

**PENGARUH *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* DAN *RELAXATION BENSON* TERHADAP KECEMASAN DAN NYERI PASIEN PASCA OPERASI KANKER PAYUDARA DI RSU CUT MEUTIA LHOKSEUMAWE**

**Skripsi**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan

Disusun Oleh:

**Indah Juliana  
2012210004**



**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN  
FAKULTAS SAINS TEKNOLOGI DAN ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA  
BANDA ACEH  
2024**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Indah Juliana  
Nim : 2012210004  
Program studi : Sarjana Keperawatan  
Judul skripsi : Pengaruh Progressive Muscle Relaxation dan Relaxation  
Benson Terhadap Kecemasan dan Nyeri Pasien Pasca Operasi Kanker  
Payudara di RSUD Cut Meutia

Skripsi ini telah di setujui oleh pembimbing untuk di ajukan pada ujian skripsi  
program studi sarjana

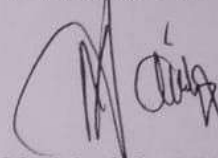
Banda Aceh , 8 juli 2024

Pembimbing I



Mahruri saputra S.Kep.,Ns.,M.Kep  
NIDN : 1308018102

Pembimbing II



Ns. Maulida, M.Kep  
NIDN : 1309028903

Mengetahui,

Ketua prodi Sarjana Keperawatan,



Mahruri saputra S.Kep.,NS.,M.Kep  
NIDN : 1309028903

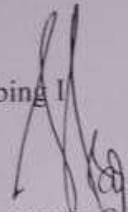
LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION DAN  
RELAXATION BENSON TERHADAP KECEMASAN DAN NYERI  
PASIEN PASCA OPERASI KANKER PAYUDARA  
DI RSU CUT MEUTIA LHKSEUMAWE**

Skripsi ini telah di setujui untuk di pertahankan di hadapan Tim  
Penguji Skripsi Program Studi Sarjana Keperawatan  
Fakultas Sains Teknologi Ilmu Kesehatan  
Universitas Bina Bangsa Getsempena

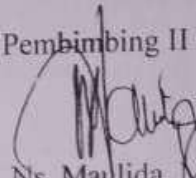
Banda Aceh, 08 Juli 2024  
Menyetujui

Pembimbing I



Mahruri saputra S.Kep.,NS.,M.Kep  
NIDN : 1309028903

Pembimbing II



Ns. Maulida, M.Kep  
NIDN : 1309028903

Menyetujui  
Ketua Prodi Sarjana Keperawatan,



Mahruri saputra S.Kep.,NS.,M.Kep  
NIDN : 1309028903

Mengetahui  
Dekan Fakultas Sains Teknologi Ilmu Kesehatan  
Universitas Bina Bangsa Getsempena

  
Uly Muzakir M.T  
NIDN:0127027902

FS

**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

**PENGARUH *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* DAN *RELAXATION BENSON* TERHADAP KECEMASAN DAN NYERI PASIEN PASCA OPERASI KANKER PAYUDARA DI RSU CUT MEUTIA LHOKSEUMAWE**

Skripsi ini telah di setujui untuk di pertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Sains Teknologi Ilmu Kesehatan Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh, Agustus 2025

Tanda tangan

Pembimbing I : Mahruri saputra S.Kep.,Ns.,M.Kep ( )  
NIDN : 1309028903  
Pembimbing II : Ns. Maulida, M.Kep ( )  
NIDN : 1308018102  
Penguji I : Mukhroji, S.ST., M.T. ( )  
NIDN : 1313059002  
Penguji II : Ns. Rehmaita Malem, S.Kep.,M.Kep ( )  
NIDN : 1321118601

Menyetujui,

Ketua Prodi Sarjana Keperawatan,

Ns. Gadis Halizasia, S.Kep., M.Kep  
NIDN : 1327099501

Mengetahui

Dekan Fakultas Sains Teknologi Ilmu Kesehatan  
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Uti Muzakir M.T  
NIDN:0127027902

