



## Efektivitas Penerapan Relaksasi Benson Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Pre-Operasi: Studi Kasus

**Atha Rahma Talitha**

Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan,  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

**Ambar Relawati**

Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan,  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: [athatalitha2@gmail.com](mailto:athatalitha2@gmail.com)

**Abstract.** *The pre-operative period is strongly associated with increased anxiety levels amongst patients, resulting in emotional, cognitive, or physiological responses. Anxiety in patients that is not managed properly can cause psychological and physical changes, namely an increase in sympathetic nerve work associated with increased breathing frequency, heart rate, blood pressure, and cold sweats. The Benson relaxation method is one of the nursing interventions in the form of relaxation that focuses the mind by combining the beliefs of each individual. Benson relaxation is a subjective stress management method that can have the effect of reducing anxiety levels, mood disorders, improving sleep quality, and reducing pain. This case study aims to determine the effectiveness of the application of Benson relaxation in reducing anxiety in pre-operative patients. The methodology utilised in this paper is a case study that examined the application of Benson relaxation interventions before surgery during 2 sessions of 20-35 minutes applying the Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A) instrument to assess the patient's anxiety level. The results of this case study indicate that the provision of Benson relaxation therapy to both respondents proved effective in reducing anxiety levels before surgery as evidenced by the average decrease in HAM-A scores for both respondents of 6.5 from moderate to mild anxiety.*

**Keywords:** *Benson Relaxation, Anxiety, Preoperative*

**Abstrak.** *Periode pre-operasi sangat berhubungan dengan tingkat kecemasan pasien yang dihasilkan dari respons emosional, kognitif, atau fisiologis. Kecemasan pada pasien yang tidak tertangani dengan baik dapat menyebabkan perubahan psikologis maupun fisik yaitu terjadi peningkatan kerja saraf simpatis yang berhubungan dengan peningkatan frekuensi nafas, denyut jantung, tekanan darah, dan keringat dingin. Relaksasi benson merupakan salah satu intervensi keperawatan berupa relaksasi yang memusatkan pikiran dengan menggabungkan keyakinan setiap individu. Relaksasi benson merupakan manajemen stres subjektif yang memberikan efek menurunkan tingkat kecemasan, gangguan suasana hati, meningkatkan kualitas tidur, dan menurunkan nyeri. Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan relaksasi benson dalam menurunkan kecemasan pada pasien pre-operasi. Metode yang digunakan dalam*

*Received Desember 30, 2022; Revised Januari 22, 2023; Accepted Februari 12, 2023*

\* Atha Rahma Talitha, [athatalitha2@gmail.com](mailto:athatalitha2@gmail.com)

penelitian ini adalah studi kasus dengan menerapkan intervensi relaksasi benson yang dilakukan sebelum tindakan operasi dalam waktu 20-35 menit selama 2 kali pertemuan menggunakan instrumen *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HAM-A) untuk menilai tingkat kecemasan pasien. Hasil dari studi kasus ini menunjukkan bahwa pemberian terapi relaksasi benson pada kedua responden terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan sebelum dilakukan tindakan operasi dibuktikan dengan rata-rata penurunan skor HAM-A pada kedua responden 6,5 dari kecemasan sedang menjadi ringan.

**Kata kunci:** Relaksasi Benson, Kecemasan, Pre-Operasi

## **LATAR BELAKANG**

Tindakan operasi merupakan suatu tindakan medis yang dilakukan dengan cara invasif yaitu membuat sayatan serta penjahitan luka yang berhubungan dengan perdarahan, nyeri, ataupun kematian (Bedaso & Ayalew, 2019). Kecemasan dapat didefinisikan sebagai perasaan tegang, gelisah, ketakutan, ataupun kekhawatiran akan sesuatu yang akan terjadi. Periode pre-operasi sangat berhubungan dengan tingkat kecemasan pasien yang dihasilkan dari respons emosional, kognitif, atau fisiologis. Kecemasan pada pasien yang tidak tertangani dengan baik dapat menyebabkan perubahan psikologis maupun fisik yaitu terjadi peningkatan kerja saraf simpatis yang berhubungan dengan peningkatan frekuensi nafas, denyut jantung, tekanan darah, dan keringat dingin (Sriningsih & Pratiwi, 2022). Prevalensi gangguan kecemasan sebelum tindakan operasi yang ada di Indonesia berkisar 6-7% dari populasi umum baik itu laki-laki maupun perempuan (Ayuningtyas, Triredjeki, & Talib, 2018).

