

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP  
PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN PRE OPERASI**

**Iis Alfia Nofitasari<sup>1)</sup>, Mellia Silvy Irdiyanti<sup>2)</sup>**

<sup>1)</sup>Mahasiswa profesi ners universitas kusuma husada surakarta

<sup>2)</sup>Dosen prodi keperawatan universitas kusuma husada surakarta

[isalfiaa@gmail.com](mailto:isalfiaa@gmail.com)

**ABSTRAK**

Konsep pre operasi merupakan bagian dari keperawatan perioperatif dan persiapan awal sebelum memasuki ruang operasi. Di masa ini umumnya pasien mengalami perubahan psikologis seperti perasaan cemas, takut, dan stress. Perasaan cemas dapat menimbulkan kondisi yang tidak stabil ditandai dengan terjadinya peningkatan tekanan darah, frekuensi nadi, frekuensi napas, mual/muntah dan gelisah yang akan mengganggu proses operasi. Salah satu intervensi keperawatan yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan adalah terapi relaksasi benson. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil penerapan terapi relaksasi benson terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien pre operasi.

Karya ilmiah akhir ini merupakan sebuah penelitian deskriptif dalam bentuk studi kasus yang dilakukan di ruang IBS RSUP Surakarta. Subyek studi kasus ini yaitu satu pasien pre operasi dengan kecemasan. Penerapan terapi ini dilakukan dengan Standar Operasional Prosedur terapi relaksasi benson (SOP) dan pengukuran kecemasan pasien dengan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Kesimpulan yang didapat yaitu terapi relaksasi benson efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien pre operasi. Hal ini dibuktikan dengan hasil pengukuran tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi dengan skor 24 (kecemasan sedang) dan setelah dilakukan terapi menurun dengan skor 17 (kecemasan ringan).

Kata kunci: terapi relaksasi benson, kecemasan, pre operasi

Daftar pustaka: 11 (2017-2023)

**APPLICATION OF BENSON RELAXATION THERAPY TO REDUCE  
ANXIETY LEVELS IN PREOPERATIVE PATIENTS**

**Iis Alfia Nofitasari<sup>1)</sup>, Mellia Silvy Irdiyanti<sup>2)</sup>**

<sup>1)</sup>Professional Nursing student of Kusuma Husada University Surakarta

<sup>2)</sup>Lecturer of nursing study program of Kusuma Husada University Surakarta

[isalfiaa@gmail.com](mailto:isalfiaa@gmail.com)

**ABSTRACT**

The preoperative concept is part of perioperative nursing and initial preparation before entering the operating room. During this period, patients generally experience psychological changes such as feelings of anxiety, fear, and stress. Anxiety can lead to unstable conditions characterized by an increase in blood pressure, pulse frequency, breathing frequency, nausea, vomiting and anxiety that will interfere with the operation process. One of the nursing interventions to reduce anxiety is benson relaxation therapy. The purpose of this study was to determine the results of the application of benson relaxation therapy on reducing the anxiety level of preoperative patients.

This scientific paper is a descriptive research in the form of a case study conducted in IBS room (operating room) of Surakarta Central General Hospital. The subject of this case study is one preoperative patient with anxiety. The application of this therapy is carried out with Standard Operating Procedure of benson relaxation therapy (SOP) and Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). The conclusion is benson relaxation therapy is effective in reducing the anxiety level of preoperative patients. This is evidenced by the results of measuring anxiety levels before therapy with a score of 24 (moderate anxiety) and after therapy decreased with a score of 17 (mild anxiety).

Keywords: benson relaxation therapy, anxiety, preoperative.

