

## Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di Ruang Dahlia RSUD Kota Tanjungpinang

Sri Hartini

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Awal Bros

Korespondensi penulis : [srihartini2028@gmail.com](mailto:srihartini2028@gmail.com)

**ABSTRACT.** Anxiety is a mistake, doubt in something that will happen with an unclear cause or object related to feelings of uncertainty such as worry about facing surgery. To overcome anxiety, there are types of therapy that can be applied by nurses, namely pharmacological therapy and non-pharmacological therapy. One type of non-pharmacological therapy that can be used is the Benson relaxation technique. This study aims to determine the effect of Benson relaxation on reducing anxiety levels in pre-operative patients in the Dahlia Room, Tanjungpinang City Hospital. The design of this research is a pre-experiment with one group pretest posttest type. The number of samples in this study was 21 preoperative patients using the Accidental Sampling technique. The instrument used was the Amsterdam Preoperative Anxiety And Information Scale (APAIS) questionnaire. Then analyzed using the non-parametric Wilcoxon test. Univariate results before being given Benson relaxation showed that 33.3% had mild anxiety, 66.7% had moderate anxiety, and after Benson relaxation 85.7% had mild anxiety, 14.3% had moderate anxiety. Bivariate results show that the hypothesis is accepted with a p-value of 0.000. It was concluded that there was an effect of Benson relaxation on reducing anxiety levels in pre-operative patients in the Dahlia Room, Tanjungpinang City Hospital. From this research, it is hoped that the Benson relaxation technique can be used as an alternative therapy to reduce patient anxiety levels that does not have harmful side effects for patients.

**Keywords:** Anxiety, Pre-Operation, Benson Relaxati

**ABSTRAK.** Kecemasan adalah suatu kekeliruan, keraguan dalam sesuatu yang akan terjadi dengan penyebab atau obyek yang tidak jelas berhubungan dengan perasaan yang tidak pasti seperti khawatir dalam menghadapi operasi. Untuk mengatasi ansietas terdapat jenis-jenis terapi yang bisa diterapkan oleh perawat yaitu terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Salah satu jenis terapi non farmakologis yang bisa digunakan adalah teknik relaksasi benson. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi di Ruang Dahlia RSUD Kota Tanjungpinang. Desain penelitian ini adalah praeksperimen dengan jenis one group pretest posttest. Jumlah sampel pada penelitian ini 21 pasien pre operasi dengan teknik pengambilan sampel Accidental Sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner The Amsterdam Preoperative Anxiety And Information Scale (APAIS). Kemudian di analisis dengan menggunakan uji non parametrik Wilcoxon test. Hasil univariat sebelum diberikan relaksasi benson didapatkan 33,3% memiliki kecemasan ringan, 66,7% memiliki kecemasan sedang, dan setelah relaksasi benson 85,7% memiliki kecemasan ringan, 14,3% memiliki kecemasan sedang. Hasil bivariat menunjukkan hipotesis diterima dengan nilai p-value 0,000. Disimpulkan bahwa ada pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi di Ruang Dahlia RSUD Kota Tanjungpinang. Dari penelitian ini diharapkan dapat menjadikan teknik relaksasi benson sebagai terapi alternatif untuk menurunkan tingkat kecemasan pasien yang tidak memiliki efek samping yang membahayakan bagi pasien.

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

## PENDAHULUAN

Operasi adalah suatu intervensi medis yang dilakukan pada jaringan tubuh manusia dengan menggunakan seperangkat manual dan teknik untuk mendiagnosis atau mengobati patologi (penyakit), bertujuan untuk memperbaiki fungsi tubuh atau mengangkat bagian tubuh yang tidak penting (Seleky 2018). 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 and Ayalew 2019).

Berdasarkan data yang diperoleh dari *World Health Organization* (WHO) jumlah klien yang menjalani tindakan operasi mencapai angka peningkatan yang sangat signifikan setiap tahunnya. Diperkirakan setiap tahun ada 165 juta tindakan bedah dilakukan di seluruh dunia. Tercatat di tahun 2020 ada 234 juta jiwa klien di semua rumah sakit di dunia. Tindakan operasi/pembedahan di Indonesia tahun 2020 mencapai hingga 1,2 juta jiwa (*World Health Organization* 2020).

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan tahun 2021 tindakan operasi/pembedahan menempati urutan posisi ke-11 dari 50 penanganan penyakit yang ada di Indonesia, 32% diantaranya tindakan pembedahan elektif. Pola penyakit di Indonesia diperkirakan 32% bedah mayor, 25,1% mengalami kondisi gangguan jiwa dan 7% mengalami ansietas (Kementerian Kesehatan 2021).

