



RELAKSASI BENSON MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP PASIEN KANKER YANG MENJALANI KEMOTERAPI DI RSUD KRATON KABUPATEN PEKALONGAN

Uswatun Khasanah¹, Moh. Khotibul Umam^{2*}, Moh. Projo Angkasa³, Imam Purnomo⁴

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pekalongan¹⁻²

Jurusan Keperawatan di Pekalongan, Poltekkes Kemenkes Semarang³
Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pekalongan⁴

email: oemmaem@gmail.com

ABSTRAK

Efek samping kemoterapi pada pasien kanker tidak hanya menyebabkan masalah pada fisik saja, akan tetapi juga masalah psikis yang dapat menurunkan kualitas hidup pasien. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan oleh perawat melalui pendekatan aspek psikis yaitu terapi relaksasi benson. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh modifikasi terapi relaksasi benson terhadap kualitas hidup pasien kanker yang menjalani kemoterapi. Rancangan penelitian *Pre-experiment without control group* dengan *one-group pre-post-test design* melibatkan 30 responden dengan menggunakan uji statistik *paired sample t-test*. Instrumen *EORTC QLQ C-30* digunakan untuk mengukur kualitas hidup. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor rata-rata kualitas hidup pasien kanker yang menjalani kemoterapi sebelum dan sesudah pemberian modifikasi terapi relaksasi benson (p -value $0,0003 < 0,05$). Mayoritas responden (90%) berjenis kelamin perempuan berusia >50 tahun (46,7%) dengan latar belakang pendidikan SD (40%). Perawat dapat mengaplikasikan terapi relaksasi ini di ruang perawatan pasien kanker dan mengajarkan kepada pasien dan keluarga. Selain itu, terapi ini juga masih dapat di kembangkan lebih lanjut dengan memberikan stimulasi lain seperti meditasi agar lebih efektif.

KATA KUNCI: Intervensi, Kanker, Perawat

ABSTRACT

The side effects of chemotherapy among cancer patients not only impact physical problems but also psychological harm. These effects can reduce their quality of life. Therefore, a nursing intervention could be carried out through a spiritual approach such as modified Benson relaxation therapy. This study aims to identify the effect of modified Benson relaxation therapy on quality of life among cancer patients undergoing chemotherapy. A pre-experimental design with a one-group pre-post-test design was used, involving 30 patients. A paired sample t-test was used for the statistical test. The EORTC QLQ C-30 instrument was used to measure quality of life. The majority (90%) of respondents were female, aged >50 years old (46,7%), and their educational background was elementary school (40%). Statistical results showed that there was a difference in the average score of patient quality of life before and after being given therapy. Thus, modification of Benson relaxation therapy could improve the quality of life of cancer patients undergoing chemotherapy (p -value $0.0003 < 0.05$). Nurses could teach and apply this therapy in cancer patient care rooms for the patients and their families. This therapy still needs to be developed further to make it more effective, such as when combined with meditation.

KEYWORDS: cancer, intervention, nurses

PENDAHULUAN

Kanker merupakan penyakit yang disebabkan oleh pertumbuhan sel yang progresif dan abnormal di dalam jaringan tubuh atau juga dikenal dengan nama tumor ganas. Kondisi ini

terjadi karena adanya perubahan *asam deoksiribonukleat* (DNA) yang menyebabkan sel kehilangan fungsi normalnya (Budhy, 2019). *Global Burden of Cancer Study* (Globocan) melaporkan secara global di tahun



2020, kurang lebih terdapat 19,3 juta kasus kanker baru dengan 3 kasus terbanyak yaitu kanker payudara, kanker paru-paru dan kanker kolon (Sung et al., 2021). Menurut data *International Agency of Cancer Research (IARC)* dalam *World Health Organization (WHO)*, kasus kanker baru di prediksi akan meningkat menjadi 30,2 juta kasus pada tahun 2040 dengan angka kematian mencapai 16,3 juta kasus. Kurang lebih 70% dari kasus baru ini akan banyak ditemukan di negara dengan berpendapatan rendah hingga menengah (WHO, 2020).