Bibliography: 11 (2017-2023)

## PENDAHULUAN

Konsep pre operasi merupakan bagian dari keperawatan perioperatif dan persiapan awal sebelum memasuki ruang operasi (Sari, Sriningsih, & Pratiwi, 2022). Pada umumnya di masa ini pasien mengalami perubahan psikologis seperti perasaan cemas, takut, dan stress. Perubahan psikologis pada pasien pre operasi sebagian besar adalah cemas dalam menghadapi penyakitnya dan rasa takut yang berhubungan dengan perkembangan penyakit serta proses operasi yang akan dijalankannya (Sari, Sriningsih, & Pratiwi, 2022). Perasaan cemas dapat menimbulkan kondisi yang tidak stabil ditandai dengan terjadinya peningkatan tekanan darah, frekuensi nadi, frekuensi napas, mual/muntah dan gelisah yang akan mengganggu proses operasi (Sari, Sriningsih, & Pratiwi, 2022). Selain itu cemas yang berlebihan dapat mengakibatkan ketidakseimbangan hormon dalam tubuh. Tingkat kecemasan yang tinggi mempengaruhi kerja hipotalamus, dimana hipotalamus akan mengeluarkan norrepineprin. Pelepasan norrepineprin mengakibatkan rasa kesiapsiagaan yang tinggi sehingga terjadi peningkatan tekanan darah (Smeltzer & Bare, 2013).

Ketika seseorang mengalami kecemasan maka tubuh akan merangsang sistem saraf otonom sehingga terjadinya peningkatan kerja kelenjar adrenal untuk melepas adrenalin. Hal ini menyebabkan peningkatan metabolisme tubuh dan frekuensi jantung. Peningkatan kinerja jantung ini membuat tekanan darah meningkat yang dapat menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah sehingga akan terjadi perdarahan pada saat pembedahan berlangsung. Maka dari itu, umumnya tindakan operasi akan ditunda atau dibatalkan. Hal ini dapat berimbas pada bertambahnya lama perawatan, meningkatnya biaya administrasi, memperburuk kondisi kesehatan pasien dan tidak kooperatifnya perilaku pasien (Darmayanti & Dewi, 2021). Selain itu,

kecemasan juga mampu meningkatkan nyeri pada kondisi post operasi, menyebabkan depresi, mual/muntah, kelelahan, mengganggu penyembuhan luka, meningkatkan kebutuhan analgesik post operasi, dan ditundanya pemulangan dari Rumah Sakit (Amiri, 2020).

Prevalensi angka kejadian gangguan kecemasan preoperatif di Amerika yaitu 28% atau lebih pada usia 9-17 tahun, sebesar 13% pada usia 18-54 tahun, sebesar 16% pada usia 55 tahun dan sebesar 11,4% pada lansia. Diperkirakan 20% dari populasi dunia menderita kecemasan pre operasi (Fortinesh, 2007; Darmayanti & Dewi, 2021). Prevalensi kecemasan di Indonesia diperkirakan berkisar 9%-12% populasi (Risksdas RI, 2013). Pada penelitian yang dilakukan oleh Bahsoan di ruang bedah RSUD Prof. Dr. Hi. Aloe Saboe Kota Gorontalo tahun 2013, sekitar 1,2 juta jiwa atau 80% mengalami kecemasan pre operasi (Darmayanti & Dewi, 2021).

Salah satu intervensi keperawatan yang dapat dilakukan dalam upaya mengatasi kecemasan pasien adalah dengan memberikan terapi relaksasi benson. Relaksasi benson merupakan 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 dkk, 2019). Relaksasi benson dilakukan dengan cara tarik napas dalam disertai dengan keyakinan pasien. Tujuan dari terapi relaksasi benson ini adalah untuk meminimalkan kecemasan pre operasi (Sari, Sriningsih, & Pratiwi, 2022).

Relaksasi 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 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). Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk menerapkan terapi relaksasi benson untuk menurunkan tingkat kecemasan pasien pre operasi.

