

Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Berbasis Aplikasi Smartphone Terhadap Fatigue Pada Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi = The Effect of Benson Relaxation Technique Based on Smartphone Applications to Reduce Fatigue in Breast Cancer Patients Undergoing Chemotherapy

Hendra Dwi Cahyono, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20515294&lokasi=lokal>

Abstrak

Fatigue merupakan gejala paling sering dikeluhkan pasien kanker payudara. Relaksasi Benson merupakan relaksasi yang mempengaruhi mental dan status emosional. Kombinasi antara relaksasi benson dengan teknologi informasi merupakan inovasi dalam mengatasi fatigue. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh teknik relaksasi Benson berbasis aplikasi smartphone terhadap fatigue pasien kanker payudara. Desain penelitian menggunakan quasi-experiment dengan pretest-posttest with control group design. Teknik purposive sampling digunakan untuk mendapatkan 56 pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi. Instrumen yang digunakan ialah Brief fatigue inventory. Pemberian relaksasi Benson dengan menggunakan aplikasi smartphone pada kelompok intervensi, sedangkan kelompok kontrol menggunakan booklet. Relaksasi Benson dilakukan 2 kali sehari dengan durasi 15 menit selama 7 hari. Peneliti melakukan follow up dan pengukuran post-test hari ke-7. Analisis statistik menggunakan Paired t test dan Independent t test. Pada kedua kelompok menunjukkan penurunan fatigue yang signifikan ($p < 0,05$) setelah diberikan relaksasi benson selama 7 hari. Terdapat perbedaan penurunan fatigue secara signifikan pada kelompok intervensi (10.23) dibandingkan dengan kelompok kontrol (5.34) setelah diberikan intervensi ($p = 0.016$). Aplikasi smartphone dapat meningkatkan kualitas relaksasi benson yang dilakukan dan secara signifikan menurunkan fatigue pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi. Pada penelitian selanjutnya diharapkan dilakukan dengan jumlah sampel yang lebih besar dan penggunaan aplikasi smartphone yang lebih lama.

.....Fatigue is the most common symptom of all breast cancer patients. Benson relaxation influence the mental and emotional status. The combination of Benson relaxation techniques with the use of information technology is alternative in overcoming fatigue. This study aims to analyze the effect Benson relaxation application on reducing fatigue in breast cancer patients. Method: The research design used a quasi-experiment with pretest posttest control group design. Purposive sampling was used to obtain as many as 56 breast cancer patients undergoing chemotherapy. The instrument used was the Brief fatigue inventory. The provision of Benson relaxation using smartphone application to intervention group, while in the control group it was done using a booklet. Benson relaxation is done 2 times a day with a duration of 15 minutes for 7 days. Researchers performed follow-up and post-test measurements on day 7. Statistical analysis used paired T test and Independent t test. Results: Both the intervention group and the control group showed a significant reduction in fatigue after being given Benson relaxation for 7 days ($p < 0.05$). There was a significant difference in decreasing fatigue in the intervention group (10.23) compared to the control group (5.34) after being given the intervention for 7 days ($p = 0.016$). Conclusion: The use of smartphone application can improve the quality of performed Benson relaxation and can significantly reduce fatigue in breast cancer patients undergoing chemotherapy. In future studies, it is hoped that a larger number of samples will be carried out and a longer time to use smartphone application.