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi kanker di Indonesia mengalami peningkatan dari 1,4 per 1000 penduduk di tahun 2013 meningkat 1,79 per 1000 penduduk di tahun 2018. Terdapat kurang lebih 396.914 kasus kanker baru pada tahun 2020 dengan angka kematian 234.511 jiwa. Kanker payudara dan kanker serviks mendominasi kejadian kanker pada perempuan. Sementara kanker paru-paru, kolorektal dan hati mendominasi kejadian kanker pada pria (Kemenkes RI, 2018). RSUD Kraton Kabupaten Pekalongan merupakan RS rujukan untuk perawatan dan pengobatan pasien kanker di wilayah Kab/Kota Pekalongan. Kasus pasien kanker terbanyak di RS tersebut adalah kanker payudara, kanker nasofaring dan kanker kolon (Dinas Kesehatan Kabupaten Pekalongan, 2022).

Penyakit kanker merupakan penyebab kematian terbanyak kedua di seluruh dunia. Hal ini disebabkan karena penderita terkadang tidak merasakan tanda dan gejala awal perkembangan penyakit. Hal ini menyebabkan hampir 70% penderita baru terdeteksi dan mendapatkan perawatan dan pengobatan ketika sudah dalam kondisi stadium lanjut (WHO, 2020). Perawatan dan pengobatan pada pasien kanker dilakukan sesuai dengan kondisi pasien, stadium kanker, jenis kanker dan riwayat kesehatan dari pasien. Terapi kanker dilakukan untuk membunuh sisa sel-sel kanker setelah dilakukan operasi pengambilan jaringan yang bersamaan dengan pemeriksaan biopsi. Sehingga, proses perawatan dan pengobatan kanker membutuhkan waktu yang cukup panjang. Proses yang panjang ini dapat

menimbulkan masalah baru pada pasien yang mempengaruhi kondisi fisik maupun psikis (Rahayu & Suprapti, 2020). Salah satu terapi selama proses pengobatan untuk pasien kanker yaitu kemoterapi. Kemoterapi adalah salah satu jenis terapi pengobatan kanker yang dilakukan dengan cara memberikan obat-obatan sitotoksik yang bertujuan untuk menghambat proliferasi dan membunuh sel kanker di dalam tubuh. Terapi ini dapat menyebabkan efek toksik yang serius hingga menimbulkan efek toksik yang serius hingga terjadi disfungsi sistemik. Efek samping yang paling umum dari kemoterapi adalah rambut rontok, gangguan pencernaan, kesuburan dan anemia. Efek tersebut membuat penderita merasa tidak nyaman selama menjalani pengobatan, sehingga mengalami ketakutan dan kecemasan bahkan depresi. Sehingga, keadaan tersebut dapat semakin menurunkan kualitas hidup pasien kanker yang menjalani kemoterapi (Mustapha et al., 2021).

Kualitas hidup didefinisikan sebagai pemahaman seseorang tentang posisi seseorang dalam kehidupan dimana dalam konteks budaya dan sistem nilai memiliki suatu tujuan, harapan serta standar dalam hidup. Kualitas hidup merupakan suatu bentuk multidimensional, yang terkait tidak hanya aspek fisik tapi termasuk aspek psikologis, sosial dan spiritual (WHO, 2012). Oleh sebab itu, untuk meningkatkan kualitas hidup pasien kanker yang menjalani kemoterapi diperlukan intervensi tambahan yang dilakukan oleh tenaga kesehatan termasuk perawat (Catania et al., 2021; Salvetti et al., 2021). Salah satu bentuk intervensi keperawatan dengan pendekatan aspek psikis dan spiritual adalah terapi relaksasi benson. Terapi ini merupakan kombinasi dari teknik relaksasi nafas dalam, pikiran dan sistem kepercayaan (keyakinan pasien). Tujuan dari relaksasi benson yaitu agar pasien dapat meningkatkan kenyamanan dan kesejahteraan (Mardiah, Widodo, & Thuy, 2022; Benson, 2010). Penelitian ini memodifikasi prosedur teknik relaksasi benson yang disesuaikan dengan kebutuhan pasien. Oleh sebab itu, penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh modifikasi terapi relaksasi benson terhadap kualitas hidup pasien kanker yang menjalani kemoterapi di RSUD Kraton Kabupaten Pekalongan.