## **METODE**

Desain penelitian yang digunakan dalam Karya ilmiah akhir ini menggunakan metode deskriptif dalam bentuk studi kasus yang bertujuan untuk mengetahui hasil penerapan terapi relaksasi benson dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien pre operasi di ruang IBS RSUP Surakarta. Subyek studi kasus ini adalah satu pasien pre operasi yang mengalami kecemasan sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Implementasi dilakukan pada tanggal 9 Agustus 2023 dengan instrumen Standar Operasional Prosedur (SOP) terapi relaksasi benson dan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil pengkajian didapatkan data pasien An. N berumur 11 tahun 9 bulan dengan jenis kelamin laki-laki mengatakan bahwa merasa khawatir dan takut terhadap tindakan operasi pertama yang akan dijalani. Pasien juga mengeluh pusing dan mengalami kesulitan tidur. Diketahui juga data objektif yaitu pasien tampak gelisah, tegang dan tremor. Pemeriksaan TTV pre operasi yaitu TD: 122/77 mmHg, N: 114x/m, RR: 24x/m, S: 37C, SPO2: 100%. Kemudian dilakukan pengukuran tingkat kecemasan dengan instrumen HARS didapatkan hasil skor 24 yang berarti bahwa pasien mengalami kecemasan sedang. Berdasarkan tanda gejala tersebut maka dapat ditegakkan diagnosis keperawatan yaitu ansietas

berhubungan dengan krisis situasional (D.0080).

Intervensi keperawatan yang diterapkan pada pasien yaitu terapi relaksasi benson. Terapi relaksasi benson merupakan manajemen stres subjektif yang mampu memberikan efek menurunkan tingkat kecemasan, gangguan suasana hati, meningkatkan kualitas tidur, dan menurunkan nyeri (Fateme dkk, 2019). Relaksasi benson merupakan relaksasi dengan cara memusatkan pikiran dengan menggabungkan keyakinan setiap individu. Terapi relaksasi benson dapat membuat tubuh menjadi rileks, menghilangkan ketegangan saat mengalami kecemasan, nyeri serta stress dan bebas dari ancaman (Sari; Sriningsih; Pratiwi, 2022).

Implementasi atau penerapan terapi ini dilakukan tanggal 9 Agustus 2023 (3 jam sebelum pasien menjalani operasi) sebanyak dua kali pertemuan. Terapi dilakukan sesuai dengan Standar Operasional Prosedur (SOP) terapi relaksasi benson selama 10-15 menit. Adapun tindakan yang dilakukan pada pasien antara lain mengkaji terkait keluhan yang dialami pasien, memonitor TTV pasien (tekanan darah, frekuensi nadi, frekuensi napas, saturasi oksigen, dan suhu), mengidentifikasi tingkat kecemasan pasien, mengatur suhu ruang dan lingkungan yang tenang dan nyaman bagi pasien, menjelaskan tujuan dan manfaat terapi relaksasi benson, mengajarkan terapi relaksasi benson, membimbing pasien untuk mempraktikkan terapi relaksasi benson, mengkaji respon pasien, mengidentifikasi ulang tingkat kecemasan pasien, dan melakukan evaluasi setelah diberikannya tindakan.

Hasil implemetasi menunjukkan bahwa tanda dan gejala ansietas menurun. Hal ini dibuktikan dengan data subjektif pasien mengatakan rasa khawatir/takut berkurang, merasa lebih tenang dan nyaman. Sedangkan data objektif tampak

perilaku gelisah menurun, tegang menurun, tremor menurun, TD: 110/68 mmHg (menurun), N: 92x/m (menurun), RR: 20x/m (menurun), serta tingkat kecemasan menurun menjadi ringan dengan skor 17. 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 dkk, 2022).

Fokus dari tindakan terapi relaksasi benson yang telah dilakukan yaitu penurunan tingkat kecemasan pasien. Pemberian intervensi keperawatan dengan terapi relaksasi benson menunjukkan hasil bahwa terjadi penurunan ansietas/kecemasan pasien yang semula dengan kecemasan sedang (skor 24) menjadi kecemasan ringan (skor 17). Hal tersebut selaras dengan hasil penelitian Talitha dan Relawati (2023) yang mengatakan bahwa terapi relaksasi benson efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pasien sebelum dilakukan tindakan operasi. Didukung oleh penelitian Sari, Sriningsih, dan Pratiwi (2022) membuktikan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan tingkat kecemasan. Tindakan nonfarmakologi terapi relaksasi benson berhasil menurunkan tingkat kecemasan pasien pre operasi, sehingga dapat dikatakan terapi ini efektif dilakukan untuk menurunkan tingkat kecemasan pasien pre operasi.