## MOTTO

"Selalu ada harga dalam sebuah proses, nikmati saja Lelah-lelah itu. Lebarakan lagi rasa sabar itu. Semua yang kau investasikan untuk menjadikan dirimu serupa yang kau impikan, mungkin tidak akan selalu berjalan lancar. Tapi, gelombang-gelombang itu yang bisa kau ceritakan"

**(Boy Candra)**

*"Semua jatuh bangunmu hal yang biasa, angan dan pertanyaan waktu yang menjawabnya, berikan tenggat waktu bersedihlah secukupnya, rayakan perasaanmu sebagai manusia"*

**(Bagaskara putra – Hindia)**

*"Gunakan senyummu untuk merubah dunia, jangan biarkan dunia merubah senyummu"*

## PERSEMBAHAN

Tiada lembar skripsi yang paling indah dalam laporan skripsi ini kecuali lembar persembahan, Bismillahirrahmanirrahim skripsi ini saya persembahkan untuk : Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dan pertolongan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Kedua orang tua saya tercinta, Bapak Surono dan Ibu Sunarni yang selalu melangitkan doa-doa baik dan menjadikan motivasi untuk saya dalam menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih sudah mengantarkan saya sampai dititik ini, terimakasih telah menyediakan rumah yang nyaman dan membahagiakan anaknya. Apresiasi yang tinggi karena telah menjadi orang tua yang supportif, hingga akhirnya saya bisa menjadi generasi pertama yang dapat menempuh Pendidikan tinggi dikeluarga. Terimakasih karena telah mengizinkan dan memberikan kepercayaan pada anak perempuan satu-satunya ini untuk terus berpetualang sesuai keinginannya. Dari kalian saya memahami bahwa ternyata makna mencintai adalah mempercayai, memahami, dan memberi dukungan. Saya persembahkan karya tulis sederhana ini dan gelar untuk Bapak dan ibu saya.

Adik saya tersayang, Ridho Firlana, terimakasih sudah ikut serta dalam proses saya menempuh Pendidikan selama ini, terimakasih atas semangat, doa dan cinta yang selalu diberikan kepada penulis. Tumbuhlah menjadi versi paling hebat dan lebih baik dari kakak.

Diri saya sendiri, Indah Juliana karena telah mampu berusaha dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri walaupun banyak tekanan dari luar keadaan dan tidak pernah memutuskan untuk menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini.

Bapak dan ibu dosen keperawatan terkhusus untuk pembimbing terbaik saya, Bapak Mahruri Saputra, S.Kep., Ns., M.Kep yang telah membimbing dan mengarahkan saya untuk menyelesaikan skripsi ini.

Sahabat dan teman-teman saya yang tidak bisa saya sebutkan Namanya satu per satu, terimakasih telah menemani dalam suka maupun duka, terimakasih atas segala waktu, usaha dan dukungan yang telah diberikan.

Akhir kata semoga skripsi ini dapat menjadi wawasan dan manfaat untuk orang lain. Aamiin.

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya beridentitas di bawah ini :

Nama : Indah Juliana  
Nim : 2012210004  
Program studi : Sarjana Keperawatan

Menyatakan bahwa hasil penelitian atau skripsi ini benar-benar karya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini di kutip atau di rujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Apabila skripsi ini terbukti plagiasi atau jiplakan, saya siap menerima sanksi akademis dari prodi atau dekan fakultas sains teknologi ilmu kesehatan.

Banda Aceh, 09 Agustus 2025



Indah Juliana

Nim: 2012210004

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT. Dengan Rahmat dan Ridhanya yang Allah berikan sehingga peneliti dapat menyelesaikan Proposal Skripsi dengan judul **“Pengaruh Progressive Muscle Relaxation dan Relaxation Benson Terhadap Kecemasan dan Nyeri Pasien Pasca Operasi Kanker Payudara Di RSUD Cut Meutia Lhokseumawe”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan meraih gelar Sarjana Keperawatan. Shalawat bertangkaikan salam kepada Rasulullah SAW, yang telah membawa kita dari alam jahiliyah kealam islamiah dari alam kebodohan kealam yang penuh kenikmatan seperti yang kita rasakan pada saat ini.