MATERIAL DAN METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-experiment* dengan *one group pre-post-test design*. Penelitian dilakukan di Ruang Kemoterapi RSUD Kraton Kabupaten Pekalongan pada bulan Mei-Juni 2023. Populasi pasien kanker di RSUD Kraton Kabupaten Pekalongan adalah 120 orang. Menurut Borg et al. (2007), jumlah sampel untuk penelitian eksperimen dan komparatif diperlukan sampel 15-30 responden setiap kelompok. Sehingga, jumlah sampel yang terlibat dalam penelitian ini adalah 30 pasien dengan pemilihan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Kriteria inklusi sampel yaitu pasien kanker yang menjalani kemoterapi dalam beberapa siklus yaitu 1 siklus pengobatan dan 1 siklus istirahat, siklus ini diulang setiap 21-28 hari. Sedangkan kriteria eksklusi sampel yaitu pasien dengan komplikasi penyakit lain dengan penurunan kesadaran. Proses

pengumpulan data dilakukan setelah mendapatkan persetujuan *Ethical Clearance* (EC) dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Universitas Pekalongan dengan nomor 058/B.02.01/KEPK/IV/2023.

Penelitian dilakukan selama 30 hari dalam 8x pertemuan untuk dilakukan terapi modifikasi relaksasi benson. Prosedur yang dilakukan selama penelitian yaitu (1) pada pertemuan pertama peneliti mengukur kualitas hidup pasien sebelum dilakukan terapi modifikasi relaksasi benson; (2) peneliti memberikan terapi modifikasi relaksasi benson selama kurang lebih 20 menit setiap kali pertemuan di Ruang Kemoterapi seperti yang tercantum pada tabel 1; (3) terapi dilakukan secara berulang hingga pertemuan ke 7; (4) pertemuan ke-8 peneliti mengukur kembali kualitas hidup pasien setelah dilakukan terapi modifikasi relaksasi benson.

Tabel 1
Prosedur pelaksanaan modifikasi terapi relaksasi benson

No	Prosedur
1.	Monitor respon terhadap terapi relaksasi
2.	Anjurkan klien mengambil posisi yang dirasakan paling nyaman, bisa berbaring atau duduk
3.	Berikan informasi tertulis tentang persiapan dan prosedur teknik relaksasi
4.	Jelaskan tujuan, manfaat, batasan dan jenis relaksasi (modifikasi relaksasi benson)
5.	Anjurkan rileks dan merasakan sensasi relaksasi
6.	Pejamkan mata dengan pelan tidak perlu dipaksakan, sehingga tidak ada ketegangan otot sekitar mata
7.	Kendorkan otot-otot serileks mungkin, mulai dari kaki, betis, paha, perut, dan lanjutkan ke semua otot tubuh. Tangan dan lengan diulurkan kemudian lemaskan dan biarkan terkulai wajar. Usahakan agar tetap rileks.
8.	Mulai dengan bernafas yang lambat dan wajar, serta mengucapkan dalam hati kata-kata yang sudah dipilih pada saat menarik nafas dan diulang saat mengeluarkan nafas. Setelah tarik nafas secara perlahan dari hidung dikeluarkan melalui mulut, sambil mengucapkan kalimat yang positif, contohnya seperti <i>istighfar (astaghfirullah)</i> , <i>tahmid (lalillahailallah)</i> , <i>hasbunallah</i> atau mendengarkan ayat suci Al Qur'an. Lalu, lemaskan seluruh tubuh disertai dengan sikap pasrah.
9.	Anjurkan sering mengulangi atau melatih teknik yang dipilih
10.	Ulangi point 5-8 selama 20 menit.

Instrumen *The European Organization for Research and Treatment of Cancer Quality of Life Core Questionnaire* (EORTC QLQ C-30) digunakan untuk mengukur kualitas hidup. Terdapat 3 kelompok skala pengukuran yaitu skala fungsional (fungsi fisik, fungsi peran, fungsi emosional, fungsi kognitif, dan fungsi sosial), skala gejala (kelelahan, mual dan muntah, nyeri, sesak nafas, insomnia, hilang nafsu makan, konstipasi, diare dan kesulitan finansial) dan status kesehatan global. Cara menghitung skor kualitas hidup dengan

menggunakan kuesioner EORTC QLQ C-30 terdiri dari dua tahap, yaitu tahap menghitung *raw score* dan tahap transformasi linear. Hasil akhir skor interpretasi kualitas hidup yaitu <500 (Buruk); 501-1000 (Sedang); dan >1000 (Baik). Uji validitas dan reliabilitas telah dilakukan dengan indikator dianggap valid dan reliabel bila memiliki nilai *variance extracted* (VE) >0,50. Hasil pengolahan dengan STATA versi 12 menghasilkan VE= 0,90 sehingga kuesioner tersebut valid dan reliabel (Noviyani, Tunas, Indrayathi, &



Budiana, 2016; Perwitasari et al., 2011). Uji *paired t-test* digunakan untuk mengukur perbedaan nilai rata-rata kualitas hidup sebelum dan sesudah dilakukan terapi modifikasi relaksasi benson.