### **KESIMPULAN**

Setelah dilakukan pengkajian, penegakan diagnosis keperawatan, penyusunan intervensi, implementasi, dan evaluasi terkait penerapan terapi relaksasi benson pada pasien pre operasi, maka diketahui pasien menunjukkan

tanda dan gejala kecemasan seperti merasa khawatir, takut, kesulitan tidur, pusing, tampak gelisah, tegang, tremor, tekanan darah meningkat, nadi meningkat, dan frekuensi pernapasan juga meningkat. Didukung dengan hasil skor HARS 24 yang berarti bahwa pasien mengalami kecemasan sedang. Pasien mengalami kecemasan karena akan menjalani tindakan operasi untuk yang pertama kalinya. Diagnosis keperawatan yang tepat adalah ansietas berhubungan dengan krisis situasional (D/0080).

Intervensi keperawatan yang dirancang untuk mengatasi masalah ansietas/kecemasan pasien adalah terapi relaksasi benson dengan tujuan untuk menurunkan tingkat kecemasan pasien. Implementasi dilakukan sebanyak 2 kali dengan hasil adanya penurunan tanda gejala kecemasan serta skor HARS semula 24 (kecemasan sedang) menjadi 17 (kecemasan ringan). Tindakan nonfarmakologi terapi relaksasi benson berhasil menurunkan tingkat kecemasan pasien pre operasi, sehingga dapat dikatakan terapi ini efektif dilakukan untuk menurunkan tingkat kecemasan pasien pre operasi.

### **SARAN**

1. Saran Bagi Profesi Perawat  
Diharapkan hasil studi kasus ini dapat dijadikan pertimbangan perawat dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien dengan ansietas atau kecemasan dengan memberikan intervensi berupa terapi relaksasi benson sehingga kecemasan pasien menurun.
2. Saran Bagi Institusi Pendidikan  
Diharapkan hasil studi kasus ini dapat dijadikan bahan kepustakaan dan pengetahuan khususnya dalam bidang ilmu keperawatan.
3. Saran Bagi Peneliti Lain  
Diharapkan hasil studi kasus ini dapat dijadikan referensi dalam penelitian dan pengembangan ilmu pengetahuan selanjutnya.

4. Saran Bagi Masyarakat  
Diharapkan hasil studi kasus ini dapat dijadikan sumber pengetahuan bagi masyarakat khususnya yang mengalami kecemasan untuk mempraktikkan terapi relaksasi benson ini secara mandiri.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Sari, Irma Y K., Sriningsih N., Pratiwi A. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi Di Rsud Kab Tangerang. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*. Vol 2:3. <https://journal.amikveteran.ac.id/index.php/jikki>
- Smeltzer, C., & Bare, G. (2017). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Edisi 8*. Jakarta: EGC
- Darmayanti, Anita & Dewi, Nadia P. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Preoperatif dengan Karakteristik Pasien di Kamar Operasi RSI Siti Rahmah. <https://www.researchgate.net/publication/358954812>
- Amiri, Amir Ahmadzadeh,. Dkk. (2020). Anxiety in the Operating Room Before Elective Surgery. *Acta Medica Iranica*. Vol 58:4. [https://www.researchgate.net/publication/343390752\\_Anxiety\\_in\\_the\\_Operating\\_Room\\_Before\\_Elective\\_Surgery](https://www.researchgate.net/publication/343390752_Anxiety_in_the_Operating_Room_Before_Elective_Surgery)
- 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*. <https://doi.org/10.29333/ejgm/93480>
- 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. *Sinta Jurnal*. <http://dx.doi.org/10.31227/osf.io/rq6eb>
- Abu, Maloh dkk. (2022). Efficacy of benson's relaxation technique on anxiety and depression among patients undergoing hemodialysis: a systematic review. *Clinical Nursing Research* 31:1. <https://doi.org/10.1177/10547738211024797>
- Talitha, Atha R. (2023). Efektivitas Penerapan Relaksasi Benson Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Pre-Operasi: Studi Kasus. *Jurnal Medika Nusantara*. Vol 1:1. <https://doi.org/10.59680/medika.v1i1.297>
- 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. (2018). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia*. Jakarta : DPP PPN.