

# PENGARUH TERAPI RELAKSASI *BENSON* TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA PASIEN PRE OPERASI DI RS UMUM MUHAMMADIYAH BABAT

Diah Ainda Rahma

Pembimbing:(1)Hj.SitiSholikhah, S.Kep.,Ns.,M.Kes.(2)Abdul Rokhman,S.Kep.,Ns., M.Kep.

## ABSTRAK

**Pendahuluan:** Terapi relaksasi *benson* adalah perpaduan antara keyakinan atau kalimat tertentu yang dibaca berulang-ulang dengan melibatkan unsur keimanan dan keyakinan dipadukan dengan relaksasi nafas dalam. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh terapi relaksasi *benson* terhadap penurunan kecemasan pada pasien pre operasi di RS Umum Muhammadiyah Babat.

**Metode:** Desain penelitian menggunakan metode analitik *Pra-Eksperimen* dengan menggunakan pendekatan *One Group Pre Test – Post Test Design*. Populasi seluruh pasien pre operasi di Rs Umum Muhammadiyah Babat sebanyak 32 pasien, dengan teknik total sampling. Instrumen penelitian ini adalah kuesioner HARS, pengumpulan data, kemudian dilakukan *Editing, Coding, Scoring, Tabulating* dan Uji *Wilcoxon* dengan tingkat kemaknaan  $P < 0,05$ .

**Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan pasien yang mengalami kecemasan sebelum dilakukan terapi relaksasi *benson* terdapat (75,0%) pasien mengalami cemas berat dan sesudah dilakukan terapi relaksasi *benson* didapatkan hasil (65,6%) pasien tidak cemas atau normal. Hasil uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi *benson* terhadap penurunan kecemasan nilai  $P = 0,000$  dimana  $P < 0,05$  artinya terdapat pengaruh terapi relaksasi *benson* terhadap penurunan kecemasan pada pasien pre operasi di RS Umum Muhammadiyah Babat. Hendaknya pasien yang akan melakukan tindakan pembedahan dilakukan pemberian terapi relaksasi *benson* untuk membuat pasien merasa lebih nyaman dan dapat mengurangi kecemasan pada pasien pre operasi.

**Kata Kunci:** Terapi *Benson*, Kecemasan, Pre Operasi

## ABSTRACT

**Introduction :** *Benson relaxation therapy is a combination of certain beliefs or sentences that are read over and over again by involving elements of faith and belief combined with deep breathing relaxation. The purpose of this study was to determine the effect of Benson's relaxation therapy on reducing anxiety in preoperative patients at the General Hospital of Muhammadiyah Babat.*

**Method** *The research design uses the Pre-Experimental analytic method using the One Group Pre Test - Post Test Design approach. The population of all preoperative patients at General Hospital Muhammadiyah Babat was 32 patients, with a total sampling technique. The instrument of this research is the HARS questionnaire, data collection, then Editing, Coding, Scoring, Tabulating and Wilcoxon test are carried out with a significance level of  $P < 0.05$ .*

**Result:** *The results showed that patients who experienced anxiety prior to Benson relaxation therapy were (75.0%) patients experienced severe anxiety and after Benson relaxation therapy the results were (65.6%) patients were not anxious or normal. The results of the Wilcoxon test showed that there was an effect of Benson relaxation therapy on reducing anxiety, the value of  $P = 0.000$  where  $P < 0.05$ , meaning that there was an effect of Benson relaxation therapy on reducing anxiety in preoperative patients at the General Hospital of Muhammadiyah Babat. Patients who will undergo surgery should be given Benson relaxation therapy to make the patient feel more comfortable and can reduce anxiety in preoperative patients.*

**Keyword:** *Benson Therapy, Anxiety, Pre Operation*

## PENDAHULUAN

Tindakan pembedahan merupakan salah satu bentuk upaya terapi yang dapat mendatangkan ancaman integritas tubuh dan jiwa seseorang. Pembedahan yang direncanakan dapat menimbulkan respon fisiologis maupun psikologis pada pasien. Respon psikologis yang biasanya terjadi pada pasien pre operasi adalah kecemasan. Kecemasan atau ansietas merupakan respon emosional terhadap penilaian yang menggambarkan keadaan khawatir, gelisah, takut dan tidak tenang disertai berbagai situasi kehidupan manapun sebagai gangguan sakit (Prihandhani, 2015).

Hasil penelitian (Aprianto et al., 2013) diketahui bahwa sebagian besar (83,3%) pasien yang akan melakukan operasi mengalami kecemasan. Kecemasan ini dipengaruhi oleh adanya pengalaman operasi seseorang sebelumnya, pengalaman pasien yang minim tentang tindakan operasi juga dapat mempengaruhi persepsi tentang tindakan operasi yang akan dilakukan pasien. Pasien yang belum pernah operasi dapat mempersepsikan bahwa tindakan operasi adalah tindakan yang berbahaya atau menakutkan sehingga pasien cenderung cemas akan menjalani operasi (Damayanti, 2012).