HASIL

Karakteristik Responden

Mayoritas (46,7%) responden berusia di atas 50 tahun dan berjenis kelamin perempuan (90%) dengan latar belakang pendidikan SD (40%).

Tabel 2.
Karakteristik responden (n=30)

Variabel	n	%
Usia		
1. 27-36 Tahun	5	16,7
2. 37-46 tahun	8	26,7
3. 47-50 tahun	3	10,0
4. >50 tahun	14	46,7
Jenis Kelamin		
1. Laki-laki	3	10,0
2. Perempuan	27	90,0
Tingkat Pendidikan		
1. Tidak Sekolah	3	10,0
2. SD	12	40,0
3. SMP	6	20,0
4. SMA/SMKK	4	13,3
5. D3	3	10,0
6. S1	2	6,7

Gambaran Skor Kualitas Hidup Responden (n=30)

Skor rata-rata kualitas hidup responden mengalami peningkatan sebelum (652,54) dan sesudah (682,74) diberikan modifikasi terapi relaksasi benson.

Tabel 3
Skor rata-rata kualitas hidup responden sebelum dan sesudah diberikan terapi

Skala EORTC QLQ C-30	Skor Sebelum	Skor Sesudah
Skala fungsional	227,45	320,62
Skala gejala	375,37	298,51
Skala kesehatan global	49,72	63,61
Skor kualitas hidup	652,54	682,74
<i>Interpretasi Kualitas Hidup</i>	Sedang	Sedang

Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Hidup

Hasil uji *paired t-test* menunjukkan bahwa p-value 0,003<0,005 yang berarti terdapat

pengaruh yang signifikan antara terapi modifikasi relaksasi benson terhadap kualitas hidup pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi di RSUD Kraton Kabupaten Pekalongan. Hal ini terlihat pada perbedaan rata-rata skor kualitas hidup responden sebelum dan sesudah diberikan terapi modifikasi relaksasi benson yaitu masing-masing 652,53 dan 682,74

Tabel 4.
Hasil Uji Paired T-Test

QoL	n	Mean	SD	p-value
Pre-test	30	652,53	94,31	0,003*
Post-test	30	682,74	76,57	

Ket: *signifikansi (p<0,05)

PEMBAHASAN

Terapi modifikasi relaksasi benson merupakan teknik yang mudah dipelajari dan diterapkan. Terapi ini menggunakan metode sederhana yang dapat dilakukan oleh individu atau dibantu keluarga untuk meredakan ketegangan dalam mengurangi kecemasan, membuat pikiran tenang, tubuh rileks, meningkatkan aktivitas fisik, gangguan mood hingga kualitas hidup. Pelaksanaan relaksasi benson pada penelitian ini dilakukan selama 10-20 menit dengan frekuensi delapan kali dalam empat minggu. Selama relaksasi ini dilakukan, pasien memposisikan tubuhnya senyaman mungkin, lalu memejamkan matanya dan mengendorkan otot-otot dari ujung kepala sampai ujung kaki (Benson, 1984; Mitchell, 2013). Kemudian modifikasi yang dilakukan adalah setelah tarik nafas secara perlahan dari hidung dikeluarkan melalui mulut, sambil mengucapkan kalimat yang positif, contohnya seperti *istighfar* (*astaghfirullah*), *tahmid* (*lalila haillallah*), *hasbunallah* atau mendengarkan ayat suci Al Qur'an.