Untuk dapat menyelesaikan skripsi ini peneliti telah banyak mendapatkan bantuan secara langsung maupun tidak langsung dari berbagai pihak. Ucapan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Dr. Lili Kasmini, S. Si., M. Si selaku Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena.
2. Bapak Uly Muzakir, MT selaku Dekan Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan di Universitas Bina Bangsa Getsempena.
3. Bapak Mahruri Saputra, S. Kep., Ns., M.Kep selaku ketua Program Studi Sarjana Keperawatan serta pembimbing I saya yang telah membimbing, meluangkan waktu serta memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini dari awal sampai akhir.

4. Ibu Ns. Maulida, M.Kep selaku pembimbing II saya yang telah membimbing, meluangkan waktu serta memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini dari awal sampai akhir.
5. Sebagai ungkapan terimakasih, skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua saya tercinta Ayahanda Surono dan Ibunda Sunarni yang selalu menjadi penyemangat saya sebagai sandaran terkuat dari kerasnya dunia, yang tiada henti memberi perhatian dan dukungan serta doa yang senantiasa selalu dipanjatkan untuk saya, terimakasih telah menjadi bagian hidup saya dan terimakasih selalu berjuang untuk kehidupan saya. Semoga Allah SWT selalu menjaga kalian dalam kebaikan dan kemudahan aamiin.
6. Kepada cinta kasih yaitu adik saya Ridho Firlana. Terimakasih atas segala doa dan dukungan, kamu adalah motivasi serta alasan terbesar penulis untuk selalu menjadi manusia kuat. Tumbuhlah menjadi versi yang paling hebat, adikku.
7. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah banyak memberikan bimbingan dan ilmu kepada penulis selama menempuh pendidikan.
8. Untuk sahabat-sahabat tercinta saya, Mia Apricilia, Mirda, Feni, Fauzan, Nanda Mauliza, Nuri, Indah Iklima, Rika, terimakasih atas segala support, waktu, bantuan, dan kebaikan yang diberikan kepada penulis disaat masa sulit mengerjakan skripsi.
9. *Last but not least, I wanna thank me, for believing in me, for doing all this hard work, for having no days off, for never quitting, for just me at all times.*

Terimakasih, Indah Juliana karna telah berusaha keras dan berjuang sejauh ini, serta mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan di luar keadaan dan tak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun proses dalam penyusunan skripsi ini dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut apresiasi untuk diri sendiri.

Penulis menyadari akan segala keterbatasan dan kekurangan dari isi maupun tulisan skripsi ini oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak masih dapat diterima dengan senang hati semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi pengembangan pembelajaran keperawatan di masa depan.

Banda Aceh, 19 Januari 2024

Peneliti,

Indah Juliana

2012210004

## ABSTRAK

Indah Juliana. 2024. Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Dan Relaxation Benson Terhadap Kecemasan Dan Nyeri Pasien Pasca Operasi Kanker Payudara Di IGD RSUD Cut Meutia Lhokseumawe. Skripsi, Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Sains Teknologi Dan Ilmu Kesehatan. Pembimbing I Mahruri Saputra, S.Kep., Ns., M.Kep., dan Pembimbing II Ns. Maulida., M.Kep.

Post operasi kanker payudara mengalami nyeri akibat bedah luka operasi. Seseorang yang mengalami nyeri akan berdampak pada aktivitas sehari-hari seperti pemenuhan kebutuhan istirahat tidur. Teknik PMR merupakan kombinasi antara relaksasi benson yang menggunakan waktu relative singkat. Sensasi yang dirasakan ketika melakukan teknik ini memberikan perasaan nyaman, lebih rileks sehingga mampu membebaskan mental dan fisik dari ketegangan stress sehingga dapat meningkatkan toleransi terhadap nyeri . Dampak nyeri pasca operasi yang dirasakan dapat menyebabkan aktifitas sehari-hari penderita terganggu, tekanan psikologis, penurunan aktifitas sosial dan akhirnya pengurangan kualitas hidup dan bahkan dapat mengakibatkan terjadinya gangguan tidur pada penderita. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh efektifitas *progressive muscle relaxation* dan *relaxation benson* dalam mengurangi kecemasan dan tingkat nyeri pada pasien pasca operasi kanker payudara di RSUD Cut Meutia Lhokseumawe. Metode Penelitian ini adalah penelitian Kuantitatif *Experimental* dengan menggunakan pendekatan penelitian *pretest-posttest control group design*. Berdasarkan uji statistik *Wilcoxon* ada perbedaan antara perbandingan teknik relaksasi PMR dengan relaksasi benson