Kata *pre* operasi adalah suatu istilah gabungan yang mencakup tiga fase pengalaman pembedahan antara lain *pre* operasi, *intra* operasi, *pasca* operasi. *Pre* operasi adalah tahap yang dimulai ketika ada keputusan untuk dilakukan intervensi bedah dan diakhiri ketika klien dikirim ke meja operasi. Sedangkan keperawatan *pre* operatif merupakan tahapan awal dari keperawatan perioperatif. Tahap ini merupakan awalan yang menjadi kesuksesan tahap-tahap berikutnya. Apabila ada kesalahan yang dilakukan pada tahap ini maka akan berakibat fatal pada tahap berikutnya (Ningrum, Ayubbana, and Inayati 2021).

Tindakan operasi yang direncanakan dapat menimbulkan respon fisiologi dan psikologi pada pasien. Respon psikologi yang biasanya terjadi pada pasien *pre* operasi yaitu kecemasan. Kecemasan yang terjadi dihubungkan dengan rasa nyeri, kemungkinan cacat, menjadi bergantung dengan orang lain dan mungkin kematian (Gea 2018). Kecemasan adalah suatu kekeliruan, keraguan dalam sesuatu yang akan terjadi dengan penyebab atau obyek yang tidak jelas berhubungan dengan perasaan yang tidak pasti seperti khawatir dalam menghadapi operasi (Sari, Sriningsih, and Pratiwi 2022).

Ada dua faktor yang menyebabkan seseorang mengalami kecemasan yaitu yang pertama, faktor predisposisi meliputi beberapa teori psikoanalitik seperti konflik emosional dan sosial budaya, teori interpersonal, teori keluarga serta teori biologis seperti gangguan fisik. Kedua, faktor presipitasi yaitu stressor pencetus munculnya kecemasan yang mempengaruhi faktor internal dan eksternal. Faktor internal berupa usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pekerjaan dan penghasilan (Sari et al. 2022).

Ketakutan dan kecemasan yang mungkin dialami klien dapat dilihat dari tanda dan gejala seperti meningkatnya frekuensi nadi dan pernafasan, gerakan-gerakan tangan yang tidak terkontrol, telapak tangan yang lembab, gelisah, menanyakan pertanyaan yang sama berulang kali, sulit tidur, sering berkemih (Padillah 2019). Hal ini terjadi karena adanya amigdala, yang berperan dalam sistem otonom simpatis, amigdala akan berespon dengan mengaktifkan hormone epinefrin, norepinefrin dan dopamin. Hormon-hormon ini bertanggungjawab terhadap respon yang dikeluarkan berupa peningkatan denyut jantung, napas yang cepat, peningkatan nadi, penurunan aktifitas gastrointestinal (Seleky 2018).

Amigdala juga akan menstimulasi respon hormonal dari hipotalamus yang akan melepaskan hormone CRF (*corticotropin-releasing factor*), dan menstimulus hipofisis untuk melepaskan hormone lain yaitu ACTH (*adrenocorticotropic hormone*) ACTH akan menstimulus kelenjar adrenal untuk menghasilkan kortisol. Semakin berat stress, kelenjar adrenal akan menghasilkan kortisol semakin banyak dan menekan sistem imun dan menyebabkan kelemahan. Hal-hal tersebut akan mempengaruhi, bahkan akan menyebabkan penundaan atau pembatalan proses operasi (Seleky 2018).

Menurut data (*World Health Organization* 2018) 50% pasien pre operasi di dunia mengalami ansietas, dimana 5-25% berusia 5-20 tahun dan 50% berusia 55 tahun. Tingkat ansietas pre operasi mencapai 534 juta jiwa. Berdasarkan data dari (Kementerian Kesehatan 2020) setiap tahun angka ansietas pre operasi mengalami peningkatan, prevalensi ansietas di Indonesia berdasarkan dari data (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan 2018) sekitar 11,6% populasi Indonesia (27.708.000 orang) yang usianya di atas 15 tahun saat ini sedang mengalami ansietas.

Dalam masalah ansietas tahap pre operasi dibutuhkan peran perawat untuk memenuhi kebutuhan fisiologis dan psikologis klien karena status tersebut mempengaruhi fungsi tubuh pada tindakan operasi dan dapat mengganggu rencana atau proses pembedahan yang akan dijalani (Sitompul and Mustikasari 2018). Untuk mengatasi ansietas terdapat jenis-jenis terapi yang bisa diterapkan oleh perawat yaitu terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Tindakan non farmakologi yang dapat diberikan seperti relaksasi otot progresif dan autogenik,

teknik relaksasi, terapi musik, *guided imagery*, *virtual reality* dan *mindfulness training* (Rohmawati, Handayani, and Shodikin 2018).

