

**PENGARUH TERAPI KOMBINASI RELAKSASI  
BENSON DAN MUSIK SUARA ALAM TERHADAP  
KUALITAS TIDUR PASIEN KANKER YANG  
MENJALANI KEMOTERAPI**

**SKRIPSI**



**OLEH :**

**Jein Pinkan Melda Warouw  
NRP: 9103022009**

**FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA  
SURABAYA  
2026**

**PENGARUH TERAPI KOMBINASI RELAKSASI  
BENSON DAN MUSIK SUARA ALAM TERHADAP  
KUALITAS TIDUR PASIEN KANKER YANG  
MENJALANI KEMOTERAPI**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada  
Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya  
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh  
Gelar Sarjana Keperawatan



**OLEH**  
**Jein Pinkan Melda Warouw**  
**NRP: 9103022009**

**FAKULTAS KEPERAWATAN**  
**UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA**  
**SURABAYA**  
**2026**

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, saya

Nama : Jein Pinkan Melda Warouw

NRP : 9103022009

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul:

**PENGARUH TERAPI KOMBINASI RELAKSASI BENSON DAN MUSIK  
SUARA ALAM TERHADAP KUALITAS TIDUR PASIEN KANKER  
YANG MENJALANI KEMOTERAPI**

Benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Apabila di kemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi tersebut ternyata merupakan hasil plagiat dan/atau hasil manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/atau pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran.

Surabaya, 12 Juni 2026  
Yang membuat pernyataan,



Jein Pinkan Melda Warouw

## **PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Jein Pinkan Melda Warouw  
NRP : 9103022009

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya:

Judul : Pengaruh Terapi Kombinasi Relaksasi Benson Dan Musik Suara Alam Terhadap Kualitas Tidur Pasien Kanker Yang Menjalani Kemoterapi

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (*Digital Library Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya*) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 17 Juli 2026

Yang menyatakan



Jein Pinkan Melda Warouw

# HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

PENGARUH TERAPI KOMBINASI RELAKSASI BENSON DAN MUSIK  
SUARA ALAM TERHADAP KUALITAS TIDUR PASIEN KANKER YANG  
MENJALANI KEMOTERAPI

OLEH:

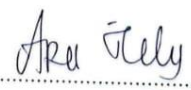
Jein Pinkan Melda Warouw

9103022009

Pembimbing Utama : Yesiana Dwi Wahyu Werdani, S.Kep., Ns., M.Kep.

  
(.....)

Pembimbing pendamping : Maria Theresia Arie Lilyana, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.M.B.

  
(.....)

Surabaya, 12 Juni 2026

# HALAMAN PENGESAHAN

## SKRIPSI

### PENGARUH TERAPI KOMBINASI RELAKSASI BENSON DAN MUSIK SUARA ALAM TERHADAP KUALITAS TIDUR PASIEN KANKER YANG MENJALANI KEMOTERAPI

Skripsi yang ditulis oleh Jein Pinkan Melda Warouw NRP. 9103022009 telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji Skripsi pada tanggal 17 Juli 2026 dan telah dinyatakan lulus oleh,

#### Tim Penguji

1. Ketua : Ninda Ayu Prabasari, S.Kep., Ns., M.Kep.

(.....)

2. Sekertaris : Nia Novita Sari, S.Kep., Ns., M.Kes.

(.....)

3. Anggota : Yesiana Dwi Wahyu Werdani, S.Kep., Ns., M.Kep.

(.....)

4. Anggota : M.T. Arie Lilyana, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.M.B.

(.....)



Yesiana Dwi Wahyu Werdani, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIK. 911.06.0600

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Karya ini saya persembahkan kepada Tuhan Yesus Kristus, dengan segala kerendahan hati dan rasa syukur sumber kekuatan dan pengharapan dalam setiap proses kehidupan yang saya lalui. Oleh karena kasih dan penyertaan-Nya, saya mampu menyelesaikan setiap tahap hingga titik ini.

Terhadap kedua orang tua terkasih, Papa Melki Warouw dan Mama Frida Kele, terima kasih atas cinta yang begitu tulus, pengorbanan yang tidak terhitung, serta doa yang tidak pernah putus. Dukungan kalian menjadi alasan saya untuk tetap berdiri kuat, bahkan di saat-saat tersulit sekalipun.

