

# **PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI DI RUANG INSTALASI BEDAH SENTRAL**

**Arif Danur Siswana <sup>1)</sup>, Noor Fitriyani <sup>2)</sup>**

<sup>1)</sup> Mahasiswa Profesi Ners Program Profesi Universitas Kusuma Husada  
Surakarta, <sup>2)</sup> Dosen Prodi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma  
Husada Surakarta

[arifdanur31@gmail.com](mailto:arifdanur31@gmail.com)

## **ABSTRAK**

Operasi atau pembedahan merupakan suatu Tindakan yang bersifat *invasive* dengan cara membuka jaringan tubuh. Operasi akan diberikan anestesi yang bertujuan untuk pengelolaan nyeri, *hemodinamik* dan juga pengelolaan perioperative untuk mendukung keberhasilan pembedahan, operasi bertujuan untuk menyelamatkan nyawa pasien, mencegah kecacatan dan komplikasi, tindakan operasi yang bersifat elektif ataupun yang bersifat *cyto* memberikan efek yang menegangkan dan menimbulkan perasaan cemas pada pasien . Salah satu tindakan keperawatan yang efektif dalam mengatasi kecemasan adalah teknik relaksasi benson.

Karya ilmiah akhir ini bertujuan untuk menerapkan intervensi keperawatan dengan teknik relaksasi relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi dapat menurun di ruang pre operasi instalasi bedah sentral RS ORTOPEDI PROF.Dr.R.SOEHARSO.

Karya ilmiah akhir ini menggunakan metode deskriptif dalam bentuk studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan antara lain pengkajian, diagnosa keperawatan, implementasi keperawatan dan evaluasi keperawatan. Sampel yang diambil dalam karya ilmiah akhir ini adalah 1 orang klien dengan kriteria inklusi yaitu pasien dengan kecemasan sedang sampai berat, pasien kooperatif dan bersedia diberikan teknik relaksasi benson.

Hasil karya ilmiah akhir ini menunjukkan bahwa setelah dilakukan intervensi teknik relaksasi benson sebanyak 1x sehari dengan pengukuran skala kecemasan *Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale (APAIS)* terdapat pengaruh teknik relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi. Saran dalam studi kasus ini diharapkan dapat dijadikan intervensi non farmakologi dalam penanganan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi di pelayanan kesehatan.

Kata Kunci : Pre-operasi, benson, kecemasan .

Daftar Pustaka : 7 (2019 – 2022)

# **APPLICATION OF BENSON RELAXATION THERAPY ON THE ANXIETY OF PRE-OPERATIVE PATIENTS IN THE CENTRAL SURGICAL INSTALLATION ROOM**

**Arif Danur Siswana <sup>1)</sup>, Noor Fitriyani <sup>2)</sup>**

<sup>1)</sup> Mahasiswa Profesi Ners Program Profesi Universitas Kusuma Husada Surakarta, <sup>2)</sup> Dosen Prodi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

[arifdanur31@gmail.com](mailto:arifdanur31@gmail.com)

Operation or surgery is an invasive procedure that involves opening body tissue. The operation will be given anesthesia which aims to manage pain, hemodynamics and also perioperative management to support the success of the surgery, the operation aims to save the patient's life, prevent disability and complications, elective or cyto surgical procedures have a stressful effect and cause feelings of anxiety in the patient. patient . One of the nursing actions that is effective in dealing with anxiety is the Benson relaxation technique.

This final scientific work aims to implement nursing interventions using the Benson relaxation technique so that the level of anxiety in pre-operative patients can decrease in the pre-operative room of the central surgical installation at the PROF.Dr.R.SOEHARSO ORTHOPEDIC HOSPITAL.

This final scientific work uses a descriptive method in the form of a case study with a nursing care approach including assessment, nursing diagnosis, nursing implementation and nursing evaluation. The sample taken in this final scientific work was 1 client with the inclusion criteria, namely patients with moderate to severe anxiety, cooperative patients and willing to be given the Benson relaxation technique.

The results of this final scientific work show that after the Benson relaxation technique was intervened once a day with the *Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale* (APAIS) anxiety scale measurement, there was an influence of the Benson relaxation technique on anxiety levels in preoperative patients. It is hoped that the suggestions in this case study can be used as non-pharmacological interventions in handling anxiety levels in pre-operative patients in health services.

Keyword : pre-operation, benson, abxiety

Bibliography : 7 (2019-2022)

## PENDAHULUAN

*World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa jumlah pasien yang menjalani prosedur pembedahan dari tahun ke tahun mengalami peningkatan yang signifikan, pada tahun 2015 tercatat 140 juta jiwa yang melakukan prosedur pembedahan di seluruh rumah sakit di dunia, sedangkan tahun 2016 mengalami peningkatan menjadi 148 juta jiwa yang menjalani prosedur pembedahan (WHO, 2018). Data dari Departemen Kesehatan Republik Indonesia, tercatat prosedur pembedahan menempati urutan ke sebelas dari 50 penyakit dengan presentase 12,8% di rumah sakit se- Indonesia (Kemenkes RI, 2018).