Berdasarkan hasil dari survey pendahuluan yang dilakukan penulis pada pasien pre-operasi di RS Umum Muhammadiyah Babat pada bulan November terdapat 90 pasien yang melakukan tindakan operasi. Dari hasil pemeriksaan pada tanggal 6 Desember peneliti melakukan survey secara acak dari 6 pasien yang mengalami kecemasan berat sebanyak 5 pasien dan 1 orang mengalami kecemasan sedang yang dimana penyebab dari kecemasan itu sendiri karena trauma bedah yang akan direncanakan yang akan menimbulkan rentang respon baik fisiologis dan psikologis pada seseorang. Dari data survey diatas dapat disimpulkan bahwa pasien yang akan menjalankan operasi banyak yang mengalami kecemasan di RS Umum Muhammadiyah Babat.

Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan pada pasien pre operasi adalah potensi *stressor*, maturitas, status pendidikan, ekonomi yang rendah, keadaan fisik, social budaya, lingkungan, situasi, umur,

dan jenis operasi (Harlina & Aiyub, 2018). Kecemasan pada pasien yang akan mengalami operasi jika tidak segera ditangani bisa berdampak frekuensi napas meningkat, frekuensi nadi meningkat, tekanan darah meningkat, tremor, muka tampak pucat, berkeringat dingin dan suara bergetar (PPNI, 2019).

Penanganan kecemasan yang mengandung unsur penenangan diri salah satunya yaitu menggunakan metode terapi relaksasi pernafasan atau teknik relaksasi *benson*. Menurut penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Anasari et al., 2015) yang telah dilakukan dalam upaya efektifitas terapi *benson* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia. Relaksasi *benson* merupakan penembangan metode respon relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal, sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan yang lebih tinggi. Selain terapi ini mudah dilakukan oleh pasien, relaksasi ini dapat menekan biaya pengobatan dan dapat digunakan untuk mencegah terjadinya kecemasan, sedangkan kita tahu pemberian obat-obatan kimia dalam waktu lama dapat menimbulkan efek samping yang dapat membahayakan pemakaiannya seperti gangguan pada ginjal (Syifa et al., 2019).

Berdasarkan uraian latar belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Terapi Relaksasi *Benson* Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre-Operasi di RS Umum Muhammadiyah Babat”.

## METODELOGI PENELITIAN

Desain penelitian : *Pra-Eksperimen* dengan menggunakan pendekatan *One Group Pre Test – Post Test Design*. Pada penelitian ini populasi seluruh pasien pre-operasi yang mengalami kecemasan di RS Umum Muhammadiyah Babat sejumlah 32 pasien.

Sample penelitian menggunakan total *samplingtotal sampling*. Penelitian dilakukan di RS Umum Muhammadiyah Babat, dimulai pada tanggal 17 Mei 2022 sampai tanggal 11 Juni 2022 pengolahan data menggunakan editing, coding, scoring, tabulating dan di

analisis menggunakan uji Wilcoxon dengan tingkat kemaknaan  $p = < 0,05$ .

## HASIL PENELITIAN

### 5 Data Umum

Pada bagian ini akan disajikan data responden berdasarkan jenis kelamin, usia, pendidikan, status pernikahan, pekerjaan, riwayat operasi, dan jenis operasi.

#### 1) Distribusi Remaja Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Pasien Pre-Operasi Berdasarkan jenis kelamin di RS Umum Muhammadiyah Babat 2022

| No. | Jenis Kelamin | Frekuensi | Presentase (%) |
|-----|---------------|-----------|----------------|
| 1.  | Laki-laki     | 12        | 37,5%          |
| 2.  | Perempuan     | 20        | 62,5%          |
|     | Jumlah        | 32        | 100,0%         |

Berdasarkan tabel 1 dapat dijelaskan bahwa dari 32 pasien, sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu 20 pasien (62,5%) dan sebagian kecil berjenis kelamin laki-laki yaitu 12 pasien (37,5%).

#### 2) Distribusi Remaja Berdasarkan usia

Tabel 2 Distribusi Karakteristik Pasien Pre-Operasi Berdasarkan usia di RS Umum Muhammadiyah Babat 2022.

| No. | Usia     | Frekuensi | Presentase (%) |
|-----|----------|-----------|----------------|
| 1.  | 10-25 th | 6         | 18,8%          |
| 2.  | 26-40 th | 13        | 40,6%          |
| 3.  | 41-45 th | 1         | 3,1%           |
| 4.  | 46-50 th | 2         | 6,2%           |
| 5.  | 51-60 th | 10        | 31,2%          |
|     | Jumlah   | 32        | 100%           |

Berdasarkan tabel 2 dapat dijelaskan bahwa dari 32 pasien, hampir sebagian sebanyak 13 pasien (40,6%) berada pada usia

26-40 tahun dan sebagian kecil berada pada rentang usia 41-45 tahun yaitu sebanyak 1 pasien (3,1%).