Teknik relaksasi merupakan salah satu intervensi keperawatan sebagai metode komplementer, diantaranya yaitu teknik nafas dalam, relaksasi otot progresif, *guided imagery*, relaksasi benson, dll (Elsayed, Radwan, Elashri, & El-Gilany, 2019). Relaksasi yang dilakukan dapat membuat otot rileks dan pasien dapat mengalihkan perhatian cemasnya kepada kegiatan relaksasi yang dilakukan. Ketika tubuh dalam keadaan rileks maka akan terjadi penurunan pada hormon kortisol serta adrenalin. Selain itu terjadi peningkatan di hormon serotonin dan endorphin. Peningkatan hormon ini mempengaruhi respon fisiologis berupa penurunan denyut jantung, menurunkan gelisah, dan membuat pasien lebih tenang (Roxiana, Fauziah, & Prima, 2020).

Relaksasi benson merupakan salah satu intervensi keperawatan berupa relaksasi yang memusatkan pikiran dengan menggabungkan keyakinan setiap individu. Relaksasi benson merupakan manajemen stres subjektif yang memberikan efek menurunkan tingkat

kecemasan, gangguan suasana hati, meningkatkan kualitas tidur, dan menurunkan nyeri (Fateme, Fatemeh, Vahid, Arezou, Manizhe, & Zahra, 2019). Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pardede & Tarigan (2020) dengan judul *The Anxiety Level of Mother Presectio Caesar with Benson's Relaxation Therapy*, di mana hasil penelitian yang dilakukan pada ibu *pre-sectio Caesar* dengan tingkat kecemasan sedang setelah diberikan terapi relaksasi benson menurun menjadi ringan dengan presentase penurunan 14,3%, sehingga dapat dikatakan terapi relaksasi benson efektif digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan pasien. Cara kerja relaksasi benson ini yaitu berfokus terhadap satu kata ataupun kalimat yang diucapkan pasien berulang kali dengan perasaan pasrah kepada Tuhan Yang Maha Esa disertai dengan tarik nafas dalam. Terapi nonfarmakologis yang dapat dilakukan secara mandiri oleh perawat ini membutuhkan 10-20 menit dan tidak terdapat efek samping (Faruq, Purwanti, & Purnama, 2020).

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus menggunakan pendekatan asuhan keperawatan dengan sasaran individu yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan relaksasi benson dalam menurunkan kecemasan pada pasien pre-operasi. Penerapan dilakukan sebelum tindakan operasi dalam waktu 20-35 menit selama 2 kali pertemuan. Metode pengumpulan data pada asuhan keperawatan diperoleh melalui wawancara dan kuisioner. Data yang dikumpulkan berupa data pengkajian, diagnosis keperawatan, intervensi, implementasi, dan evaluasi. Metode analisa yang digunakan adalah metode analisa deskriptif yaitu dengan menggambarkan hasil asuhan keperawatan dengan sasaran individu dengan penerapan relaksasi benson dalam menurunkan kecemasan pada pasien pre-operasi. Instrumen yang digunakan untuk menilai tingkat kecemasan pasien pada studi kasus ini yaitu *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HAM-A), kuisioner ini terdiri dari 14 elemen yang ditentukan oleh gejala dan melayani baik gejala psikologis dan gejala somatik, yang terdiri dari suasana hati yang cemas; ketegangan (termasuk respon terkejut, mudah lelah, gelisah); ketakutan (termasuk ketakutan akan kegelapan/orang asing/keramaian); insomnia; 'intelektual' (daya ingat yang buruk/kesulitan berkonsentrasi); suasana hati yang tertekan (termasuk anhedonia); gejala somatik (termasuk sakit dan nyeri, kekakuan, bruxism); sensorik (termasuk tinnitus, penglihatan kabur); kardiovaskular (termasuk takikardia dan jantung berdebar); pernapasan (sesak dada, tersedak); gastrointestinal (termasuk gejala tipe sindrom iritasi