Berdasarkan respon pasien yang diberikan modifikasi relaksasi benson mengatakan merasa lebih rileks dan tenang. Hal ini juga terlihat pada skor kualitas hidup yang meningkat setelah diberikan terapi modifikasi relaksasi benson yang sesuai dengan prosedur penelitian. Respon relaksasi bermanfaat karena menangkal efek fisiologis dari stres dan melakukan respon *fight* (melawan) atau *flight* (menghindar). Respon relaksasi ini dapat menjadi terapi pengobatan yang efektif untuk berbagai macam gangguan yang berhubungan dengan stres. Orang yang



melakukan relaksasi secara teratur dapat menurunkan tingkat stres yang lebih rendah, meningkatkan kesejahteraan dan bahkan mampu menurunkan tekanan darah tinggi dan detak jantung. Respon stres *fight* atau *flight* terjadi secara alami ketika seseorang merasa berada di bawah tekanan yang berlebihan, dan ini dirancang untuk melindungi tubuh dari bahaya. Sistem saraf simpatik akan segera terlibat dalam menciptakan sejumlah perubahan fisiologis, termasuk peningkatan metabolisme, tekanan darah, detak jantung dan pernapasan, pelebaran pupil mata, penyempitan pembuluh darah, yang semuanya berfungsi untuk memungkinkan melawan atau menghindari dari situasi yang penuh tekanan atau berbahaya (Mitchell, 2013). Hasil penelitian yang dilakukan Prajayanti & Sari juga menemukan peningkatan pada domain kesehatan fisik, psikologis dan lingkungan dengan menggunakan alat ukur WHO *Quality of Life* setelah diberikan terapi relaksasi pada pasien kanker payudara (Prajayanti & Sari, 2017). Menurut hasil penelitian sistematis review menyimpulkan bahwa studi tentang pengaruh relaksasi benson pada pasien kanker payudara menunjukkan terdapat perbaikan dalam kelelahan, mual, muntah, nyeri, sesak napas, insomnia, anoreksia, sembelit, diare, efek samping pengobatan, gejala payudara, gejala lengan, kekhawatiran tentang rambut rontok, dan banyak harapan. Dua penelitian dilakukan pada pasien kanker serviks yang menunjukkan penurunan skor kecemasan dan peningkatan kualitas tidur. Studi lain pada pasien kanker lambung menunjukkan penurunan skor mual, muntah, dan muntah kibat kemoterapi (Nazari et al., 2023).

Pemberian modifikasi relaksasi benson ini juga dapat mempertimbangkan stimulasi intervensi lain yaitu relaksasi progresif dan penyuluhan kesehatan untuk mempertahankan dan meningkatkan kualitas hidup yang baik selama menjalani program kemoterapi. Respon relaksasi merupakan kondisi fisik relaksasi mendalam yang melibatkan bagian dari sistem saraf parasimpatis. Penelitian telah menunjukkan bahwa penggunaan respon relaksasi secara teratur dapat membantu masalah kesehatan yang disebabkan atau diperburuk oleh stres kronis seperti *fibromyalgia*, penyakit pencernaan, insomnia, hipertensi, gangguan kecemasan, dan lain-lain (Mitchell, 2013). Metode relaksasi benson ini merupakan salah satu terapi non farmakologi

yang yang dapat menghasilkan respon relaksasi yang murah dan efektif ketika dilakukan secara mandiri dirumah. Selain untuk pasien kanker juga dapat diaplikasikan pada pengasuh (*caregiver*) atau keluarga yang merawat pasien kanker. Hal ini disebabkan karena beban yang dirasakan dari pengasuh baik keluarga atau orang lain ketika merawat pasien dengan kanker (Barghbani et al., 2023). Sehingga, pengasuh dengan kualitas hidup yang baik diharapkan dapat berdampak positif pula pada kualitas hidup pasien kanker yang dirawatnya.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa modifikasi relaksasi benson dapat meningkatkan kualitas hidup pasien kanker yang menjalani kemoterapi. Oleh sebab itu, sangat diharapkan hasil penelitian ini untuk dapat terus dikembangkan di Rumah Sakit yang memberikan layanan perawatan seperti kemoterapi, radioterapi, rawat inap, dan rawat jalan bagi pasien kanker. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan dan mempertahankan kualitas hidup pada pasien kanker yang baik selama menjalani proses perawatan. Selain itu, modifikasi relaksasi ini juga dapat diaplikasikan pada pengasuh pasien kanker selama proses perawatan.