#### 3) Distribusi Remaja Berdasarkan pendidikan

Tabel 3 Distribusi Karakteristik Pasien Pre-Operasi Berdasarkan pendidikan di RS Umum Muhammadiyah Babat 2022.

| No. | Tingkat Pendidikan | Frekuensi | Presentase (%) |
|-----|--------------------|-----------|----------------|
| 1.  | SD                 | 9         | 28,1%          |
| 2.  | SMP                | 5         | 15,6%          |
| 3.  | SMA                | 15        | 46,9%          |
| 4.  | S1                 | 3         | 9,4%           |
|     | Jumlah             | 32        | 100%           |

Berdasarkan tabel 3 dapat dijelaskan bahwa dari 32 pasien, hampir sebagian adalah SMA yaitu sebanyak 15 pasien (46,9%), dan sebagian kecil pasien berpendidikan S1 yaitu sebanyak 3 pasien (9,4%).

#### 4) Distribusi Remaja Berdasarkan pekerjaan

Tabel 4 Distribusi Karakteristik Pasien Pre-Operasi Berdasarkan pekerjaan di RS Umum Muhammadiyah Babat 2022.

| No. | Pekerjaan  | Frekuensi | Presentase (%) |
|-----|------------|-----------|----------------|
| 1.  | Pelajar    | 3         | 35             |
| 2.  | IRT        | 16        | 16%            |
| 3.  | Wiraswasta | 6         | 6%             |
| 4.  | Guru       | 2         | 2%             |
| 5.  | Petani     | 5         | 5%             |
|     | Jumlah     | 32        | 100%           |

Berdasarkan tabel 4 dapat dijelaskan bahwa dari 32 pasien, sebagian bekerja sebagai IRT yaitu 16 pasien (50,0%), dan sebagian kecil bekerja sebagai guru yaitu 2 pasien (6,2%).

#### 5) Distribusi Remaja Berdasarkan status pernikahan

Tabel 5 Distribusi Karakteristik Pasien Pre-Operasi Berdasarkan status pernikahan di RS Umum Muhammadiyah Babat 2022.

|        |         |    |      |
|--------|---------|----|------|
| 7.     | Katarak | 3  | 9.4% |
| Jumlah |         | 32 | 100% |

| No.    | Status Pernikahan | Frekuensi | Presentase (%) |
|--------|-------------------|-----------|----------------|
| 1.     | Belum Nikah       | 4         | 12.5%          |
| 2.     | Nikah             | 28        | 87.5%          |
| Jumlah |                   | 32        | 100%           |

Berdasarkan tabel 5 dapat dijelaskan bahwa dari 32 pasien, seluruh pasien sudah menikah yaitu sebanyak 28 pasien (87,5%) dan sebagian kecil belum menikah yaitu sebanyak 4 pasien (12,5%).

6) Distribusi Remaja Berdasarkan riwayat operasi

Tabel6 Distribusi Karakteristik Pasien Pre-Operasi Berdasarkan riwayat operasi di RS Umum Muhammadiyah Babat 2022.

| No.    | Riwayat Operasi      | Frekuensi | Presentase (%) |
|--------|----------------------|-----------|----------------|
| 1.     | Belum Pernah Operasi | 24        | 75,0%          |
| 2.     | Pernah Operasi       | 8         | 25,0%          |
| Jumlah |                      | 32        | 100,0%         |

Berdasarkan tabel 6 dapat dijelaskan bahwa dari 32 pasien, sebagian besar belum pernah operasi yaitu sebanyak 24 pasien (75,0%), dan sebagian kecil 8 pasien (25,0%) sudah pernah operasi.

7) Distribusi Remaja Berdasarkan jenis operasi

Tabel7 Distribusi Karakteristik Pasien Pre-Operasi Berdasarkan jenis operasi di RS Umum Muhammadiyah Babat 2022.

| No. | Jenis Operasi | Frekuensi | Presentase (%) |
|-----|---------------|-----------|----------------|
| 1.  | SC            | 12        | 37.5%          |
| 2.  | Curatage      | 3         | 9.4%           |
| 3.  | FR Femur      | 4         | 12.5%          |
| 4.  | FR Clavicula  | 3         | 9.4%           |
| 5.  | URS           | 5         | 15.6%          |
| 6.  | Ganglion      | 2         | 6.2%           |

Berdasarkan tabel 7 dapat dijelaskan bahwa dari 32 pasien, Hampir sebagian operasi SC 12 pasien (37,5%) dan sebagian kecil salah satunya operasi Ganglion sebanyak 2 pasien (6.2%).