usus besar); genitourinari (termasuk frekuensi buang air kecil, kehilangan libido); otonom (termasuk mulut kering, sakit kepala tegang) dan diamati perilaku saat wawancara (gelisah, gelisah, dll.). (Hamilton, 1959). Setiap item diberi skor dengan skor numerik dasar 0 (tidak ada) hingga 4 (parah): >17-24 dianggap menunjukkan kecemasan ringan; 25-30 dianggap sebagai kecemasan sedang-parah (Thompson, 2015).

Pasien dalam studi kasus ini merupakan pasien yang akan melakukan tindakan operasi di RSUD Kabupaten Temanggung dan berjumlah 2 orang. Studi kasus ini dilakukan mulai tanggal 8 Mei 2023 sampai dengan 9 Mei 2023 di Bangsal Cempaka 1. Kriteria inklusi penelitian ini adalah pasien yang akan melakukan tindakan operasi yang mengalami kecemasan ringan, sedang, dan berat. Sedangkan kriteria eksklusi penelitian ini adalah pasien yang mengalami penurunan kesadaran dan pasien yang tidak mengalami kecemasan.

Setelah responden menandatangani *informed consent* studi kasus ini, kemudian dilakukan pengkajian terhadap tingkat kecemasan pasien menggunakan kuisioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HAM-A), setelah itu pasien yang mengalami kecemasan diberikan terapi relaksasi benson selama 20-35 menit dengan cara duduk ataupun berbaring dengan keadaan nyaman di dalam ruangan yang tenang. Setelah itu, pasien diminta untuk memejamkan mata, mengendurkan otot-otot dari wajah sampai kaki, kemudian menarik nafas dalam lewat hidung ditahan 3 detik lalu dihembuskan melalui mulut secara perlahan-lahan sambil mengucapkan kata ataupun kalimat sesuai keyakinan pasien. Selama terapi relaksasi benson, pasien diminta untuk fokus terhadap nafas dalam dan pemilihan kata atau kalimat yang diucapkan berulang kali. Tindakan terakhir dari terapi ini adalah pasien diminta untuk memejamkan mata selama kurang lebih 2 menit dan membuka mata perlahan-lahan. Pasien dianjurkan melakukan secara mandiri 2 kali sehari untuk hasil yang maksimal. Prosedur relaksasi benson ini mengacu pada penelitian yang dilakukan oleh Ahmed Mohammed ELmetwaly, Gaad El Moula Shaaban, & Mahmoud Hafez Mohamed (2020) dengan judul "*Benson Relaxation Technique: Reducing Pain Intensity, Anxiety level and Improving Sleep Quality among Patients Undergoing Thoracic Surgery*".

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi relaksasi benson**

Hasil pengkajian pada pasien 1 didapatkan hasil yaitu Nn. N akan melakukan tindakan operasi eksisi dengan diagnose medis *tumor mammae sinistra*, pasien mengatakan takut dengan operasi yang akan dilakukan, tidak bisa berpikir jernih, dan merasakan jantungnya berdebar, TD: 129/92 mmHg, HR: 137x/menit, RR: 25x/menit, setelah dilakukan pengkajian tingkat kecemasan menggunakan kuisioner HAM-A jumlah skor 25 dan hasil interpretasi sesuai kuisioner HAM-A yaitu pasien mengalami kecemasan sedang-berat.

Hasil pengkajian pada pasien 2 didapatkan hasil yaitu Tn. A akan melakukan tindakan operasi appendectomy dengan diagnose medis *appendicitis*, pasien mengatakan takut dengan operasi yang akan dilakukan, tampak tegang, tremor, gelisah, dan bertanya banyak hal mengenai prosedur operasi, TD: 147/99 mmHg, HR: 152x/menit, RR: 24x/menit, setelah dilakukan pengkajian tingkat kecemasan menggunakan kuisioner HAM-A jumlah skor 27 dan hasil interpretasi sesuai kuisioner HAM-A yaitu pasien mengalami kecemasan sedang-berat.