Terima kasih kepada diri saya sendiri karena telah bertahan sejauh ini. Semua lelah, ragu, dan air mata telah menjadi bagian dari perjalanan menuju kedewasaan. Teruslah melangkah, jangan takut bermimpi lebih tinggi, serta percayalah bahwa setiap usaha yang dilakukan tidak akan pernah sia-sia.

## **MOTTO**

*In the name of the Lord Jesus*

“Janganlah takut, sebab Aku menyertai engkau... Aku akan meneguhkan, bahkan akan menolong engkau.”

(Yesaya 41:10)

“Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia yang memberi kekuatan kepadaku.”

(Filipi 4:13)

“Sebab Aku ini mengetahui rancangan-rancangan apa yang ada pada-Ku mengenai kamu... untuk memberikan kepadamu hari depan yang penuh harapan.”

(Yeremia 29:11)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian yang berjudul “Pengaruh Terapi Kombinasi Relaksasi Benson dan Musik Suara Alam Terhadap Kualitas Tidur Pasien Kanker Yang Menjalani Kemoterapi”. Skripsi penelitian ini disusun sebagai syarat kelulusan pada Program Studi Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi penelitian ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Yesiana Dwi Wahyu Werdani, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya sekaligus Pembimbing utama, yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi dalam penyusunan skripsi penelitian ini.
2. Ibu Maria Theresia Arie Lilyana, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.M.B., selaku Pembimbing pendamping dan sebagai dosen pembimbing akademik yang telah memberikan saran, masukan, dan koreksi yang sangat berarti bagi penyempurnaan skripsi penelitian ini.
3. Ibu Ninda Ayu Prabasari, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku ketua penguji yang telah meluangkan waktu untuk memberikan arahan, penilaian, serta berbagai masukan yang bermanfaat selama proses seminar hingga ujian skripsi. Berbagai saran yang diberikan menjadi bahan evaluasi bagi penulis dalam

menyempurnakan penelitian serta memperluas pemahaman terhadap materi yang diteliti.

4. Ibu Nia Novita Sari, S.Kep., Ns., M.Kes. selaku sekretaris penguji yang telah memberikan perhatian, koreksi, serta berbagai saran yang bermanfaat dalam proses penyusunan skripsi ini, sehingga penulis memperoleh banyak pembelajaran untuk memperbaiki isi dan kualitas penelitian.
5. Dosen dan Staf Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, yang telah memberikan ilmu, dukungan, dan fasilitas selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
6. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pimpinan, tenaga kesehatan, staf serta Kader Kesehatan Surabaya di Puskesmas Sidotopo Wetan, Puskesmas Wonokusumo, Puskesmas Pacar Keling, dan Puskesmas Rangkah atas izin, dukungan, serta bantuan yang telah diberikan kepada penulis selama proses pengumpulan data dan pelaksanaan penelitian.
7. Seluruh responden penelitian dan keluarga yang telah bersedia meluangkan waktu, berpartisipasi, serta bekerja sama selama proses penelitian berlangsung. Kesediaan dan kontribusi yang diberikan sangat berarti sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik dan memperoleh data yang dibutuhkan oleh penulis.
8. Kedua orang tua yang saya cintai, yaitu Melki Warouw dan Frida Kele, yang selalu memberikan saya motivasi, doa, dukungan dan materi selama saya berkuliah di Fakultas Keperawatan.

9. Kedua saudara/i saya yaitu Alvarivaldo Warouw dan Evelyn Warouw, yang selalu ada disaat saya memerlukan bantuan serta memberikan saya semangat selama penyusunan skripsi ini.
10. Teman-teman terdekat saya yaitu Jaquelyn, Catalina, Auliya, Charin, Rachel, Chrisdiana, Yasue, yang selalu membantu saya dalam memberikan semangat, bantuan serta kebersamaan selama proses perkuliahan dan penyusunan skripsi ini, sehingga penulis mendapatkan motivasi dan dapat menyelesaikannya.
11. Serta pihak-pihak lain yang secara tidak langsung memberikan saya inspirasi serta memberikan saya hiburan selama proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi penelitian ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan skripsi penelitian ini. Semoga skripsi penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam upaya penatalaksanaan peningkatan kualitas tidur pasien kanker yang menjalani kemoterapi.