6 Data Khusus

Data khusus dalam penelitian ini adalah Pengaruh Terapi Relaksasi *Benson* Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi.

- (1) Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sebelum dilakukan tindakan Terapi Relaksasi *Benson* di RS Umum Muhammadiyah Babat

Tabel8 Karakteristik pasien pre operasi berdasarkan kecemasan sebelum dilakukan tindakan terapi relaksasi benson di RS Umum Muhammadiyah Babat 2022.

| No.    | Kecemasan    | Frekuensi | Presentase (%) |
|--------|--------------|-----------|----------------|
| 1.     | Normal       | 0         | 0%             |
| 2.     | Cemas ringan | 0         | 0%             |
| 3.     | Cemas sedang | 8         | 8%             |
| 4.     | Cemas berat  | 24        | 24%            |
| Jumlah |              | 32        | 100%           |

Berdasarkan tabel 8 dapat dijelaskan bahwa sebelum dilakukan terapi relaksasi *benson* didapatkan sebagian besar 24 (75%) pasien dengan tingkat kecemasan berat dan sebagian kecil 8 (25%) pasien dengan tingkat kecemasan sedang.

- (2) Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Setelah dilakukan tindakan Terapi Relaksasi *Benson* di RS Umum Muhammadiyah Babat

Tabel9 Karakteristik pasien pre operasi berdasarkan kecemasan sesudah dilakukan tindakan terapi relaksasi benson di RS Umum Muhammadiyah Babat 2022.

| No. | Kecemasan    | Frekuensi | Presentase (%) |
|-----|--------------|-----------|----------------|
| 1.  | Normal       | 21        | 65,6%          |
| 2.  | Cemas ringan | 11        | 34,4%          |
| 3.  | Cemas sedang | 0         | 00,0%          |
|     | Cemas berat  | 0         | 00,0%          |
|     | Jumlah       | 32        | 100,0%         |

Berdasarkan tabel 9 dapat dijelaskan bahwa sesudah dilakukan tindakan terapi relaksasi *benson* didapatkan sebagian besar 21 (65,6%) pasien dengan tingkat kecemasan tidak cemas dan hampir sebagian 11 (34,4%) pasien dengan tingkat kecemasan ringan.

- 1) Pengaruh Terapi Relaksasi *Benson* Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi di RS Umum Muhammadiyah Babat

Tabel 10 Karakteristik pasien pre operasi berdasarkan kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan tindakan terapi relaksasi *benson* di RS Umum Muhammadiyah Babat 2022.

|                                     | N  | Me-an   | Min-Max | P value | Z      |
|-------------------------------------|----|---------|---------|---------|--------|
| Pre Terapi Relaksasi <i>Benson</i>  | 32 | 37.000  | 24 - 44 | 0,000   | -4,941 |
| Post Terapi Relaksasi <i>Benson</i> | 32 | 13.0937 | 9-19    |         |        |

Berdasarkan tabel 10 diatas menunjukkan bahwa hasil pengujian uji wilcoxon menggunakan software *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) didapatkan hasil sebelum dilakukan terapi relaksasi *benson* terdapat sebagian besar 24 (75,0%) pasien mengalami cemas berat dan sebagian kecil 8 (25,0%) pasien mengalami cemas sedang. Setelah dilakukan tindakan terapi relaksasi *benson* didapatkan hasil sebagian besar 21 (65,6%) pasien tidak cemas dan hampir sebagian 11 (34,4%) pasien mengalami cemas ringan. Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi *benson* dapat menurunkan kecemasan pada pasien pre operasi dengan ditunjukkan nilai  $P=0,000$  ( $P<0,05$ ) sehingga  $H_1$  diterima artinya

ada pengaruh terapi relaksasi *benson* terhadap penurunan kecemasan pada pasien pre operasi di RS Umum Muhammadiyah Babat.