### **2. Tingkat kecemasan setelah diberikan terapi relaksasi benson**

Setelah diberikan terapi relaksasi benson selama 20-35 menit selama 2 kali pertemuan, maka tingkat kecemasan pasien dikaji ulang menggunakan kuisioner HAM-A. Hasil evaluasi dari implementasi terapi relaksasi benson setiap pasien menunjukkan hasil yang berbeda-beda.

Hasil evaluasi pada pasien 1 yaitu pasien mengatakan lebih tenang walaupun masih merasa takut, pasien mengatakan jantung berdebarnya berkurang, TD: 121/85 mmHg, HR: 96x/menit, dan RR: 20x/menit. Selain itu, didapatkan hasil pengkajian ulang tingkat kecemasan pasien menggunakan kuisioner HAM-A berjumlah 19 dengan interpretasi kecemasan ringan. Setelah diberikan terapi relaksasi benson, skor HAM-A pasien turun 6 skor.

Hasil evaluasi pada pasien 2 yaitu pasien mengatakan masih merasa cemas, tetapi tidak seperti awal sebelum diajarkan terapi relaksasi benson, tremor berkurang, TD: 135/97 mmHg, HR: 136x/menit, RR: 22x/menit. Pengkajian ulang skor HAM-A didapatkan hasil 20 dengan interpretasi kecemasan ringan. Setelah diberikan terapi relaksasi benson, skor HAM-A pasien turun 7 skor.

Masalah keperawatan prioritas yang dapat diangkat pada kasus ini adalah ansietas b.d krisis situasional rencana operasi (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2017). Luaran utama yang dapat diambil adalah tingkat ansietas dan diharapkan selama 2x35 menit tingkat ansietas menurun dengan kriteria hasil verbalisasi khawatir akibat kondisi yang dihadapi menurun, perilaku gelisah dan tegang menurun, palpitasi menurun, frekuensi pernapasan menurun menjadi dalam rentang normal 16-24x/menit, frekuensi nadi menurun menjadi dalam rentang normal 60-100x/menit, tekanan darah menurun menjadi dalam rentang normal 100-120/80-100 mmHg, diaphoresis menurun, dan tremor menurun (Tim Pokja SLKI DPP PPNI, 2019). Intervensi utama yang dilakukan adalah terapi relaksasi dan relaksasi yang akan diberikan berupa relaksasi benson (Tim Pokja SIKI DPP PPNI, 2018).

Istilah respon relaksasi diperkenalkan oleh Dr. Herbert Benson tahun 1970. Relaksasi benson adalah metode yang menghususkan dalam indera yang memiliki efek pada berbagai gejala fisik dan psikologis seperti rasa sakit, kecemasan, suasana hati dan kepercayaan diri, depresi, dan mengurangi stress. Teknik ini seharusnya dilakukan di lingkungan yang santai lingkungan yang rileks, kondisi rileks yang tenang, mental konsentrasi, dan dalam sikap positif untuk membentuk efek yang nyata (Barabady, Baghdassarians, Memaury, Yazdani, & Sayadi, 2020). Relaksasi benson bekerja dengan cara menghambat aktivitas saraf simpatis yang dapat mengurangi konsumsi oksigen oleh tubuh dan kemudian otot-otot menjadi rileks sehingga menimbulkan rasa tenang dan nyaman. Ketika relaksasi dilakukan, sistem parasimpatis akan mendominasi dan pasien menjadi lebih nyaman sehingga dapat mengatasi gejala-gejala mental seperti cemas, depresi, dan kelelahan (Abu Maloh, Soh, AbuRuz, Chong, Ismail, Soh, & Abu Maloh, 2022).