Penulis

Jein Pinkan Melda Warouw  
9103022009

## DAFTAR ISI

|                                             | Halaman   |
|---------------------------------------------|-----------|
| HALAMAN JUDUL.....                          | ii        |
| SURAT PERNYATAAN .....                      | iii       |
| SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI..... | iii       |
| HALAMAN PERSETUJUAN.....                    | v         |
| HALAMAN PENGESAHAN.....                     | vi        |
| HALAMAN PERSEMBAHAN .....                   | vii       |
| MOTTO.....                                  | viii      |
| KATA PENGANTAR.....                         | ix        |
| DAFTAR ISI .....                            | xii       |
| DAFTAR TABEL.....                           | xvi       |
| DAFTAR GAMBAR .....                         | xvii      |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                       | xix       |
| ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN.....        | xx        |
| ABSTRAK .....                               | xxi       |
| <i>ABSTRACT</i> .....                       | xxii      |
| <b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>              | <b>1</b>  |
| 1.1 Latar Belakang.....                     | 1         |
| 1.2 Rumusan Masalah.....                    | 8         |
| 1.3 Tujuan Penelitian .....                 | 8         |
| 1.3.1 Tujuan Umum .....                     | 8         |
| 1.3.2 Tujuan Khusus .....                   | 8         |
| 1.4 Manfaat Penelitian .....                | 9         |
| 1.4.1 Manfaat Teoritis .....                | 9         |
| 1.4.2 Manfaat Praktis.....                  | 9         |
| <b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA .....</b>         | <b>10</b> |
| 2.1 Konsep Relaksasi Benson.....            | 10        |
| 2.1.1 Definisi Relaksasi Benson .....       | 10        |

|                                                                                                                                              |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2.1.2 Manfaat Relaksasi Benson.....                                                                                                          | 10        |
| 2.1.3 Indikasi dan Kontraindikasi Relaksasi Benson .....                                                                                     | 11        |
| 2.1.4 Mekanisme Relaksasi Benson .....                                                                                                       | 11        |
| 2.1.5 Langkah-Langkah Relaksasi Benson.....                                                                                                  | 12        |
| 2.1.6 Frekuensi Pemberian Relaksasi Benson .....                                                                                             | 13        |
| 2.2 Konsep Musik Suara Alam.....                                                                                                             | 13        |
| 2.2.1 Definisi Musik Suara Alam .....                                                                                                        | 13        |
| 2.2.2 Manfaat Musik Suara Alam.....                                                                                                          | 14        |
| 2.2.3 Indikasi Musik Suara Alam .....                                                                                                        | 14        |
| 2.2.4 Kontraindikasi Musik Suara Alam .....                                                                                                  | 14        |
| 2.2.5 Mekanisme Musik Suara Alam.....                                                                                                        | 15        |
| 2.2.6 Langkah-Langkah Musik Suara Alam.....                                                                                                  | 16        |
| 2.2.7 Frekuensi Pemberian Musik Suara Alam .....                                                                                             | 16        |
| 2.3 Konsep Kualitas Tidur .....                                                                                                              | 17        |
| 2.3.1 Definisi.....                                                                                                                          | 17        |
| 2.3.2 Fisiologi Tidur .....                                                                                                                  | 17        |
| 2.3.3 Patofisiologi Gangguan Tidur.....                                                                                                      | 18        |
| 2.3.4 Faktor- Faktor Gangguan Tidur .....                                                                                                    | 18        |
| 2.3.5 Pembagian Kualitas Tidur .....                                                                                                         | 19        |
| 2.3.6 Tanda-Tanda Gejala Kualitas Tidur Baik dan Tidak Baik .....                                                                            | 19        |
| 2.3.7 Dampak Kualitas Tidur Baik .....                                                                                                       | 21        |
| 2.3.8 Dampak Kualitas Tidur Buruk.....                                                                                                       | 21        |
| 2.3.9 Instrumen Kualitas Tidur .....                                                                                                         | 22        |
| 2.4 Konsep Kemoterapi .....                                                                                                                  | 23        |
| 2.4.1 Definisi Kemoterapi .....                                                                                                              | 23        |
| 2.4.2 Mekanisme Kemoterapi.....                                                                                                              | 23        |
| 2.4.3 Jenis-Jenis Kemoterapi .....                                                                                                           | 24        |
| 2.4.4 Jenis-Jenis Obat Kemoterapi .....                                                                                                      | 24        |
| 2.4.5 Efek Samping Kemoterapi.....                                                                                                           | 26        |
| 2.5 Konsep Kanker .....                                                                                                                      | 27        |
| 2.5.1 Definisi Kanker.....                                                                                                                   | 27        |
| 2.5.2 Etiologi Kanker.....                                                                                                                   | 27        |
| 2.5.3 Tanda dan Gejala Kanker.....                                                                                                           | 28        |
| 2.5.4 Jenis-Jenis Kanker .....                                                                                                               | 28        |
| 2.5.5 Patofisiologi Kanker .....                                                                                                             | 30        |
| 2.5.6 Pemeriksaan Penunjang Kanker .....                                                                                                     | 31        |
| 2.5.7 Penatalaksanaan Kanker .....                                                                                                           | 33        |
| <b>BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS.....</b>                                                                                          | <b>35</b> |
| 3.1 Kerangka Konseptual .....                                                                                                                | 35        |
| 3.2 Hubungan Terapi Kombinasi Relaksasi Benson Dan Musik Suara Alam<br>Terhadap Kualitas Tidur Pasien Kanker Yang Menjalani Kemoterapi ..... | 36        |
| 3.3 Hipotesis .....                                                                                                                          | 37        |
| <b>BAB 4 METODE PENELITIAN .....</b>                                                                                                         | <b>38</b> |
| 4.1 Desain Penelitian .....                                                                                                                  | 38        |
| 4.2 Identifikasi Variabel Penelitian.....                                                                                                    | 39        |