Pada penelitian ini untuk mengatasi kecemasan menggunakan tindakan non farmakologis yaitu teknik relaksasi benson. Adapun keunggulan dari relaksasi benson yaitu mudah dilakukan, tidak menggunakan alat, dan tidak menimbulkan efek samping yang berbahaya. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk memberikan terapi relaksasi benson pada pasien pre operasi untuk menurunkan cemas.

Teknik relaksasi benson merupakan teknik latihan nafas. Dengan latihan nafas yang teratur dan dilakukan dengan benar, tubuh akan menjadi lebih rileks, menghilangkan ketegangan saat mengalami stress dan bebas dari ancaman (Agustiya, Hudiawati, and Purnama 2020). Teknik relaksasi benson merupakan pengembangan dari relaksasi pernapasan yang menanamkan faktor keyakinan pasien sehingga dapat tercipta lingkungan internal yang dapat mendukung pasien dalam mendapatkan kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih baik (Rohmawati et al. 2018).

Kata atau kalimat yang diucapkan pada terapi relaksasi benson memiliki arti khusus serta mempunyai makna yang menenangkan bagi pasien, kata atau kalimat ini akan diucapkan berulang-ulang sehingga timbul rasa tenang (Katerina, Syabariah, and Kawuryan 2019). Relaksasi benson merupakan metode yang tidak menimbulkan efek samping, hemat biaya, dan mudah untuk diaplikasikan, relaksasi benson termasuk teknik perhatian yang dapat mengatasi berbagai masalah fisik dan psikologis serta dapat meningkatkan kualitas tidur (Elsayed et al. 2019). Terapi relaksasi benson membutuhkan waktu selama 15-20 menit dimana relaksasi ini tidak hanya untuk menurunkan tingkat kecemasan namun dapat juga meningkatkan kualitas tidur, mengatasi nyeri, penurunan tekanan darah dan frekuensi nadi (Agustiya et al. 2020).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Sari et al. 2022), menunjukkan setelah diberikan teknik relaksasi benson diketahui bahwa terdapat penurunan kecemasan pada responden sebanyak 1,55. Dengan hasil *p value* 0,000 ( $<0,05$ ), maka terdapat pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap tingkat kecemasan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Pratiwi and Samiasih 2022), menunjukkan setelah dilakukan relaksasi benson pada kelima responden yang mengalami kecemasan di dapatkan hasil adanya perubahan skala kecemasan yang tingkat kecemasan berat berubah menjadi kecemasan sedang dan kecemasan sedang berubah menjadi kecemasan ringan. Pemberian Relaksasi Benson efektif untuk menurunkan skala kecemasan pasien pre operasi bedah mulut *Gingivectomy*.

Setelah dilakukan pengambilan data di ruang operasi RSUD Kota Tanjungpinang, pada tahun 2021 didapatkan data 1.712 klien telah melakukan tindakan operasi, diantaranya 803

orang klien bedah, 715 orang klien bedah obstetrik & ginekologi, 124 orang klien bedah mata, dan 70 orang klien bedah THT. Pada tahun 2022 terjadi peningkatan tindakan operasi sebanyak 2.256 klien, diantaranya 1.283 orang klien bedah, 693 orang klien bedah obstetrik & ginekologi, 180 orang klien bedah mata, 94 orang klien bedah THT dan 6 orang klien bedah paru. Pada bulan Januari – Juni 2023 didapatkan data 902 klien telah melakukan tindakan operasi, diantaranya 459 orang klien bedah, 277 orang klien bedah obstetrik & ginekologi, 34 orang klien bedah mata, 132 orang klien bedah THT.

Pelaksanaan operasi membutuhkan persiapan secara benar, baik persiapan fisik maupun mental. Perawatan persiapan fisik yang harus dilakukan sebelum menghadapi operasi terdiri dari pemeriksaan status kesehatan fisik secara umum, status nutrisi, keseimbangan cairan dan elektrolit, kebersihan lambung dan kolon, pencukuran daerah operasi, *personal hygiene*, pembersihan luka serta latihan pra operasi. Peranan perawat dalam persiapan mental pasien dapat dilakukan dengan memberikan informasi, gambaran, penjelasan tentang tindakan persiapan operasi dan memberikan kesempatan bertanya tentang prosedur operasi serta kolaborasi dengan dokter terkait pemberian obat pre medikasi (Sari 2019).