Operasi atau pembedahan merupakan suatu Tindakan yang bersifat *invasive* dengan cara membuka jaringan tubuh. Operasi akan diberikan anestesi yang bertujuan untuk pengelolaan nyeri, *hemodinamik* dan juga pengelolaan perioperative untuk mendukung keberhasilan pembedahan, operasi bertujuan untuk menyelamatkan nyawa pasien, mencegah kecacatan dan komplikasi (Amila A, 2019). Dalam operasi terdapat beberapa fase-fase yang akan dilalui oleh pasien yaitu pre operasi, fase intra operasi dan fase post operasi. Tindakan operasi yang bersifat elektif ataupun yang bersifat *cyto* memberikan efek yang menegangkan dan menimbulkan perasaan cemas pada pasien (Muttaqin S, 2019).

Secara umum Cemas merupakan suatu perasaan yang muncul saat seseorang berada dalam keadaan yang dapat mengancam keadaan jiwa dan dapat menjadi sinyal untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi suatu keadaan. Kecemasan ditandai dengan adanya perasaan tegang, khawatir dan ketakutan (Samfriati, 2020). Kecemasan pre operasi harus segera diatasi karena dapat menyebabkan perubahan secara fisik yang akan menghambat dilakukannya Tindakan operasi sehingga akan menghambat penyembuhan, secara fisik kecemasan akan merangsang kelenjar *adrenal* mengeluarkan hormone *epineprin* yang akan menggerakkan tubuh untuk mengatasi situasi mengancam antara lain meningkatkan detak jantung, tekanan darah dan pernafasan (Kustiawan R, 2018). Salah satu upaya untuk mengatasi

kecemasan pada pasien pre operasi dapat dilakukan melalui 2 cara yaitu dengan terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Salah satu terapi non farmakologis yang dapat diterapkan yaitu terapi relaksasi benson, adalah relaksasi yang menggabungkan teknik pernapasan dalam dan kata-kata atau ungkapan yang diyakini seseorang dapat menenangkan dan menurunkan beban perasaan yang dirasakan oleh seseorang dan dapat mempengaruhi kesehatannya (Samfriati, 2020).

Teknik relaksasi benson dapat menghalangi kerja hormone system saraf simpatis, dengan begitu mencegah timbulnya nyeri dan kecemasan. Menurut benson caraini bisa diubah misalnya tidak dengan posisi berbaring atau duduk tetapi dilakukan sambil melaksanakan Gerakan jasmani (Wahyu, 2018).

Tujuan tindakan ini adalah menurunkan tingkat kecemasan pasien pre operasi, menurut muttaqin 2019 kecemasan pre operasi disebabkan oleh beberapa faktor yaitu takut terhadap nyeri, kematian, terjadinya kecacatan dan ancaman lain yang berdampak pada citra tubuh. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sri P dkk (2022) terapi benson efektif untuk dilakukan ke pasien pre operasi untuk menurunkan tingkat kecemasan.

Hasil observasi yang dilakukan peneliti di ruang *prepare room* untuk mencegah terjadinya kecemasan yang bisa dilakukan adalah pemberian terapi relaksasi benson. Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk mengaplikasikan terapi relaksasi benson dalam pemberian asuhan keperawatan pada pasien pre operasi di ruang *prepare room* RS Ortopedi Prof.Dr.R.*Soeharso* dengan kecemasan pasien pre operasi menurun

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam karya ilmiah akhir ini menggunakan metode deskriptif dalam bentuk studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan yaitu pengkajian, diagnosa keperawatan, implementasi keperawatan dan evaluasi keperawatan. Sampel yang di ambil dalam karya ilmiah akhir ini adalah 1 orang klien dengan diagnosa medis *malunion digiti IV manus* (D).

Adapun penetapan kriteria inklusi yaitu pasien pre operasi dengan kecemasan tingkat sedang hingga tingkat berat, pasien berumur 10 – 65 tahun, pasien yang sadar penuh, pasien di ruang *prepare room* RS Ortopedi Prof.Dr.R.*Soeharso* dan bersedia diberikan teknik relaksasi benson. Kriteria eksklusi yaitu pasien yang tidak merasakan kecemasan dan pasien tidak bersedia diberikan terapi relaksasi benson. Karya ilmiah ini menggunakan alat ukur tingkat kecemasan dengan *Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale* (APAIS) dengan kriteria skala 0 kategori tidak cemas, kategori kecemasan ringan, kategori kecemasan sedang kategori kecemasan berat, kategori kecemasan hebat.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil pengukuran sebelum diberikan intervensi dilakukan pengkajian dengan mengisi inform consent, menjelaskan langkah prosedur dan melakukan pengisian kuisisioner Skala HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) untuk mengukur tingkat kecemasan, didapatkan hasil tingkat kecemasan berat dengan skor perasaan cemas 38, setelah dilakukan pengukuran diberikan terapi relaksasi benson selama 10-15 menit kemudian diukur kembali tingkat kecemasan pasien menggunakan skala yang sama dengan hasil menurun menjadi tingkat kecemasan sedang dengan skor 25. Dari hasil implementasi tersebut bisa disimpulkan bahwa salah satu terapi yang dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi adalah terapi relaksasi benson.