|                                                                                                                                    |               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 4.2.1 Variabel Independen .....                                                                                                    | 39            |
| 4.2.2 Variabel Dependen.....                                                                                                       | 39            |
| 4.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....                                                                                  | 39            |
| 4.4 Populasi, Sampel Dan Teknik Pengambilan Sampel.....                                                                            | 42            |
| 4.4.1 Populasi .....                                                                                                               | 42            |
| 4.4.2 Sampel .....                                                                                                                 | 42            |
| 4.4.3 Teknik <i>Sampling</i> .....                                                                                                 | 43            |
| 4.5 Kerangka Kerja Penelitian.....                                                                                                 | 44            |
| 4.6 Metode Pengumpulan Data .....                                                                                                  | 44            |
| 4.6.1 Prosedur Pengumpulan Data .....                                                                                              | 44            |
| 4.6.2 Instrumen Penelitian .....                                                                                                   | 48            |
| 4.6.3 Waktu Dan Lokasi Penelitian .....                                                                                            | 49            |
| 4.7 Validitas Dan Reliabilitas Alat Ukur .....                                                                                     | 49            |
| 4.7.1 Uji Validitas .....                                                                                                          | 49            |
| 4.7.2 Uji Reliabilitas .....                                                                                                       | 50            |
| 4.8 Teknik Analisis Data.....                                                                                                      | 51            |
| 4.8.1 <i>Editing</i> .....                                                                                                         | 51            |
| 4.8.2 <i>Skoring</i> .....                                                                                                         | 51            |
| 4.8.3 Tabulating .....                                                                                                             | 52            |
| 4.8.4 Uji Statistik .....                                                                                                          | 53            |
| 4.9 Etika Penelitian.....                                                                                                          | 53            |
| 4.9.1 <i>Beneficence</i> (Manfaat) .....                                                                                           | 53            |
| 4.9.2 Kejujuran .....                                                                                                              | 54            |
| 4.9.3 <i>Justice</i> (Keadilan) .....                                                                                              | 54            |
| 4.9.4 <i>Anonymity</i> (Tanpa Nama) .....                                                                                          | 54            |
| 4.9.5 <i>Informed Consent</i> .....                                                                                                | 55            |
| 4.9.6 <i>Confidentiality</i> (Kerahasiaan).....                                                                                    | 55            |
| <br><b>BAB 5 HASIL PENELITIAN .....</b>                                                                                            | <br><b>56</b> |
| 5.1 Karakteristik Lokasi Penelitian .....                                                                                          | 56            |
| 5.1.1 Puskesmas Sidotopo Wetan .....                                                                                               | 56            |
| 5.1.2 Puskesmas Wonokusumo.....                                                                                                    | 57            |
| 5.1.3 Puskesmas Rangkah .....                                                                                                      | 58            |
| 5.1.4 Puskesmas Pacar Keling .....                                                                                                 | 58            |
| 5.2 Hasil penelitian .....                                                                                                         | 59            |
| 5.2.1 Data Umum.....                                                                                                               | 59            |
| 5.2.2 Data Khusus.....                                                                                                             | 66            |
| <br><b>BAB 6 PEMBAHASAN .....</b>                                                                                                  | <br><b>70</b> |
| 6.1 Kualitas Tidur Sebelum Dilakukan Terapi Relaksasi Benson Dan Musik<br>Suara Alam .....                                         | 70            |
| 6.2 Kualitas Tidur Sesudah Dilakukan Terapi Relaksasi Benson Dan Musik<br>Suara Alam .....                                         | 77            |
| 6.3 Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Dan Musik Suara Alam Terhadap<br>Kualitas Tidur Pasien Kanker Yang Menjalani Kemoterapi ..... | 84            |
| 6.4 Keterbatasan Penelitian .....                                                                                                  | 88            |