Berdasarkan hasil wawancara dengan 6 orang klien yang akan melakukan tindakan pembedahan, 2 orang operasi hernia, 2 orang operasi *appendicitis*, 1 orang operasi tonsilektomi, dan 1 orang operasi katarak. Ditemukannya tanda-tanda kecemasan, yaitu 4 dari 6 klien terlihat gelisah, berkeringat, karena ini adalah pengalaman pertama mereka melakukan operasi, pasien cemas menghadapi ruangan operasi dan peralatan operasi, cemas dan takut mati saat dibius, cemas bila operasi gagal. Sedangkan 2 dari 6 orang klien, tidak ditemukan tanda-tanda kecemasan namun saat diwawancara klien mengaku khawatir dengan operasi yang akan dilaluinya nanti.

Setelah melakukan wawancara dengan perawat ruangan dahlia RSUD Kota Tanjungpinang, banyak ditemukan tanda-tanda kecemasan pada klien menjelang operasi seperti meningkatnya tekanan darah, meningkatnya frekuensi nadi dan pernafasan, gerakan-gerakan tangan yang tidak terkontrol, telapak tangan yang lembab, gelisah, ketegangan, dan biasanya pada klien dewasa akan banyak bertanya kepada perawat tentang tindakan operasi yang akan dijalani. Pada anak-anak menunjukkan gejala kecemasan seperti rewel dan ingin selalu didampingi oleh orang tuanya.

Perawat ruangan dahlia belum mengetahui relaksasi benson untuk mengontrol cemas dan setelah mengetahui dirasakan teknik ini sangat sederhana. Perawat mengatakan upaya yang biasa dilakukan dalam mengatasi kecemasan klien dengan cara melakukan komunikasi terapeutik, mengajarkan teknik relaksasi nafas dalam dan kolaborasi dengan dokter untuk

menginformasikan pada klien dan keluarga tentang prosedur, dampak baik dan buruk operasi serta perawatan setelah operasi. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian guna mengetahui pengaruh relaksasi benson terhadap kecemasan pada klien *pre* operasi di Ruang Dahlia RSUD Kota Tanjungpinang.

Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis tertarik untuk meneliti “Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi di Ruang Dahlia RSUD Kota Tanjungpinang”.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan desain penelitian pra eksperimen dengan jenis *one group pretest posttest*. Sampel berjumlah 21 responden dengan teknik pengambilan sampel yaitu *accidental sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar kuesioner *The Amsterdam Preoperative Anxiety And Information Scale* (APAIS). Teknik analisa data menggunakan uji *Wilcoxon Test*.

## HASIL PENELITIAN

### A. HASIL UNIVARIAT

#### 1. Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi Sebelum Diberikan Relaksasi Benson

**Tabel 4.2**  
**Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi Sebelum Diberikan Relaksasi Benson di Ruang Dahlia RSUD Kota Tanjungpinang Tahun 2023**

Kecemasan	Frekuensi	%	Mean
<b>Sebelum</b>			
Kecemasan Ringan	7	33,3	
Kecemasan Sedang	14	66,7	14,62
<b>Total</b>	<b>21</b>	<b>100,0</b>	

Berdasarkan tabel 4.2 sebelum diberikan relaksasi benson menunjukkan 7 responden (33,3%) memiliki kecemasan ringan, 14 responden (66,7%) memiliki kecemasan sedang, dan nilai *mean* 14,62.

#### 2. Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi Sesudah Diberikan Relaksasi Benson

**Tabel 4.3**  
**Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi Sesudah Diberikan Relaksasi Benson di Ruang Dahlia RSUD Kota Tanjungpinang Tahun 2023**

Kecemasan	Frekuensi	%	Mean
<b>Sesudah</b>			
Kecemasan Ringan	18	85,7	
Kecemasan Sedang	3	14,3	11,86
<b>Total</b>	<b>21</b>	<b>100,0</b>	

Berdasarkan tabel 4.3 setelah diberikan relaksasi benson menunjukkan 18 responden (85,7%) memiliki kecemasan ringan, 3 responden (14,3%) memiliki kecemasan sedang, dan nilai *mean* 11,86.

## B. HASIL BIVARIAT

**Tabel 4.4**  
**Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi di Ruang Dahlia RSUD Kota Tanjungpinang Tahun 2023**

Kecemasan	Mean	Median	Min	Max	Nilai Asymp.Sig
Sebelum	14,62	15,00	12	18	0,000
Sesudah	11,86	12,00	10	15	

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan terjadi penurunan nilai mean, median, nilai minimum, nilai maximum pada tingkat kecemasan pada pasien pre operasi sebelum dan sesudah diberikan relaksasi benson, dan didapatkan nilai *Asymp.Sig* sebesar 0,000. Kesimpulannya adalah jika  $0,000 < 0,005$  maka Hipotesis diterima, artinya jika  $0,000 < 0,005$  maka Hipotesis diterima, artinya ada pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi di Ruang Dahlia RSUD Kota Tanjungpinang.

