pasien mengontrol nyeri secara mandiri.

Hasil uji *Mann Whitney* menunjukkan nilai $p=0,001$ ($<0,05$) yang menegaskan adanya perbedaan bermakna antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah pemberian intervensi. Temuan ini memperkuat bukti bahwa kombinasi Benson dan Quranic Healing memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan perawatan konvensional. Secara klinis, perbedaan ini bermakna karena nyeri yang lebih rendah berkontribusi pada peningkatan kenyamanan dan kualitas hidup pasien. Kombinasi ini tidak hanya mengurangi persepsi nyeri, tetapi juga meningkatkan ketenangan emosional. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi ini dapat menjadi komponen penting dalam manajemen nyeri terpadu. Strategi ini sangat sesuai dengan kebutuhan pasien kanker yang menjalani terapi jangka panjang.

Efek sinergis antara relaksasi Benson dan terapi *Quranic Healing* dapat dijelaskan melalui mekanisme fisiologis dan psikologis. Relaksasi menurunkan ketegangan otot dan tekanan darah, sementara terapi murottal Al-Qur'an menurunkan kadar kortisol dan meningkatkan hormon endorfin. Sinergi ini menciptakan kondisi tubuh yang lebih rileks dan menurunkan persepsi nyeri. Efek positif juga dirasakan pada aspek psikologis seperti pengurangan kecemasan dan peningkatan rasa ketenangan. Hal ini penting bagi pasien kanker yang sering mengalami distress emosional akibat diagnosis dan proses pengobatan. Integrasi dua metode ini menjadi bentuk terapi holistik yang mendukung pemulihan.

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori Gate Control yang menyatakan bahwa stimulus non-nociceptive dapat menutup "gerbang nyeri" di sistem saraf pusat. Teknik relaksasi Benson berperan sebagai stimulus non-nociceptive melalui pengendalian pernapasan dan fokus pikiran. Sementara itu, terapi Quranic Healing bekerja pada dimensi spiritual yang meningkatkan kemampuan coping pasien. Kombinasi keduanya membantu menurunkan transmisi impuls nyeri ke otak. Mekanisme ini menjelaskan mengapa penurunan nyeri lebih signifikan pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol. Pendekatan ini memberikan pemahaman ilmiah yang mendukung penerapan intervensi integratif. Secara klinis, hasil penelitian ini memiliki implikasi penting bagi praktik keperawatan.

Tenaga kesehatan dapat memanfaatkan kombinasi teknik relaksasi Benson dan terapi Quranic Healing sebagai intervensi non-farmakologis yang aman, murah, dan mudah diimplementasikan. Intervensi ini dapat dilakukan di fasilitas kesehatan maupun di rumah pasien dengan pengawasan minimal. Pendekatan ini juga dapat meningkatkan keterlibatan pasien dalam proses pengelolaan nyeri. Selain itu, intervensi ini sejalan dengan nilai budaya dan spiritual mayoritas masyarakat Indonesia. Implementasi ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas pelayanan keperawatan berbasis spiritual. Penerapan intervensi ini juga mendukung konsep patient-centered care. Dengan memberikan pasien peran aktif dalam

manajemen nyeri, intervensi ini meningkatkan rasa kontrol dan kepercayaan diri pasien. Pasien merasa lebih tenang, mampu mengelola kecemasan, dan lebih siap menjalani kemoterapi. Kondisi psikologis yang stabil berkontribusi pada efektivitas pengobatan medis yang sedang dijalani. Pendekatan integratif ini dapat menjadi standar tambahan dalam manajemen nyeri pasien kanker. Integrasi ini sebaiknya dimasukkan dalam protokol perawatan onkologi di rumah sakit.

Keberhasilan kombinasi ini membuka peluang penelitian lanjutan. Penelitian berikutnya dapat mengeksplorasi pengaruh jangka panjang intervensi ini pada kualitas hidup dan outcome klinis lainnya. Variasi metode, durasi intervensi, serta karakteristik pasien juga dapat diteliti lebih lanjut untuk mengoptimalkan hasil. Selain itu, penelitian dapat memperluas sampel ke jenis kanker yang berbeda dan stadium penyakit yang bervariasi. Hal ini penting untuk mengidentifikasi efektivitas intervensi pada populasi yang lebih luas. Dengan bukti yang lebih komprehensif, intervensi ini berpotensi diadopsi secara luas di berbagai fasilitas kesehatan.