|                                                  |                |
|--------------------------------------------------|----------------|
| <b>BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>          | <b>91</b>      |
| 7.1 Kesimpulan.....                              | 91             |
| 7.2 Saran .....                                  | 91             |
| 7.2.1 Saran Teoritis .....                       | 91             |
| 7.2.2 Bagi Pasien Kanker .....                   | 92             |
| 7.2.3 Bagi Perawat Paliatif .....                | 92             |
| 7.2.4 Bagi Keluarga Pasien.....                  | 92             |
| 7.2.5 Bagi peneliti selanjutnya .....            | 92             |
| <br><b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                   | <br><b>94</b>  |
| <br><b>LAMPIRAN.....</b>                         | <br><b>103</b> |
| <br><b>ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN .....</b> | <br><b>133</b> |

## DAFTAR TABEL

|                                                                                                                                                                                                                                                | Halaman |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Tabel 4.1 <i>One-Group Pretest-Posttest</i> Design Pengaruh Terapi Kombinasi Relaksasi Benson dan Suara Musik Alam .....                                                                                                                       | 36      |
| Tabel 4.2 Definisi Operasional.....                                                                                                                                                                                                            | 38      |
| Tabel 4.3 Kisi-Kisi Pertanyaan <i>Sleep Quality Scale (SQS)</i> .....                                                                                                                                                                          | 46      |
| Tabel 4.4 <i>Skoring Sleep Quality Scale (SQS)</i> .....                                                                                                                                                                                       | 49      |
| Tabel 5.1 Distribusi Data Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi Kombinasi Relaksasi Benson dan Musik Suara Alam (di Wilayah Kerja Puskesmas Sidotopo Wetan, Wonokusumo, Rangkah, Pacar Keling pada Bulan Maret-April 2026) ..... | 65      |
| Tabel 5.2 Hasil Uji Normalitas Kondisi Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi Kombinasi Relaksasi Benson dan Musik Suara Alam Dengan <i>Shapiro-Wilk Test</i> .....                                                               | 68      |
| Tabel 5.3 Hasil Uji Hipotesis <i>Pre</i> dan <i>Post-Test</i> Dengan Uji <i>Wilcoxon</i> .....                                                                                                                                                 | 67      |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                                                                                                                                                                                | Halaman |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Gambar 3. 1 Kerangka Konseptual Pengaruh Terapi Kombinasi Relaksasi Benson dan Musik Suara Alam Terhadap Kualitas Tidur Pasien Kanker Yang Menjalani Kemoterapi .....                                          | 35      |
| Gambar 4. 1 Kerangka Kerja Penelitian Pengaruh Terapi Kombinasi Relaksasi Benson dan Musik Suara alam.....                                                                                                     | 44      |
| Gambar 5. 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di Puskesmas Sidotopo Wetan, Puskesmas Wonokusumo, Puskesmas Pacar Keling, dan Puskesmas Rangkah Surabaya pada Bulan Maret-April 2026.....                | 60      |
| Gambar 5. 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan di Puskesmas Sidotopo Wetan, Puskesmas Wonokusumo, Puskesmas Pacar Keling, dan Puskesmas Rangkah Surabaya pada Bulan Maret-April 2026 .....          | 60      |
| Gambar 5. 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Puskesmas Sidotopo Wetan, Puskesmas Wonokusumo, Puskesmas Pacar Keling, dan Puskesmas Rangkah Surabaya pada Bulan Maret-April 2026 .....      | 61      |
| Gambar 5. 4 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir di Puskesmas Sidotopo Wetan, Puskesmas Wonokusumo, Puskesmas Pacar Keling, dan Puskesmas Rangkah Surabaya pada Bulan Maret-April 2026..... | 62      |
| Gambar 5. 5 Karakteristik Responden Berdasarkan Siklus Kemoterapi di Puskesmas Sidotopo Wetan, Puskesmas Wonokusumo, Puskesmas Pacar Keling, dan Puskesmas Rangkah Surabaya pada Bulan Maret-April 2026 .....  | 62      |
| Gambar 5. 6 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kanker di Puskesmas Sidotopo Wetan, Puskesmas Wonokusumo, Puskesmas Pacar Keling, dan Puskesmas Rangkah Surabaya pada Bulan Maret-April 2026.....        | 63      |