## PEMBAHASAN

### 1. Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi Sebelum diberikan Relaksasi Benson

Hasil penelitian sebelum diberikan relaksasi benson menunjukkan terdapat 7 responden (33,3%) memiliki kecemasan ringan, 14 responden (66,7%) memiliki kecemasan sedang, dan nilai mean 14,62.

Setelah melakukan pretest, peneliti menanyakan kepada responden apa yang menyebabkan pasien cemas, kebanyakan pasien menjawab merasa cemas karena tindakan operasi merupakan pengalaman pertama bagi pasien, sehingga pasien takut bila operasi tidak berhasil, dan harus meninggalkan keluarganya. Sesuai dengan kriteria inklusi, responden dalam penelitian ini adalah mereka yang belum pernah mendapatkan tindakan operasi sebelumnya.

Menurut asumsi peneliti, responden yang pertama kali menghadapi tindakan operasi akan merasakan cemas, karena pasien memiliki persepsi akan adanya luka akibat pembedahan, kemungkinan adanya kecacatan, ketergantungan fisik setelah pembedahan dan kemungkinan adanya kematian akibat pembedahan. Hal ini sesuai dengan penelitian (Julianto et al. (2019) menunjukkan bahwa pasien yang menghadapi operasi pertama kalinya beranggapan operasi merupakan suatu ancaman eksternal dan situasi sulit yang seharusnya dihadapi dengan kesiapan mental dan fisik.

Hal ini juga didukung dalam teori yang menjelaskan kecemasan adalah perasaan tidak nyaman dan tidak menyenangkan atau kekhawatiran yang samar disertai dengan respons autonom (sumber sering sekali tidak spesifik atau tidak diketahui oleh individu) seolah-olah ada sesuatu hal buruk akan terjadi yang bergubungan dengan sesuatu yang ada di luar dirinya dan mekanisme yang digunakan dalam mengatasi permasalahan. Kecemasan memiliki tanda dan gejala seperti khawatir, merasa takut, mudah tersinggung, tidak tenang, mudah gelisah (Indarsyah 2021).

Tindakan operasi merupakan ancaman potensial maupun aktual terhadap integritas seseorang yang dapat membangkitkan reaksi stres fisiologis maupun psikologis. Salah satu alasan terjadinya kecemasan pada pasien sebelum operasi yaitu ketakutan akan operasi gagal dan menimbulkan kecacatan fisik (Gea 2018).

Operasi yang akan dilakukan pada 21 responden menggunakan anastesi lokal, spinal, dan general. Sebagian besar responden menggunakan anastesi spinal sebanyak 13 orang yaitu operasi appendicitis, laparotomi, hernia, debridement, dan soft tissue bagian pinggang ke bawah. Anastesi general sebanyak 6 orang yaitu operasi tumor mammae dan soft tissue bagian pinggang ke atas. Anastesi lokal sebanyak 2 orang dengan operasi katarak.

Responden yang mengalami kecemasan sedang kebanyakan responden yang menggunakan anastesi spinal, salah satunya operasi laparotomi. Responden mengatakan bahwa takut terasa sakit saat perutnya dibelah. Adapun responden yang mengalami kecemasan sedang menggunakan anastesi lokal yaitu operasi katarak. Responden mengatakan takut operasinya gagal sehingga pasien tidak bisa melihat lagi.

## **2. Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi Sesudah diberikan Relaksasi Benson**

Sebelum melakukan posttest, peneliti memberikan teknik relaksasi benson. Teknik ini dilakukan selama 10 – 15 menit dengan mengucapkan kata-kata yang diyakini dan sesuai keyakinan responden. Hal ini didukung dengan hasil penelitian (Poorolajal et al. 2019) yang menyatakan bahwa dalam 1 kali perlakuan teknik relaksasi benson selama 15-20 menit terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan pasien pre operasi di Rumah Sakit Ekbatan dan Besat, Iran dengan nilai p value = 0,001.

Setelah selesai melakukan relaksasi benson, responden diberikan posttest dengan hasil 18 responden (85,7%) memiliki kecemasan ringan, 3 responden (14,3%) memiliki kecemasan sedang, dan nilai mean 11,86. Berdasarkan hasil penelitian hampir seluruh responden mengalami penurunan tingkat kecemasan sedang menjadi ringan, dan terdapat 3 responden yang tidak mengalami perubahan tingkat kecemasan. Pada 2 responden disebabkan karena



pasien hanya fokus pada tindakan operasi yang akan dijalaninya dan kurang fokus saat melakukan relaksasi benson, dan 1 responden disebabkan karena tidak percaya diri saat pengucapan keyakinannya.