## PEMBAHASAN

### 1. Kecemasan Sebelum Dilakukan Terapi Relaksasi *Benson* Pada Pasien Pre-Operasi di RS Umum Muhammadiyah Babat.

Berdasarkan hasil penelitian sebagaimana pada tabel 4.6 penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi relaksasi *benson* memiliki nilai rata mean sebanyak 37.0000 dengan nilai min-max 24-44, kemudian sebelum diberikan terapi relaksasi *benson* dari 32 pasien didapatkan hasil sebagian besar 24 (75,0%) pasien dengan tingkat kecemasan berat dan sebagian kecil 8 (25,0%) pasien dengan tingkat kecemasan sedang di RS Umum Muhammadiyah Babat hal ini dapat disebabkan berbagai faktor dan diantaranya karena pasien takut akan apa yang terjadi sesudah operasi dan juga kurangnya pengetahuan atau pasien belum pernah mengalami riwayat operasi sebelumnya.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di RS Umum Muhammadiyah Babat pada pasien pre operasi mengalami penurunan konsentrasi pasien, kurangnya adaptasi pada lingkungan bangsal, kekhawatiran pasien pre operasi yang harus menunggu jadwal operasi dari Instalasi Bedah Sentral, riwayat operasi sebelumnya yang lama, dan mekanisme koping yang digunakan oleh individu dalam menghadapi tindakan operasi dapat kita lihat bahwa pasien mengalami kecemasan sedang dan berat yang dimana kecemasan tersebut dapat memicu kondisi pikiran pasien menjadi kurang nyaman, takut dan merasa kurang aman. Hal ini dapat kita perjas dari hasil tabel tersebut yang dimana pasien pre operasi masih banyak yang mengalami kecemasan sedang maupun berat. Kecemasan pasien pre operasi disebabkan berbagai faktor diantaranya yaitu dari riwayat operasi pasien, yang dimana pasien belum pernah operasi terdapat 24 pasien (75,0%) dan pasien yang sudah pernah melakukan tindakan operasi sebanyak 8 pasien (25,0%). Dari hasil tersebut menunjukkan banyak pasien yang belum pernah melakukan tindakan operasi dan dilihat dari hasil tingkat kecemasan sebelum dilakukan tindakan terapi relaksasi *benson*

pasien yang mengalami cemas berat sebanyak 24 pasien (75,0%) dan cemas sedang sebanyak 8 pasien (25,0%), hal ini dapat kita perjelas dari hasil tersebut banyak pasien yang belum melakukan tindakan operasi dan dari hasil kecemasan banyak yang mengalami cemas berat dan sedang.

Sejalan dengan teori yang dikatakan oleh (Susetyowati et al., 2016). Pembedahan merupakan tindakan pengobatan yang menggunakan teknik invasif dengan membuka atau menampilkan bagian tubuh yang akan ditangani melalui sayatan yang diakhiri dengan penutupan dan penjahitan luka. Pembedahan bisa menyebabkan reaksi kecemasan, pada setiap orang mempunyai respon yang berbeda beda ada yang mempunyai kecemasan yang berat ada juga yang dapat mengatasi rasa kecemasan tersebut. Bentuk kecemasan pada pasien pre op diantaranya takut terhadap penyakit yang diderita, takut terhadap proses anastesi, takut tidak dapat bangun lagi setelah operasi, dan takut mengalami kecacatan atau bentuk tubuh yang kurang bagus akibat tindakan operasi.

Hal tersebut sesuai dengan penelitian (Anggit, 2020). Pasien yang akan melakukan tindakan pembedahan banyak yang mengalami kecemasan dikarenakan takut atas kondisinya. Kecemasan pada pasien yang akan menjalani operasi dapat berefek pada depresi setelah operasi, proses penyembuhan luka pasca operasi yang lama.

Sejalan dengan teori yang dikatakan oleh (Stuart, 2016), bahwa semakin bertambah usia seseorang maka masalah yang didapatkan semakin banyak, sehingga usia yang lebih tua lebih mudah menderita stres daripada mereka yang berusia muda. Bertambahnya usia mengakibatkan terjadinya penyesuaian secara radikal terhadap peran dan pola hidup yang mengalami perubahan, khususnya bila disertai dengan berbagai perubahan fisik, cenderung mengalami penurunan fungsi otak, homeostasis dan sel tubuh.

Hal tersebut juga sesuai dengan teori yang dikatakan oleh (Stuart, 2016), bahwa tingkat pendidikan seseorang sangat penting dalam timbulnya kecemasan, karena semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin rasional keputusan yang diambil. Metode koping antara individu sangat beragam terkait dengan persepsi individu tersebut terhadap kejadian yang bisa

menyebabkan kecemasan, ada orang yang lebih suka menghindari situasi dan ada yang memilih menghadapinya.

Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar pasien yang akan melakukan tindakan operasi di RS Umum Muhammadiyah Babat mengalami kecemasan berat dan sebagian kecil mengalami kecemasan sedang. Hal tersebut dikarenakan pasien yang akan melakukan tindakan operasi takut akan kegagalan atau efek dari tindakan operasi tersebut, ada juga pasien yang takut dikarenakan baru pertama kali menjalani tindakan pembedahan.

## **2. Kecemasan Sesudah Dilakukan Terapi Relaksasi *Benson* Pada Pasien Pre-Operasi di RS Umum Muhammadiyah Babat.**

Berdasarkan tabel 4.8 dapat dijelaskan bahwa sebagian besar pasien pre operasi sesudah dilakukan tindakan terapi relaksasi *benson* didapatkan hasil sebagian sebagian besar 21 (65,5%) pasien dengan tingkat kecemasan tidak cemas dan sebagian kecil 11 (34,4%) pasien dengan tingkat kecemasan ringan.