Teknik relaksasi benson dapat menghalangi kerja hormone system saraf simpatis, dengan begitu mencegah timbulnya nyeri dan kecemasan. Menurut benson cara ini bisa diubah misalnya tidak dengan posisi berbaring atau duduk tetapi dilakukan sambil melaksanakan Gerakan jasmani (Wahyu, 2018). Pemberian terapi relaksasi benson merupakan penggabungan dari relaksasi nafas dalam dan keyakinan spiritual individu, yaitu berfokus pada ungkapan tertentu berupa nama tuhan atau kata yang menenangkan hati pasien dan diucapkan secara teratur dan disertai sikap pasrah. Respon dari relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan pasien dapat menciptakan suatu lingkungan internal

sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi Kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi

Pada penelitian yang dilakukan Rohmah Dkk (2022) , terdapat hasil yang signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan dengan terapi relaksasi benson yang menggunakan penanganan mental dan menjauhkan tubuh dan pikiran dari rangsangan luar untuk mempersiapkan tercapainya hubungan lebih dalam dengan pencipta,yang dapat dicapai dengan metode hypnosis, meditasi yoga, dan bentuk bentuk Latihan yang ada hubungannya dengan penajakan pikiran.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi relaksasi benson dengan kecemasan pada pasien pre operasi. Sebelum dilakukan intervensi dilakukan pengkajian di ruang *prepare room* menggunakan kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) didapatkan tingkat kecemasan berat dengan skor (38). Didapatkan diagnosis ansietas. Diberikan intervensi terapi relaksasi benson terdapat perbedaan nilai tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi pemberian terapi relaksasi benson yang sebelum dilakukan intervensi tingkat kecemasan berat dengan skor (38) dan sesudah intervensi dilakukan evaluasi pengukuran ulang dengan skala HARS dengan tingkat kecemasan sedang dengan skor (25).Intervensi mengenai terapi relaksasi benson pada pasien pre operasi berdasarkan jurnal yang telah didapatkan.

## **SARAN**

1. Bagi perawat rumah sakit

Hasil studi kasus ini diharapkan perawat dapat melakukan menerapkan teknik relaksasi benson sebagai intervensi mandiri nafas dalam sebagai salah satu intervensi keperawatan dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien preoperasi.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil studi kasus ini diharapkan khususnya tenaga pengajar dan pelajar studi kasus ini dapat sebagai salah satu sumber informasi mengenai efektifitas terapi relaksasi benson dalam terhadap penurunan kecemasan sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu terapi alternative.

### 3. Bagi Klien

Diharapkan klien mampu menggunakan teknik relaksasi benson dapat dilakukan secara mandiri dalam mengendalikan dan mengurangi kecemasan.

### 4. Bagi Rumah Sakit

Diharapkan hasil studi kasus ini dapat digunakan sebagai bahan masukan dalam menambah wawasan keilmuan dan referensi bagi rumah sakit untuk menjadikan teknik relaksasi benson menjadi salah satu cara dalam manajemen kecemasan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Wahyu, A. (2018). Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pasien Pasca Sectio Caesarea. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 151(2), 10–17
- Yanti, D., & Efi, K. (2018). Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Luka Post Seksio Sesaria. *COPING (Community of Publishing in Nursing)*, 3(1),
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2019). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93.
- Inayati, A., Hasanah, U., & Maryuni, S. (2021). Relaksasi Benson Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendau*, 11, 1–10
- Amila, A. M. (2019). Hubungan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di Rumah Sakit Tingkat III Baladhika Husada Jember.
- Pardede, J. A., Sitepu, F. S. A., & Saragih, M. (2018). The Influence of Deep Breath Relaxation Techniques and Five-Finger Hypnotic Therapy on Preoperative Patient Anxiety. *Journal of Psychiatry*, 3(1), 1–8. <https://doi.org/http://doi.org/10.32437/Jpsychiatry-2018>
- Muttaqin, A. dan Sari, K. (2019). *Asuhan Keperawatan Perioperatif: Konsep Proses dan Aplikasi*. Salemba Medika.