Menurut asumsi peneliti, ansietas ditandai dengan kecendrungan responden yang berfokus pada pemikiran tindakan pembedahan dan akibat yang terjadi setelah pembedahan sehingga kurang mampu berfokus pada pemikiran selain tindakan pembedahan. Hal ini didukung dengan hasil penelitian (Julianto et al. 2019) yang menjelaskan individu yang mengalami ansietas akan susah berkonsentrasi, orientasi terhadap lingkungan menurun, daya ingat menurun, orientasi hanya pada saat ini, kehilangan kontrol dan persepsi, bingung, menarik diri bahkan takut pada gambaran visual akan kematian

Menurut asumsi peneliti, responden yang tidak mengalami perubahan tingkat kecemasan dapat disebabkan karena perbedaan tingkat kepercayaan atau keyakinan responden terhadap pengucapan yang dapat menumbuhkan rasa percaya diri sebelum dilakukan tindakan operasi. Hal ini didukung dengan hasil penelitian (Dewi IP and Fauziah D, 2017) yang menjelaskan bahwa faktor hambatan spiritual seperti kurang yakin dan kurang pasrah pada responden secara tidak sadar dapat mempengaruhi hasil dari teknik relaksasi benson.

Dengan adanya penurunan ansietas dari sedang menjadi ringan, maka klien pre operasi dapat diorientasikan kembali untuk memahami bagaimana dampak dari ansietas tersebut akan mengganggu proses operasi dan pemulihan, disini pentingnya informasi yang akurat tentang apa itu pembedahan dan anastesi agar klien tahu dan sadar apa yang akan dihadapi. Sehingga klien menggunakan pembelajaran yang ada dan memvalidasinya secara kognitif sebagai mekanisme koping (Julianto et al. 2019).

### **3. Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi di Ruang Dahlia RSUD Kota Tanjungpinang**

Hasil penelitian menunjukkan terjadi penurunan nilai mean, median, minimal dan maksimal pada tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan relaksasi benson, dan didapatkan nilai  $Asympm.Sig$  sebesar 0,001. Kesimpulannya adalah jika  $0,001 < 0,05$  maka Hipotesis diterima, artinya ada pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi di Ruang Dahlia RSUD Kota Tanjungpinang.

Relaksasi benson ini berfokus pada kata atau kalimat tertentu yang diucapkan berulang kali dengan ritme teratur yang disertai sikap pasrah pada Tuhan Yang Maha Esa sambil menarik nafas dalam. Pernafasan yang panjang dapat meberikan energy yang cukup, karena pada waktu menghembuskan nafas mengeluarkan karbondioksida (CO<sub>2</sub>) dan saat menghirup

nafas panjang mendapatkan oksigen yang sangat diperlukan tubuh untuk membersihkan darah dan mencegah kerusakan jaringan otak akibat kekurangan oksigen (hipoksia) (Indarsyah 2021).

Saat tarik nafas panjang otot-otot dinding perut (rektus abdominalis, transversus abdominalis, internal dan eksternal oblique) menekan iga bagian bawah kearah belakang serta mendorong sekat diafragma ke atas dapat berakibat meninggikan tekanan intra abdominal, sehingga dapat merangsang aliran darah baik vena cava inferior maupun aorta abdominalis, mengakibatkan aliran darah (vaskularisasi) menjadi meningkat keseluruh tubuh terutama organ-organ vital seperti otak, sehingga O<sub>2</sub> tercukupi didalam otak dan tubuh menjadi rileks dan akan merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen yaitu endorphin dan enkefalin (Indarsyah 2021).

Penggunaan frase yang bermakna dapat digunakan sebagai fokus keyakinan, sehingga dipilih kata yang memiliki kedalaman keyakinan. Dengan menggunakan kata atau frase dengan makna khusus yang diulang secara beritme akan mendorong efek placebo yang menyehatkan. Semakin kuat keyakinan seseorang berpadu dengan respon relaksasi maka semakin besar pula efek relaksasi yang didapat (Indarsyah 2021).