Tabel 3. Hasil uji *statistic*.

Kelompok	Uji Wilcoxon (p)	Uji Mann Whitney (p)
Intervensi	0,000	0,001
Kontrol	0,046	-

Data statistik ini memperkuat kesimpulan bahwa intervensi kombinasi Benson dan Quranic Healing lebih efektif dibandingkan tanpa intervensi. Nilai p yang signifikan menunjukkan perbedaan yang konsisten antara kedua kelompok. Temuan ini mendukung implementasi intervensi berbasis bukti di bidang keperawatan onkologi. Pendekatan ini dapat menjadi inovasi pelayanan kesehatan yang holistik dan humanis. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi penting terhadap pengembangan praktik keperawatan berbasis bukti.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kombinasi teknik relaksasi Benson dan terapi Quranic Healing efektif menurunkan tingkat nyeri pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi. Hasil analisis statistik membuktikan adanya perbedaan signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol, dengan kelompok intervensi mengalami penurunan nyeri lebih besar, yakni 83,3% responden beralih ke kategori nyeri ringan dibandingkan 22,2% pada kelompok kontrol. Efektivitas ini disebabkan oleh efek sinergis kedua intervensi yang bekerja pada aspek

fisiologis, psikologis, dan spiritual pasien. Pendekatan integratif ini tidak hanya menurunkan persepsi nyeri, tetapi juga memberikan ketenangan emosional, meningkatkan rasa kontrol pasien, dan mendukung konsep perawatan holistik berbasis bukti.

Disarankan agar tenaga kesehatan, khususnya perawat, mengintegrasikan kombinasi teknik relaksasi Benson dan terapi Quranic Healing ke dalam asuhan keperawatan pasien kanker yang menjalani kemoterapi sebagai intervensi non-farmakologis yang aman, murah, dan mudah diterapkan. Selain itu, diperlukan penelitian lanjutan dengan jumlah sampel yang lebih besar dan cakupan variabel yang lebih luas, seperti kualitas hidup, kecemasan, dan depresi, untuk memperkuat bukti ilmiah serta mengeksplorasi efektivitas intervensi ini dalam konteks klinis yang lebih beragam.

DAFTAR REFERENSI

- Alim, M. (2017). *Spiritual healing dalam perspektif Islam*. UII Press.
- Astuti, R. (2020). *Manajemen nyeri pada pasien kanker*. EGC.
- Benson, H., & Proctor, W. (2010). *Relaxation response*. HarperCollins.
- Black, J. M., & Hawks, J. H. (2014). *Medical-surgical nursing: Clinical management for positive outcomes*. Elsevier.
- Carpenito, L. J. (2013). *Nursing diagnosis: Application to clinical practice*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Hawari, D. (2013). *Al-Qur'an dan kesehatan mental*. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Khasanah, U., et al. (2024). Pengaruh relaksasi Benson terhadap penurunan nyeri pada pasien kanker. *Jurnal Keperawatan Indonesia*.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Rineka Cipta.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2017). *Fundamentals of nursing*. Elsevier.
- Rahmawati, I., et al. (2021). Pengaruh terapi musik terhadap penurunan nyeri. *Jurnal Keperawatan*.
- Setyowati, S., et al. (2019). Efektivitas terapi relaksasi terhadap kecemasan pasien. *Jurnal Psikologi Klinis*.
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2010). *Brunner & Suddarth's textbook of medical-surgical nursing*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Snyder, M., & Lindquist, R. (2010). *Complementary & alternative therapies in nursing*. Springer Publishing Company.

- World Health Organization. (2022). Cancer fact sheet. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cancer>
- Yanti, N., et al. (2022). Efektivitas murottal Al-Qur'an terhadap penurunan nyeri pasien kanker. *Jurnal Kesehatan Islam*.