terhadap penurunan nyeri pada pasien kanker payudara. Yaitu untuk PMR nilai signifikan = 0,010 ( $p \leq 0,05$ ) dapat disimpulkan ada perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan PMR. Selanjutnya untuk relaksasi benson nilai signifikan = 0,000 ( $p \leq 0,05$ ) dapat disimpulkan ada perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi benson. Dengan demikian dapat diambil kesimpulan  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  artinya ada perbedaan pemberian Teknik PMR Dengan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi kanker payudara. Dengan demikian, berdasarkan hasil-hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa intervensi yang diberikan (baik pada PMR maupun Benson) efektif dalam mengurangi intensitas nyeri pada pasien yang mengikuti intervensi tersebut. diharapkan kepada perawat yang bertugas di ruang bedah RSUD Cut Meutia Lhokseumawe agar dapat menerapkan teknik PMR dan teknik relaksasi benson terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi kanker payudara.

**Kata Kunci:** Kanker Payudara, Nyeri, PMR, Relaksasi Benson

## ABSTRACT

*Indah Juliana. 2024. After breast cancer surgery, you experience pain due to surgical wounds. A person who experiences pain will have an impact on daily activities such as fulfilling their need for sleep and rest. The PMR technique is a combination of Benson relaxation which uses a relatively short time. The sensation felt when performing this technique provides a comfortable, more relaxed feeling so that it can free the mental and physical tension from stress so that it can increase tolerance to pain. The impact of post-operative pain that is felt can cause disruption to the sufferer's daily activities, psychological stress, decreased social activities and ultimately reduced quality of life and can even result in sleep disorders in the sufferer. The aim of this study was to determine the effect of the effectiveness of progressive muscle relaxation and Benson relaxation in reducing anxiety and pain levels in post-breast cancer surgery patients at RSU Cut Meutia Lhokseumawe. This research method is quantitative experimental research using a pretest-posttest control group design research approach. Based on the Wilcoxon statistical test, there is a difference between the comparison of the PMR relaxation technique and Benson relaxation in reducing pain in breast cancer patients. Namely, for PMR, the significant value = 0.010 ( $p \leq 0.05$ ), it can be concluded that there is a difference before and after PMR is carried out. Furthermore, for Benson relaxation, the significant value = 0.000 ( $p \leq 0.05$ ), it can be concluded that there is a difference before and after Benson relaxation. Thus, it can be concluded that  $H_0$  is rejected and  $H_1$  means that there is a difference between the administration of the PMR technique and the Benson Relaxation Technique in reducing pain in post-operative*

*breast cancer patients. Thus, based on these results, it can be concluded that the intervention provided (both at PMR and Benson) is effective in reducing pain intensity in patients who follow the intervention. It is hoped that the nurses on duty in the surgical room at RSU Cut Meutia Lhokseumawe will be able to apply the PMR technique and the Benson relaxation technique to reduce pain in post-operative breast cancer patients.*