|                                                                                                                                                                                                                         |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Gambar 5. 7 Karakteristik Responden Berdasarkan Stadium Kanker di Puskesmas Sidotopo Wetan, Puskesmas Wonokusumo, Puskesmas Pacar Keling, dan Puskesmas Rangkah Surabaya pada Bulan Maret-April 2026 .....              | 63 |
| Gambar 5. 8 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menderita Kanker di Puskesmas Sidotopo Wetan, Puskesmas Wonokusumo, Puskesmas Pacar Keling, dan Puskesmas Rangkah Surabaya pada Bulan Maret-April 2026 .....       | 64 |
| Gambar 5. 9 Karakteristik Responden Berdasarkan Penyakit Lain Selain Kanker di Puskesmas Sidotopo Wetan, Puskesmas Wonokusumo, Puskesmas Pacar Keling, dan Puskesmas Rangkah Surabaya pada Bulan Maret-April 2026 ..... | 64 |
| Gambar 5. 10 Karakteristik Responden Berdasarkan Mengalami Nyeri di Puskesmas Sidotopo Wetan, Puskesmas Wonokusumo, Puskesmas Pacar Keling, dan Puskesmas Rangkah Surabaya pada Bulan Maret-April 2026 .....            | 65 |
| Gambar 5. 11 Karakteristik Responden Berdasarkan Kondisi Lingkungan di Puskesmas Sidotopo Wetan, Puskesmas Wonokusumo, Puskesmas Pacar Keling, dan Puskesmas Rangkah Surabaya pada Bulan Maret-April 2026 .....         | 65 |
| Gambar 5. 12 Karakteristik Responden Berdasarkan Kondisi Mual atau Muntah di Puskesmas Sidotopo Wetan, Puskesmas Wonokusumo, Puskesmas Pacar Keling, dan Puskesmas Rangkah Surabaya pada Bulan Maret-April 2026 .....   | 66 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                             | Halaman |
|-------------------------------------------------------------|---------|
| Lampiran 1. Lembar Penjelasan Menjadi Responden.....        | 103     |
| Lampiran 2. Persetujuan Sebagai Responden Penelitian .....  | 104     |
| Lampiran 3. Lembar Data Demografi .....                     | 105     |
| Lampiran 4. SOP Relaksasi Benson dan Musik Suara Alam ..... | 106     |
| Lampiran 5. Kuesioner Kualitas Tidur (SQS).....             | 108     |
| Lampiran 6. Hasil Uji Validitas.....                        | 111     |
| Lampiran 7. Hasil Uji Reliabilitas .....                    | 117     |
| Lampiran 8. Hasil Uji Normalitas dan <i>Wilcoxon</i> .....  | 119     |
| Lampiran 9. Hasil Rekapitulasi Data Penelitian .....        | 120     |
| Lampiran 10. Lembar Surat Pemberian Izin Penelitian .....   | 122     |
| Lampiran 11. Lembar Surat Selesai Penelitian .....          | 127     |
| Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian.....                    | 131     |

## DAFTAR ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN

|                                      | Halaman |
|--------------------------------------|---------|
| HALAMAN JUDUL.....                   | 133     |
| HALAMAN PERSETUJUAN.....             | 134     |
| ABSTRAK .....                        | 135     |
| <i>ABSTRACT</i> .....                | 136     |
| PENDAHULUAN .....                    | 137     |
| METODE PENELITIAN.....               | 138     |
| HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | 138     |
| KESIMPULAN DAN SARAN.....            | 142     |
| KEPUSTAKAAN .....                    | 143     |
| BIODATA PENULIS .....                | 144     |