Menurut asumsi peneliti, teknik relaksasi benson dapat membantu menurunkan dan membantu menghadapi kondisi fisik maupun psikologis klien. Tujuan dari relaksasi benson jika dilakukan dengan benar dan teratur akan membuat tubuh menjadi rileks, menghilangkan ketegangan saat mengalami kecemasan, nyeri serta stress dan bebas dari ancaman. Hal ini sejalan dengan penelitian (Sari et al. 2022) yang menjelaskna bahwa secara fisiologis, keadaan rileks akan menurunkan tingkat kecemasan, stress, rasa tidak nyaman yang dialami pada klien sebelum dilakukannya operasi. Karena selama seseorang stress maka hormon-hormon seperti epineprindan non epinephrin, kortisol, glukagon, ACTH, kortikosteroid, dan tiroid akan meningkat.

Menurut peneliti pemberian terapi relaksasi benson pada pasien pre operasi yang mengalami rasa cemas memiliki dampak yang baik. Setelah diberikan terapi relaksasi benson selama 10 – 15 menit pasien dengan kecemasan sedang mengalami penurunan tingkat kecemasan, yaitu cemas ringan. Dalam hal ini dapat diartikan bahwa terapi relaksasi benson efektif untuk menurunkan kecemasan pre operasi

Hasil penelitian dari (Satriana 2020) yang berjudul Efektivitas Teknik Relaksasi Benson dan Terapi Genggam Jari terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Laparatomi. Penelitian ini dilakukan selama 3 hari rawat dari sebelum responden pre operasi laparatomi. Didapatkan nilai selisih mean difference antara kelompok perlakuan teknik relaksasi benson dengan kelompok perlakuan terapi genggam jari adalah  $3.600 > 2.400$ , nilai p-value pada

kelompok teknik relaksasi benson  $0.014 < (0.05)$  dan nilai p-value pada terapi genggam jari  $0.186 > (0.05)$ , sehingga didapatkan bahwa teknik relaksasi benson lebih efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan dibanding terapi genggam jari.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Salmanzadeh et al. 2018) dengan judul teknik relaksasi benson terhadap penurunan kecemasan pada pasien pre operasi sectio caesarea. Memberikan relaksasi benson selama 15 menit dan mengulanginya sebanyak 2 kali dengan durasi pemberian relaksasi benson satu hari sebelum operasi menunjukkan hasil bahwa tingkat kecemasan ibu hamil yang diberikan intervensi memiliki kecemasan sedang dibanding sebelum diberikan intervensi klien memiliki kecemasan tinggi.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Sari et al. 2022) dengan judul pengaruh terapi relaksasi benson terhadap kecemasan pasien pre operasi di RSUD Kab Tangerang. Relaksasi benson dilakukan 1-2 kali perhari selama 10 menit, terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi Benson. Tingkat kecemasan terbanyak sebelum dilakukan teknik relaksasi benson dari 22 reponden didapati 12 responden (54,5%) memiliki tingkat kecemasan sedang. Setelah dilakukan teknik relaksasi benson terdapat penurunan tingkat kecemasan ringan sebanyak 22 responden (100%). Sehingga terdapat pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap kecemasan pada pasien pre operasi dengan p value= 0,000.

## **KESIMPULAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi di Ruang Dahlia RSUD Kota Tanjungpinang. dan nilai Asympm.Sig sebesar 0,000.

## **SARAN**

### **1. Bagi Bidang Keperawatan**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadikan teknik relaksasi benson sebagai terapi alternatif untuk menurunkan tingkat kecemasan pasien yang tidak memiliki efek samping yang membahayakan bagi pasien.

### **2. Bagi Institusi Pendidikan**

Diharapkan dapat sebagai masukan *evidence base practice* dalam terapi-terapi komplementer atau distraksi ke dalam modul perkuliahan pembelajaran praktikum khususnya mengenai teknik relaksasi benson ini.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menambah jumlah responden sehingga pengaruh yang didapatkan lebih signifikan, menggunakan instrumen penelitian yang berbeda namun telah diuji kevalidan dan kereabilitasnya, intervensi yang dilakukan tidak hanya sekali dan menggunakan kelompok pembanding (kontrol) agar mendapatkan hasil atau pengaruh yang lebih signifikan.