***Kata Kunci:*** *Breast Cancer, Pain, Progressive Muscle Relaxation, Relaxation Benson*

## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR .....	i
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan Penelitian .....	5
1.3.1 Tujuan Umum .....	5
1.3.2 Tujuan khusus .....	5
1.4 Manfaat Penelitian .....	6
1.4.1 Bagi Responden .....	6
1.4.2 Bagi Tempat Penelitian .....	7
1.4.3 Bagi Intstitusi .....	7
1.4.4 Bagi Peneliti .....	7
1.4.5 Bagi Peneliti Selanjutnya .....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	8
2.1 Kanker Payudara .....	8
2.1.1 Defenisi kanker payudara .....	8
2.1.2 Penyebab Kanker Payudara .....	9
2.1.3 Tanda dan Gejala.....	9
2.1.4 Faktor Risiko yang Mempengaruhi Kanker Payudara .....	10
2.1.5 Pencegahan Kanker Payudara.....	12
2.1.6 Prognosis Kanker Payudara .....	13
2.2 Operasi Kanker Payudara .....	14
2.2.1 Pengertian Operasi Kanker Payudara.....	14

2.2.2 Tujuan Operasi Kanker Payudara .....	14
2.2.3 Jenis Operasi Kanker Payudara.....	15
2.3 Nyeri Pasca Operasi .....	16
2.3.1 Definisi Nyeri Pasca Operasi .....	16
2.3.2 Managemen Nyeri Pasca Operasi.....	16
2.3.3 Pengkajian Nyeri .....	16
2.3.4 Karakteristik Tingkat Nyeri .....	18
2.3.5 Penyebab Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi .....	19
2.4 Kecemasan.....	20
2.4.1 Pengertian Kecemasan.....	20
2.4.2 Gejala dan Karakteristik Tingkat Kecemasan.....	20
2.4.3 Rentang Respon Kecemasan.....	23
2.4.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan .....	24
2.5 <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR).....	25
2.5.1 Pengertian <i>Progressive Muscle Relaxation</i> .....	25
2.5.2 Tujuan PMR .....	26
2.5.3 Manfaat PMR.....	26
2.5.4 Pengaruh PMR Terhadap Tingkat Kecemasan dan Nyeri .....	26
2.5.5 Prosedur PMR .....	27
2.6. Relaksasi Benson .....	30
2.6.1 Pengertian Relaksasi Benson .....	30
2.6.2 Tujuan dan Manfaat Relaksasi Benson .....	31
2.6.3 Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan dan Nyeri.....	31
2.6.4 Prosedur Relaksasi Benson.....	31
2.6 Kerangka Teori .....	33
2.7 Kerangka Konsep.....	34
2.8 Hipotesis .....	34
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	37
3.1 Desain Penelitian.....	37
3.2 Populasi dan Sampel .....	38

3.2.1	Populasi.....	38
3.2.2	Sampel .....	38
3.2.3	<i>Sampling</i> .....	39
3.3	Variabel .....	41
3.4	Tempat Penelitian dan Waktu Penelitian .....	41
3.4.1	Tempat Penelitian.....	41
3.4.2	Waktu Penelitian .....	41
3.5	Definisi Operasional.....	42
3.6	Intrumen Penelitian .....	44
3.7	Validitas dan Reliabilitas .....	44
3.7.1	Validitas .....	44
3.7.2	Reliabilitas .....	45
3.8	Prosedur Pengumpulan Data.....	46
3.8.1	Data Primer .....	46
3.8.2	Data Sekunder .....	46
3.9	Prosedur Penelitian.....	46
3.10	Pengolahan dan Analisis Data.....	48
3.10.1	Pengolahan Data.....	48
3.10.2	Analisa Data .....	50
3.11	Etika Penelitian.....	51
BAB IV .....		56
HASIL DAN PEMBAHASAN .....		56
4.1	Gambaran dan Lokasi Penelitian .....	56
4.2	Hasil Penelitian .....	56
4.2.1	Hasil Univariat .....	57
4.2.1.1	Karakteristik Responden Berdasarkan Umur .....	57
4.2.1.2	Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan .....	58
4.2.1.3	Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan .....	59
4.2.1.4	Karakteristik Responden Berdasarkan Penghasilan .....	60
4.2.1.5	Tingkat Kecemasan Sebelum Dan Sesudah Tindakan PMR .....	61