Dari hasil tersebut berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di RS Umum Muhammadiyah Babat, pada pasien pre operasi mengalami penurunan konsentrasi pasien kurangnya adaptasi pada lingkungan bangsal, kekhawatiran pasien pre operasi yang harus menunggu jadwal operasi dari Instalasi Bedah Sentral, riwayat operasi sebelumnya yang lama, dan mekanisme koping yang digunakan oleh individu dalam menghadapi tindakan operasi. Setelah itu telah dilakukan terapi relaksasi *benson* banyak pasien yang mengalami penurunan kecemasan menjadi tidak cemas setelah melakukan terapi relaksasi *benson* yang diajarkan oleh perawat, hal ini karena pasien merasa lebih rileks dan tenang setelah melakukan terapi relaksasi *benson*. Terapi relaksasi *benson* dapat diterapkan pada penelitian ini dikarenakan didukung adanya tingkat pendidikan yang memadai serta usia dewasa pada pasien sehingga hal itu mempermudah terapi ini dapat diterima dan diterapkan pada pasien. Terapi relaksasi *benson* sendiri yaitu perpaduan antara keyakinan yang dianut oleh pasien berupa kata atau kalimat tertentu yang dibaca berulang-ulang dengan melibatkan unsur keyakinan atau keimanan

dan dipadukan dengan terapi relaksasi nafas dalam yang bertujuan untuk menimbulkan respon relaksasi yang lebih kuat dan membuat pasien merasa lebih tenang dan nyaman, yang dibuktikan juga pasien setelah dilakukan terapi relaksasi *benson* mengalami penurunan kecemasan(Yulistiani, 2014).

Metode *benson* selama 10-15 menit mengungkapkan bahwa mereka merasakan nyaman dan tenang dan rasa cemas berkurang. Kondisi ini terjadi akibat adanya kerja saraf simpatis yang membuat konsumsi oksigen menurun dan berdampak terhadap meregangnya otot-otot tubuh. Dalam studinya tentang berbagai metode penghilang stres, Benson menyimpulkan bahwa empat elemen meningkatkan efek de-stress, yaitu: lingkungan yang santai, keadaan yang nyaman, perangkat mental seperti istilah yang dapat difokuskan oleh pikiran seseorang, dan sikap pasif. Temuan penelitian ini sejalan dengan(Anasari et al., 2015), relaksasi *benson* telah mengurangi kecemasan pasien yang menjalani operasi jantung. Sejalan dengan teori yang dikatakan oleh(Kushariyadi, 2011) bahwa terapi relaksasi *benson* dan napas dalam memiliki kelebihan untuk mengurangi stres baik fisik maupun emosional, menghilangkan nyeri, insomnia, dan kecemasan.

Hal tersebut dikuatkan juga dari penelitian(Singal et al., 2020). Bahwasanya terapi relaksasi *benson* menjadikan seseorang mengubah persepsi kognitif dan meningkatkan motivasi afektif pada diri seseorang, sehingga seseorang mampu membebaskan pikiran dan tubuh dari ketegangan atau kecemasan yang berlebihan.

Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi *benson* pada pasien pre operasi terbukti dapat menurunkan kecemasan pasien, karena terapi relaksasi *benson* memiliki kelebihan untuk mengurangi stres baik fisik maupun emosional, menghilangkan nyeri, insomnia, dan kecemasan. Relaksasi *benson* memberi pengaruh terhadap peningkatan respon sensitivitas baroreflex, penurunan tekanan darah, mengurangi ansietas. Kemudian terapi relaksasi *benson* sebagai sebuah terapi yang dapat menjadi referensi untuk dapat menurunkan kecemasan terutama bagi mereka yang memiliki keyakinan agama. Keutamaan

dari relaksasi *benson* yaitu prosedur mudah dilakukan, dapat dilakukan dengan sendiri setiap waktu, tidak memerlukan biaya yang banyak, dan tidak memerlukan waktu yang lama.