### DAFTAR PUSTAKA

- Agustiya, Noni, Dian Hudiyawati, and Arif Putra Purnama. 2020. "Pengaruh Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Pasien Yang Menjalani Hemodialisa Di Unit Hemodialisa." *Jurnal Kesehatan* 62–68.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2018. "Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018." *Kementrian Kesehatan RI*, 123–33.
- Bedaso, Asres and Mohammed Ayalew. 2019. "Preoperative Anxiety among Adult Patients Undergoing Elective Surgery: A Prospective Survey at a General Hospital in Ethiopia." *Patient Safety in Surgery* 13(1).
- Dewi IP and Fauziah D. 2017. "Effect of SEFT Therapy on Reducing Anxiety Levels in Drug Addicts." *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* 2(2):135–50.
- Elsayed, Eman Baleegh Meawad, Eman Hassan Mounir Radwan, Neamit Ibrahim Elemam Ahmed Elashri, and Abdel Hady EL-Gilany. 2019. "The Effect of Benson's Relaxation Technique on Anxiety, Depression and Sleep Quality of Elderly Patients Undergoing Hemodialysis." *International Journal of Nursing Didactics* 09(02):23–31.
- Gea, Erni Cahyani Putri. 2018. "Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2018." Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.
- Indarsyah, Ibrahim. 2021. "Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi Sectio Cesarea Di Rumah Sakit Umum Daerah Lahat Tahun 2021 Oleh." Stikes Bina Husada.
- Julianto, Rujito Dwi, Siti Romadoni, Sekolah Tinggi, Ilmu Kesehatan, and Muhammadiyah Palembang. 2019. "Pengaruh Citrus Aromaterapi Terhadap Ansietas Pasien Pre Operasi Bedah Mayor Di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang." *Jurnal Keperawatan Sriwijaya* 1(2355):28–38.
- Katerina, Sitti Syabariah, and Uji Kawuryan. 2019. "Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Yang Menjalani Hemodialisis Di Unit Hemodialisa Rsud Dr Soedarso." *Konferensi Nasional (KONAS) XVI Keperawatan Kesehatan Jiwa* 4(1):114–19.
- Kementerian Kesehatan. 2020. "Data Kecemasan Pasien Pre Operasi Pada Pembedahan Elektif Di Provinsi Sumatera Barat."
- Kementerian Kesehatan. 2021. "Data Pembedahan Elektif Di Provinsi Sumatera Barat."
- Ningrum, Sakila Witri Dian, Sapti Ayubbana, and Anik Inayati. 2021. "Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Pasien Praoperasi Di Ruang Bedah Rsud Jend. Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2021." *Jurnal Cendikia Muda* 2:529–34.

- Padillah, Nuri N. U. R. 2019. "Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Klien Pre Operasi Di Rumah Sakit Umum Daerah (Rsud) Majalaya."
- Poorolajal, Jalal, Fatemeh Ashtarani, Neda Alimohammadi, Jalal Poorolajal, Fatemeh Ashtarani, and Neda Alimohammadi. 2019. "Effect of Benson Relaxation Technique on the Preoperative Anxiety and Hemodynamic Status : A Single Blind Randomized Clinical Trial ScienceDirect Effect of Benson Relaxation Technique on the Preoperative Anxiety and Hemodynamic Status : A Single Blind Ran." *Artery Research* 17(December):33–38.
- Pratiwi, Ayu and Amin Samiasih. 2022. "Penerapan Terapi Relaksasi Benson Pasien Pre Operasi Bedah Mulut (Gingivectomy) Yang Mengalami Kecemasan." *Ners Muda* 3(3).
- Rohmawati, Danik, Luh Titi Handayani, and Shodikin. 2018. "Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Pasien Yang Menjalani Hemodialisis Di Instalasi Hemodialisis RSD. Dr. Soebandi Jember."
- Salmanzadeh, Akram, Abolfazl Rahgoi, Masoud Fallahi-Khoshknab, Farahnaz MohammadiShahbelaghi, and Mehdi Rahgozar. 2018. "The Effect of Benson's Relaxation on Pre-Operative Anxiety in Cesarean Section in Nulliparus Women." *Journal of Advanced Pharmacy Education & Research* 8:195.
- Sari, Ida Harum. 2019. "Hubungan Tindakan Persiapan Perawatan Pre Operasi Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Di Ruang Rawat Inap Bedah RST Dr. Soedjono Magelang." Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Sari, Irma Yanti Kurnia, Nining Sriningsih, and Ayu Pratiwi. 2022. "Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Pasien Pre Operasi Di RSUD Kab Tangerang." *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia* 2(2):45–54.
- Satriana, Feriani P. 2020. "Efektivitas Teknik Relaksasi Benson Dan Terapi Genggam Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Laparatomi Di Ruang Mawar RSUD A. Wahab Sjahranie Samarinda." *Borneo Student Research* 1(3):1731–37.
- Seleky, Trisna Verenita. 2018. "Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di Ruang Anggrek RSUD Sumedang Kabupaten Sumedang." Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Kencana.
- Sitompul, Erawati and Mustikasari. 2018. "Hand Massage Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Klien Pra-Operasi Pada Pembedahan Elektif." *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)* 1(1):20.
- World Health Organization. 2018. "Data Anxiety."
- World Health Organization. 2020. "Surgery Elektif."