4.2.1.6 Tingkat Nyeri Sebelum dan Sesudah Tindakan PMR .....	61
4.2.1.7 Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Tindakan Terapi Benson	62
4.2.1.8 Tingkat Nyeri Sebelum dan Sesudah Tindakan Terapi Benson.....	62
4.2.2 Hasil Bivariat .....	63
4.2.2.1 Pengaruh PMR dan Terapi Benson Terhadap Kecemasan dan Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi Kanker Payudara .....	63
4.2.2.2 Perbandingan PMR dan Terapi Benson Terhadap Kecemasan dan Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi Kanker Payudara .....	65
4.3 Pembahasan Penelitian .....	67
4.3.1 Tingkat Kecemasan Sebelum Tindakan PMR .....	67
4.3.2 Tingkat Kecemasan Sesudah Tindakan PMR.....	70
4.3.3 Tingkat Nyeri Sebelum Tindakan PMR .....	71
4.3.4 Tingkat Nyeri Sesudah Tindakan PMR .....	73
4.3.5 Tingkat Kecemasan Sebelum Tindakan Terapi Benson .....	76
4.3.6 Tingkat Kecemasan Sesudah Tindakan Terapi Benson .....	77
4.3.7 Tingkat Nyeri Sebelum Tindakan Terapi Benson .....	79
4.3.8 Tingkat Nyeri Sesudah Tindakan Terapi Benson .....	81
4.3.9 Perbandingan Efektivitas Teknik <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR) dengan Terapi Benson Terhadap Kecemasan dan Skala Nyeri Pasien Pasca Operasi Kanker Payudara.....	84

## DAFTAR PUSTAKA

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Desain Penelitian.....	37
Tabel 3. 2 Definisi Operasional.....	42
Tabel 4. 1 distribusi frekuensi responden berdasarkan data umur.....	57
Tabel 4. 2 distribusi frekuensi responden berdasarkan data pendidikan .....	58
Tabel 4. 3 distribusi frekuensi responden berdasarkan data pekerjaan.....	59
Tabel 4. 4 distribusi frekuensi responden berdasarkan data penghasilan .....	60
Tabel 4. 5 tingkat kecemasan pre dan post intervensi PMR .....	61
Tabel 4. 6 tingkat nyeri pre dan post intervensi PMR .....	61
Tabel 4. 7 tingkat kecemasan pre dan post intervensi terapi benson.....	62
Tabel 4. 8 tingkat nyeri pre dan post intervensi benson.....	62
Tabel 4. 9 hasil uji wilcoxon pengaruh PMR terhadap kecemasan pada kanker payudara .....	63
Tabel 4. 10 hasil uji wilcoxon pengaruh PMR terhadap nyeri pada kanker payudara .....	64
Tabel 4. 11 hasil uji wilcoxon pengaruh Relaksasi Benson terhadap kecemasan pada kanker payudara.....	64
Tabel 4. 12 hasil uji wilcoxon pengaruh Relaksasi Benson terhadap nyeri pada kanker payudara.....	65
Tabel 4. 13 Hasil Uji Statistik dengan Wilcoxon Test pada Kecemasan Sesudah PMR dan relaksasi benson.....	65
Tabel 4. 14 Hasil Uji Statistik dengan Wilcoxon Test pada Nyeri Sesudah PMR dan relaksasi benson .....	66

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Bagan Kerangka Teori.....	33
Gambar 2. 2 Bagan Kerangka Konsep .....	34

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 2 Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 3 Surat Keaslian
- Lampiran 4 Surat Ijin Survey Awal Institusi
- Lampiran 5 Surat Ijin Survey Awal Tempat Penelitian
- Lampiran 6 Surat Izin Penelitian Institusi
- Lampiran 7 Surat Izin Penelitian Tempat Penelitian
- Lampiran 8 Surat Selesai Penelitian
- Lampiran 9 Instrumen Penelitian
- Lampiran 10 Tabel Master
- Lampiran 11 Hasil Output Analisa Data
- Lampiran 12 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 13 Lembar Kuesioner NRS dan Kuesioner HARS
- Lampiran 14 Lembar SOP Relaksasi Benson
- Lampiran 15 Lembar SOP *Progressive Muscle Relaxation*
- Lampiran 16 Lembar Konsul
- Lampiran 17 Biodata Peneliti