### **3. Pengaruh Terapi Relaksasi *Benson* Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre-Operasi di RS Umum Muhammadiyah Babat.**

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat perbedaan kecemasan pada pasien pre operasi sebelum dan sesudah pemberian terapi relaksasi *benson*. Bila dilihat dari selisih rerata nilai mean, penurunan kecemasan sebesar 23.9063 dapat disimpulkan bahwa sesudah dilakukan tindakan terapi relaksasi *benson* menunjukkan nilai  $P=0,00$  ( $P<0,05$ ) maka diperoleh hasil yaitu  $H_1$  diterima atau ada pengaruh pemberian terapi relaksasi *benson* terhadap penurunan kecemasan pada pasien pre operasi di RS Umum Muhammadiyah Babat. Hasil penelitian serupa dilaporkan oleh(Sari, 2017), bahwa terapi relaksasi *benson* yang dilakukan di RSUD dr. Achmad Mochtar Bukittinggi mengalami penurunan kecemasan. Sebelum dilakukan terapi relaksasi *benson* pada subjek pre operasi diperoleh hasil yaitu subjek mengalami kecemasan sedang dengan presentasi 33,3%, mengalami kecemasan berat dengan presentasi 50%, dan mengalami panik dengan presentasi 16,7%. Setelah dilakukan terapi relaksasi *benson* tingkat kecemasan subjek pre operasi mengalami penurunan yaitu 50% mengalami cemas ringan, 33,3% mengalami cemas sedang, dan 16,7% mengalami cemas berat dengan ( $p$  value = 0.001).

Hasil penelitian lainnya dilaporkan oleh(Mardiani et al., 2014), terapi relaksasi *benson* yang dilakukan di RSUD Kota Salatiga mengalami penurunan kecemasan. Relaksasi *benson* cukup efektif untuk memunculkan keadaan tenang dan rileks, dimana gelombang otak mulai melambat yang akhirnya akan membuat seseorang dapat beristirahat dengan tenang. Sebelum dilakukan terapi relaksasi *benson* pada subjek pre operasi diperoleh hasil yaitu subjek yang mengalami kecemasan ringan dengan presentase 52,4% dan kecemasan sedang dengan presentase 47,6%. Setelah dilakukan intervensi terapi relaksasi *benson* pasien mengalami penurunan

kecemasan yaitu kecemasan ringan dengan presentase 33, 3% dan normal dengan presentase 66,7% dengan ( $p\text{-value}=0,000$ ).

Berdasarkan data penelitian diatas menunjukkan bahwa intervensi relaksasi *benson* dapat membantu pasien dalam menangani dan mengurangi kecemasan yang dialaminya, sehingga kecemasan dapat berkurang. Hasil penelitian yang sejalan dengan teori yang dikatakan oleh (Kushariyadi, 2011) bahwa terapi relaksasi *benson* memiliki kelebihan untuk mengurangi stres baik fisik maupun emosional, menghilangkan nyeri, insomnia, dan kecemasan. Dengan adanya terapi relaksasi *benson* diharapkan dapat diaplikasikan oleh tenaga medis khususnya ditujukan pada pasien yang akan melakukan tindakan operasi sebagai penanganan non farmakologis yang dapat dilakukan secara mandiri tanpa efek samping dalam menurunkan kecemasan.

Hasil penelitian ini dengan menggunakan terapi relaksasi *benson* bila dibandingkan penelitian menggunakan terapi relaksasi visualisasi memiliki nilai lebih tinggi pada metode relaksasi *benson* dibandingkan dengan menggunakan metode relaksasi visualisasi. Peneliti berasumsi terapi relaksasi memiliki kelebihan untuk mengurangi stres baik fisik maupun emosional, menghilangkan nyeri, insomnia, dan kecemasan. Hal ini bisa terjadi karena relaksasi *benson* merupakan teknik relaksasi yang digabung dengan keyakinan yang dianut oleh pasien, dan akan menghambat aktifitas saraf simpatis yang dapat menurunkan konsumsi oksigen oleh tubuh dan selanjutnya otot-otot tubuh menjadi relaks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. Sedangkan metode relaksasi visualisasi dilakukan menggunakan imajinasi pasien hal ini dirasa kurang efektif karena pada saat akan menjalani operasi pasien mengalami kecemasan serta ketegangan yang berakibat akan sulit berimajinasi dalam keadaan tersebut.

Dengan demikian terapi relaksasi *benson* dapat membantu seseorang melepaskan stressor yang ada dalam tubuh sehingga kecemasan yang dialami dapat menurun bahkan menjadi normal. Hal ini menunjukkan terapi relaksasi *benson* merupakan salah satu terapi mandiri yang dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan dalam pelayanan keperawatan sehingga dapat

diaplikasikan secara rutin diseluruh pelayanan keperawatan baik di rumah, rumah sakit maupun di tempat pelayanan kesehatan lainnya.

Pada hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi *benson* terhadap penurunan kecemasan pada pasien pre operasi di RS Umum Muhammadiyah Babat.

## PENUTUP

### Kesimpulan

Berdasarkan tujuan hasil penelitian mengenai pengaruh terapi relaksasi *benson* terhadap penurunan kecemasan pada pasien pre-operasi di RS Umum Muhammadiyah Babat. Maka peneliti dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Sebagian besar kecemasan sebelum diberikan terapi relaksasi *benson* pada pasien pre-operasi di RS Umum Muhammadiyah Babat adalah cemas berat.
- 2) Sebagian besar kecemasan sesudah diberikan terapi relaksasi *benson* pada pasien pre-operasi di RS Umum Muhammadiyah Babat adalah normal.
- 3) Ada pengaruh terapi relaksasi *benson* terhadap kecemasan pada pasien pre-operasi di RS Umum Muhammadiyah Babat.