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi relaksasi benson pada kedua responden terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan sebelum dilakukan tindakan operasi dibuktikan dengan rata-rata penurunan skor HAM-A pada kedua responden 6,5 dari kecemasan sedang menjadi ringan. Terapi relaksasi benson ini dapat dijadikan salah satu metode alternatif untuk mengurangi tingkat kecemasan pasien pre-operasi dan tidak menimbulkan efek samping. Selain itu, relaksasi

benson ini merupakan metode yang hemat biasa, mudah diaplikasikan kepada pasien, dan efektif.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Ambar Relawati, Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing yang telah memberikan saran, kritik, dan arahan dalam penyusunan studi kasus ini. Penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada pasien yang telah bersedia menjadi responden penelitian dalam studi kasus ini

### **DAFTAR REFERENSI**

- Abu Maloh, H. I. A., Soh, K. L., AbuRuz, M. E., Chong, S. C., Ismail, S. I. F., Soh, K. G., & Abu Maloh, D. I. (2022). Efficacy of Benson's relaxation technique on anxiety and depression among patients undergoing hemodialysis: A systematic review. *Clinical nursing research*, 31(1), 122-135.
- Ahmed Mohammed ELmetwaly, A., Gaad El Moula Shaaban, E., & Mahmoud Hafez Mohamed, E. (2020). Benson Relaxation Technique: Reducing Pain Intensity, Anxiety level and Improving Sleep Quality among Patients Undergoing Thoracic Surgery. *Egyptian Journal of Health Care*, 11(4), 602-614.
- Ayuningtyas, V. D., Triredjeki, H., & Talib, S. T. R. (2018). Psikoedukasi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Fraktur Usia Remaja. *Jurnal Riset Kesehatan*, 7(2), 110-116.
- Barabady, A., Baghdassarians, A., Mearny, E., Yazdani, A., & Sayadi, S. (2020). Effect of Benson's Relaxation Technique on Propofol Consumption and Preoperative Anxiety of Patients Undergoing Cataract Surgery. *Anesthesiology and Pain Medicine*, 10(3).
- Bedaso, A., & Ayalew, M. (2019). Preoperative anxiety among adult patients undergoing elective surgery: a prospective survey at a general hospital in Ethiopia. *Patient safety in surgery*, 13(1), 1-8.
- Elsayed, E. B. M., Radwan, E. H. M., Elashri, N. I. E. A., & El-Gilany, A. H. (2019). The effect of Benson's relaxation technique on anxiety, depression and sleep quality of elderly patients undergoing hemodialysis. *International journal of nursing didactics*, 9(02), 23-31.
- Faruq, M. H., Purwanti, O. S., & Purnama, A. P. (2020). Efek relaksasi benson dalam menurunkan kecemasan pasien yang menjalani hemodialisa. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 16(1), 24-29.
- Fateme, B., Fatemeh, M. K., Vahid, M., Arezou, N. J., Manizhe, N., & Zahra, M. (2019). The effect of Benson's muscle relaxation technique on severity of pregnancy nausea. *Electronic Journal of General Medicine*, 16(2).
- Hamilton, M. A. X. (1959). The assessment of anxiety states by rating. *British journal of medical psychology*.

- Pardede, J. A., & Tarigan, I. (2020). The anxiety level of mother presectio caesar with Benson's relaxation therapy. *Jendela Nursing Journal*, 4(1), 20-28.
- Pratiwi, A., & Samiasih, A. (2022). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Pasien Pre Operasi Bedah Mulut (Gingivektomy) yang Mengalami Kecemasan. *Ners Muda*, 3(3).
- Roxiana, R., Fauziah, H., & Prima, A. (2020). Penerapan Terapi Relaksasi Benson pada Pasien Pre Operasi yang Mengalami Kecemasan di Ruang Teratai RSUD dr. Chasbullah Abdulmadjid Kota Bekasi. 1â€“8. *Sinta Jurnal*. Available at <http://dx.doi.org/10.31227/osf.io/rq6eb>.
- Sriningsih, N., & Pratiwi, A. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi Di Rsud Kab Tangerang. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 2(3), 50-61.
- Thompson, E. (2015). Hamilton rating scale for anxiety (HAM-A). *Occupational Medicine*, 65(7), 601-601.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. 2017. Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia. Jakarta : DPP PPNI
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. 2018. Standar Intervensi Keperawatan Indonesia. Jakarta : DPP PPNI
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. 2019. Standar Luaran Keperawatan Indonesia. Jakarta : DPP PPNI