## ABSTRAK

### PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON DAN MUSIK SUARA ALAM TERHADAP KUALITAS TIDUR PASIEN KANKER YANG MENJALANI KEMOTERAPI

oleh: Jein Pinkan Melda Warouw

Gangguan kualitas tidur sering dialami oleh pasien kanker yang menjalani kemoterapi akibat nyeri, kelelahan, stres, depresi, serta efek samping pengobatan. Kondisi ini dapat mengganggu ritme sirkadian, menurunkan produksi melatonin, serta berdampak pada penurunan kualitas hidup pasien kanker. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi benson dan musik suara alam terhadap kualitas tidur pasien kanker yang menjalani kemoterapi. Desain penelitian menggunakan *pre-eksperimental* dengan pendekatan *one-group pretest-post-test*. Variabel independen adalah terapi relaksasi benson dan musik suara alam, sedangkan variabel dependen adalah kualitas tidur pasien kanker. Populasi penelitian sebanyak 39 pasien kanker yang menjalani kemoterapi di beberapa puskesmas di Surabaya, dengan sampel 25 responden yang diambil menggunakan *purposive sampling* sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Intervensi dilakukan selama 2 minggu dengan frekuensi 3 kali per minggu, masing-masing terapi diberikan selama 15 menit. Kualitas tidur diukur menggunakan *Sleep Quality Scale* (SQS). Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor kualitas tidur sebelum intervensi sebesar  $51,48 \pm 14,38$  dan setelah intervensi sebesar  $23,28 \pm 5,14$ , dengan selisih rata-rata sebesar  $28,20 \pm 12,68$ . Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai *p-value* = 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat pengaruh terapi relaksasi benson dan musik suara alam terhadap kualitas tidur pasien kanker yang menjalani kemoterapi. Kesimpulannya, terapi relaksasi Benson dan musik suara alam berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur pasien kanker yang menjalani kemoterapi. Relaksasi Benson melalui pengaturan napas dan pengulangan kata atau doa membantu menurunkan respons stres dan menciptakan keadaan relaksasi, yang kemudian diperkuat oleh stimulasi auditorik dari musik suara alam sehingga tubuh lebih mudah memasuki kondisi yang mendukung proses tidur.

**Kata kunci:** Relaksasi Benson, Musik Suara Alam, Kualitas Tidur, Kanker, Kemoterapi.

## **ABSTRACT**

### ***THE EFFECTS OF BENSON RELAXATION THERAPY AND NATURE SOUNDS ON SLEEP QUALITY IN CANCER PATIENTS UNDERGOING CHEMOTHERAPY***

**by: Jein Pinkan Melda Warouw**

*Sleep disturbances are commonly experienced by cancer patients undergoing chemotherapy due to pain, fatigue, stress, depression, and treatment side effects. These conditions can disrupt the circadian rhythm, reduce melatonin production, and negatively impact the quality of life of cancer patients. This study aims to determine the effect of benson relaxation therapy and nature sounds on the sleep quality of cancer patients undergoing chemotherapy. The study design used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The independent variables were Benson relaxation therapy and nature sounds, while the dependent variable was the sleep quality of cancer patients. The study population consisted of 39 cancer patients undergoing chemotherapy at several community health centers in Surabaya, with a sample of 25 respondents selected using purposive sampling according to inclusion and exclusion criteria. The intervention was conducted over 2 weeks with a frequency of 3 times per week, with each therapy session lasting 15 minutes. Sleep quality was measured using the Sleep Quality Scale (SQS). The results showed an average sleep quality score before the intervention of  $51.48 \pm 14.38$  and after the intervention of  $23.28 \pm 5.14$ , with an average difference of  $28.20 \pm 12.68$ . The Wilcoxon test results showed a  $p\text{-value} = 0.000$  ( $p < 0.05$ ), which means there is an effect of benson relaxation therapy and nature sound music on the sleep quality of cancer patients undergoing chemotherapy. In conclusion, Benson relaxation therapy combined with natural sound music improved the sleep quality of patients with cancer undergoing chemotherapy. Benson relaxation, through breathing regulation and the repetition of a word or prayer, helps reduce the stress response and induce a state of relaxation. This effect is further enhanced by the auditory stimulation of natural sound music, enabling the body to more easily achieve a condition that supports the initiation and maintenance of sleep.*

**Keywords:** *Benson Relaxation, Nature Sounds Music, Sleep Quality, Cancer, Chemotherapy.*