

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
UNIVERSITAS GALUH CIAMIS
Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) April 2026**

Dwi Noviyanti

ABSTRAK

**INTERVENSI TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP
PENURUNAN NYERI PADA Ny. M POST OPERASI KANKER *MAMMAE*
(*CA Mammae*) DI RUANG ANGGREK BLUD RSUD BANJAR**

v bagian awal + 99 halaman + 9 tabel + 3 gambar + 1 bagan + 2 lampiran

Pendahuluan : Kanker payudara merupakan penyakit keganasan yang sering memerlukan tindakan operasi dan dapat menyebabkan nyeri akut pasca pembedahan. Nyeri yang tidak ditangani dengan baik dapat mengganggu kenyamanan, mobilisasi, dan proses penyembuhan pasien. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri adalah teknik relaksasi Benson. **Tujuan :** menganalisis penerapan asuhan keperawatan dengan intervensi teknik relaksasi Benson terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi kanker payudara di Ruang Anggrek BLUD RSUD Banjar. **Metode :** penelitian ini menggunakan studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan. Subjek penelitian adalah Ny. M dengan diagnosis medis *post operasi CA Mammae*. **Hasil :** hasil pengkajian menunjukkan pasien mengalami nyeri dengan skala 6. Setelah dilakukan implementasi teknik relaksasi Benson disertai kolaborasi pemberian analgesik, intensitas nyeri menurun menjadi skala 2 dan

pasien tampak lebih rileks serta nyaman. Kesimpulan menunjukkan bahwa teknik relaksasi Benson efektif membantu menurunkan nyeri pada pasien post operasi kanker payudara dan dapat diterapkan sebagai intervensi nonfarmakologis dalam asuhan keperawatan.

Kata Kunci: Kanker payudara, nyeri akut, post operasi, teknik relaksasi Benson, asuhan keperawatan

ABSTRACT

Introduction: Breast cancer is a malignant disease that often requires surgery and can cause acute pain after surgery. Pain that is not managed properly can interfere with the comfort, mobilization, and healing process of patients. One of the non-pharmacological interventions that can be used to reduce pain is the Benson relaxation technique. **Objective:** to analyze the implementation of nursing care with the Benson relaxation technique intervention on reducing pain in post-breast cancer surgery patients in the Anggrek Room of BLUD Banjar Regional Hospital. **Method:** this study uses a case study with a nursing process approach. The subject of the study was Mrs. M with a medical diagnosis of post-operative CA Mammae. **Results:** the results of the assessment showed that the patient experienced pain on a scale of 6. After the implementation of the Benson relaxation technique accompanied by collaboration in providing analgesics, the pain intensity decreased to a scale of 2 and the patient appeared more relaxed and comfortable. The conclusion shows that the Benson relaxation technique is effective in helping reduce pain in post-breast cancer surgery patients and can be applied as a non-pharmacological intervention in nursing care.

Keywords : Breast cancer, acute pain, post-surgery, Benson relaxation technique, nursing care