REFERENSI

- Barghbani H, Heshmatifar N, Ansari M, Mahdavi N, Keykhosravi B. The Effect of Benson Relaxation Technique on Caregiver Burden in the Informal Caregivers of Cancer Patients: A Randomized Controlled Trial. *Int J Cancer Manag.* 2023 Dec 1;16(1).
- Benson H. *Beyond the Relaxation Responses*. New York: Berkley Publishing Group; 1984 [Internet] Available from: <https://www.brighamandwomensfaulkner.org/assets/Faulkner/headache-center/documents/relaxation-response.pdf>
- Benson H, Proctor WM. *Relaxation Revolution*. New York: Scribner; 2010. [Internet] Available from: https://www.unmc.edu/wellness/_documents/relaxation-techniques.pdf
- Budhy T.I. *Mengapa Terjadi Kanker Edisi Kedua/Patobiologi*. Surabaya: Airlangga University Press; 2019.



- Borg, Walter R, Meredith D, Gall and Joyce P. Gall. Education Research. New York: Pearson Education, Inc. 2007.
- Catania G, Zanini M, Signori A, Dal Molin A, Pilastrri P, Bottino M, et al. Providing a nurse-led complex nursing INtervention FOCused on quality of life assessment on advanced cancer patients: The INFO-QoL pilot trial. *European Journal of Oncology Nursing*. 2021 Jun 1;52.
- Division of Mental Health and Prevention of Substance Abuse World Health Organization. WHOQOL User Manual Programme on Mental Health. 2012; [Internet] Available from: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/77932/WHO_HIS_HSI_Rev.2012.03_eng.pdf?sequence=1
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Laporan Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Jakarta: Kemenkes RI; 2018.
- Mardiah A, Widodo A, Thuy LT. A literature review of benson relaxation technique for reducing anxiety in patients with chronic kidney disease. *Innovation in Health for Society*. 2022 Jun 29;2(1):3–7.
- Mustapha, A, Ismail, A, Abdullah, SU, Hassan, ON. Cancer Chemotherapy: A Review Update of the Mechanisms of Actions, Prospects and Associated Problem. *Biomed Natural and Applied Science*. 2021; 01(01),001-016.
- Nazari AM, Zare-Kaseb A, Arbabi Z, Gholampour MH, Emami Zeydi A, Ghazanfari MJ. The effect of Benson relaxation technique on cancer patients: a systematic review. *Supportive Care in Cancer*. 2023 Dec 8;31(12):681.
- Noviyani R, Tunas K, Indrayathi A, Budiana NG. Validity and Reliability of EORTC QLQ C-30 Questionnaire in Assessing Quality of Life of Gynecological Cancer Patients in Sanglah Hospital Denpasar. *Indonesian Journal of Clinical Pharmacy [Internet]*. 2016 Jun 1;5(2):106–14. Available from: <http://jurnal.unpad.ac.id/ijcp/article/view/13477>
- Perwitasari DA, Atthobari J, Dwiprahasto I, Hakimi M, Gelderblom H, Putter H, et al. Translation and validation of EORTC QLQ-C30 into Indonesian version for cancer patients in Indonesia. *Jpn J Clin Oncol*. 2011 Apr;41(4):519–29.
- Prajayanti ED, Mustika I. Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Hidup Pasien *Breast Cancer* yang Menjalani Kemoterapi di Rumah Sakit Dr.Moewardi Surakarta. *Agustus 2017*;15(2).
- Rahayu MS, Suprpti T. Kualitas Hidup Pasien Kanker Yang Menjalani Kemoterapi Di Bandung. *Jurnal Wacana Kesehatan*. 2020 Dec; 5(2).
- Salveti M de G, Donato SCT, Machado CS, de Almeida NG, Dos Santos D V, Kurita GP. Psychoeducational Nursing Intervention for Symptom Management in Cancer Patients: A Randomized Clinical Trial. *Asia Pac J Oncol Nurs*. 2021 Mar;8(2):156–63.
- Sung H, Ferlay J, Siegel RL, Laversanne M, Soerjomataram I, Jemal A, et al. Global Cancer Statistics 2020: GLOBOCAN Estimates of Incidence and Mortality Worldwide for 36 Cancers in 185 Countries. *CA Cancer J Clin*. 2021 May;71(3):209–49.
- World Health Organization: Regional Office For Europe. *World Cancer Report: Cancer Research For Cancer Development*. WHO: IARC; 2020.