### Saran

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai teori atau sumber pustaka khususnya pengetahuan terapi relaksasi *benson* untuk penanganan kecemasan pada pasien pre operasi, kemudian dapat dimanfaatkan, diterapkan, serta sebagai bahan pembelajaran Di RS Umum Muhammadiyah Babat.

Dari hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai media edukasi di pelayanan kesehatan yang efektif, dan bagi peneliti selanjutnya dapat menyempurnakan penelitian ini dengan menggunakan metode yang lain sebagai pembandingan, desain penelitian lebih tinggi, dan menambah jumlah sampel.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anasari<sup>1</sup>, T., S., A. E., & Trisnawati, Y. (2015). Efektifitas Terapi Benson Terhadap Penurunan Tingkat



- Effectiveness of Therapy Benson To Decrease the Level of Anxiety in the Elderly in Village Karang Klesem , South. *Jurnal Kebidanan*, VII(02), 176–184.
- Aprianto, D., Kristiyawati, S. P., & Purnomo, E. C. (2013). Efektifitas Tehnik Relaksasi Imajinasi Terbimbing dan Nafas dalam terhadap Penurunan Kecemasan pada Pasien Pre Operasi. *STIKES Telogorejo*, 2, 24–26.
- Damayanti, N. (2012). *Buku Pintar Panduan Bimbingan Konseling*. Araska. [https://opac.iainbengkulu.ac.id:443/index.php?p=show\\_detail&id=21550](https://opac.iainbengkulu.ac.id:443/index.php?p=show_detail&id=21550)
- Harlina, & Aiyub. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien Yang Dirawat Di Unit Perawatan Kritis. *JIM FKep*, 3(3), 192–200.
- Kushariyadi, S. dan. (2011). *Terapi modalitas keperawatan pada klien psikogeriatik*. Jakarta: Salemba Medika, 2011. <http://laser.umm.ac.id/catalog-detail-copy/120011573/>
- Mardiani, I. Y., Isonah, & Supriyadi. (2014). Perbedaan Efektifitas Teknik Relaksasi Benson Dan Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre-Operasi Bedah Abdomen di RSUD Kota Salatiga. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 1(5), 1–9.
- PPNI, T. P. S. D. (2019). *Standart Luaran Keperawatan Indonesia Devinisi dan Kriteria Hasil Keperawatan Edisi 1 Cetakan 2* (1 Cetakan). Dewan Pengurus Pusat PPNI.
- PRahmawati, I. R., Widyawati, I. Y., & Hidayati, L. (2014). Kenyamanan Pasien Pre Operasi Di Ruang Rawat Inap Bedah Marwah RSUD Haji Surabaya. *Critical, Medical & Surgical Nursing Journal*, 3(1), 75–84.
- Sari, I. D. A. H. (2019). Hubungan Tindakan Persiapan Perawatan Pre Operasi Dengan Tingkat Kecemasan Pasien di Ruang Rawat Inap Bedah RST dr. Soedjono Magelang. *Skripsi*, 1–48. [file:///D:/SEMESTER 4/perioperatif/jurnal esay/2.pdf](file:///D:/SEMESTER 4/perioperatif/jurnal%20esai/2.pdf)
- Singal, A., Rumende, R., & Tandipajung, T. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Kecemasan pada Lansia di Tresna Werdha Ina Tondano. *Buletin Sariputra*, 10(1), 55–58.
- Smeltzer, S. C. & B. B. G. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: EGC. 2013.
- Stuart, G. W. (2016). *Prinsip Dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Buku 1*. Elsevier. [http://lib.stikesyatsi.ac.id/index.php?p=show\\_detail&id=5657](http://lib.stikesyatsi.ac.id/index.php?p=show_detail&id=5657)
- Susetyowati, S., Ija, M., & Makhmudi, A. (2016). Status gizi pasien bedah mayor preoperasi berpengaruh terhadap penyembuhan luka dan lama rawat inap pascaoperasi di RSUP Dr Sardjito Yogyakarta. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.22146/ijcn.17608>
- Syifa, A., Khairiyah, M., & Asyanti, S. (2019). Relaksasi Pernafasan Dengan Zikir Untuk Mengurangi Kecemasan Mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 11(1), 1–8. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol11.iss1.art1>
- Yulistiani, M. (2014). Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Gejala Kecemasan Pada Pasien Pre Oprasi. *Jurnal Prosiding Seminar LPPM UMP Tahun 2015*. <http://seminarlppm.ump.ac.id/index>.

