

**PENERAPAN RELAKSASI TERAPI BENSON UNTUK MENGURANGI KECEMASAN  
PADA PASIEN PRE OPERASI *SECTIO CAESAREA* DI RUANG IBS RSUD dr SOERATNO  
GEMOLONG**

**Senjani Isaba Krisya<sup>1</sup> dan Erlina Windyastuti<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Mahasiswa Program Studi Profesi Ners Program Profesi Universitas Kusuma Husada Surakarta

<sup>2</sup> Dosen Program Studi Profesi Ners Program Profesi Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email : [Senjaniisabak@gmail.com](mailto:Senjaniisabak@gmail.com)

**Abstrak**

**Latar Belakang :** *Sectio caesarea* atau SC adalah sebuah metode pembedahan untuk melahirkan bayi dengan membuka dinding perut dan dinding uterus, yang mempunyai risiko mengancam keselamatan jiwa ibu ataupun bayi serta tindakan medis yang merupakan stressor yang dapat membuat klien pre operasi *sectio caesarea* (SC) mengalami kecemasan. 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 dilakukan dengan cara tarik napas dalam disertai dengan keyakinan pasien. Tujuan dari terapi relaksasi benson ini adalah untuk meminimalkan kecemasan pre operasi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh relaksasi terapi benson terhadap pasien pre operasi yang mengalami kecemasan.

**Skenario Kasus :** Didapatkan subjek bernama Ny D berusia 23 tahun, dengan keluhan pasien mengatakan cemas, tampak gelisah, tampak bingung, tanda-tanda vital TD :143/89 mmHg, S : 36,7°C, N : 95x/mnt, RR : 24x/mnt, SPO2 : 99%.

**Strategi Pengumpulan Bukti :** Penelusuran karya ilmiah ners dilakukan dengan menelusuri bukti berupa jurnal evidence based practice dalam PubMed, Google Scholar. Penulisan menggunakan teknik pencarian PICO, dengan menggunakan kata kunci dan telah ditemukan beberapa jurnal penelitian, kemudian dilakukan pemilihan sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan.

**Pembahasan :** Hasil *pretest* didapatkan 66 data yang artinya pasien mengalami kecemasan sedang setelah pemberian relaksasi terapi benson terapi pada pasien pre operasi yang mengalami kecemasan, didapatkan menjadi 45 data yang artinya kecemasan menjadi ringan

**Kesimpulan :** Terdapat pengaruh relaksasi terapi benson terhadap pasien yang mengalami kecemasan pre operasi pada pasien *section caesarea*.

Kata Kunci : Pre Operasi, Terapi Benson, Kecemasan

**APPLICATION OF BENSON THERAPY RELAXATION TO REDUCE ANXIETY IN PRE-  
OPERATIVE CAESAREA SECTIO PATIENTS IN THE IBS ROOM OF RSUD DR  
SOERATNO GEMOLONG**

**Senjani Isaba Krisya<sup>1</sup> and Erlina Windyastuti<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Student of the Nursing Professional Study Program Kusuma Husada University Professional Program Surakarta

<sup>2</sup>Lecturer of the Nursing Professional Study Program Kusuma Husada University Professional Program Surakarta

Email: [Senjanisabak@gmail.com](mailto:Senjanisabak@gmail.com)

Abstract

**Background:** Sectio caesarea or SC is a surgical method for giving birth to a baby by opening the abdominal wall and uterine wall, which has a risk of threatening the life of the mother or baby and is a medical procedure which is a stressor that can make pre-operative sectionio caesarea (SC) clients experience anxiety. . One surgical intervention that can be carried out in an effort to overcome patient anxiety is by providing Benson relaxation therapy. Benson relaxation is relaxation that focuses the mind by combining each individual's beliefs. Benson relaxation is done by taking deep breaths accompanied by the patient's confidence. The goal of Benson relaxation therapy is to minimize anxiety before surgery. The aim of this study was to determine the effect of Benson therapy relaxation on preoperative patients who experience anxiety.

**Case Scenario:** Found a subject named Mrs. : 24x/minute, SPO2 : 99%.

**Evidence Collection Strategy:** Searching for nurses' scientific work was carried out by searching for evidence in the form of practice-based evidence journals in PubMed, Google Scholar. Writing uses the PICO search technique, using keywords and several research journals have been found, then selection is carried out according to the required criteria.

**Discussion:** The pretest results obtained 66 data, which means the patient experienced moderate anxiety after giving Benson therapy relaxation therapy to pre-operative patients who experienced anxiety. 45 data were obtained, which means the anxiety became mild.

**Conclusion:** There is a relaxing effect of Benson therapy on patients who experience preoperative anxiety in caesarean section patients.

Keywords: Preoperative, Benson Therapy, Anxiety

## PENDAHULUAN

Persalinan merupakan suatu proses pengeluaran hasil konsepsi (janin) yang dapat hidup ke dunia luar rahim melalui jalan lahir atau jalan lain (Diana et al., 2019). Wijayanti et al., (2022) menyatakan jenis-jenis persalinan dibagi menjadi tiga, diantaranya, persalinan spontan, persalinan anjuran, dan persalinan buatan. Persalinan *sectio caesarea* (SC) merupakan salah satu jenis persalinan buatan yang dilakukan dengan prosedur pembedahan melalui insisi di dinding abdomen dan dinding uterus untuk mengeluarkan janin yang bertujuan untuk menyelamatkan dan mempertahankan kehidupan ibu dan janin (Sumelung et al., 2014).

*Sectio caesarea* atau SC adalah sebuah metode pembedahan untuk melahirkan bayi dengan membuka dinding perut dan dinding uterus, yang mempunyai risiko mengancam keselamatan jiwa ibu ataupun bayi serta tindakan medis yang merupakan stressor yang dapat membuat klien pre operasi *sectio caesarea* (SC) mengalami kecemasan

Kecemasan dapat berpengaruh pada tubuh, seperti tubuh menggigil, keringat berlebihan, jantung berdebar-debar, sakit kepala, gelisah, tangan gemetar, otot menegang, lambung terasa mual, tubuh terasa lemas kemampuan berproduktivitas berkurang. Pengaruh kecemasan pada psikologis yaitu tegang, bingung, khawatir, susah berkonsentrasi, perasaan tidak menentu (Taniyal et al., 2021). Perasaan cemas pada ibu pre *sectio caesarea* dapat menimbulkan kondisi yang tidak stabil yang ditandai dengan terjadinya peningkatan tekanan darah, frekuensi nadi, frekuensi napas, mual/muntah dan gelisah yang akan mengganggu proses operasi itu sendiri sehingga diperlukan cara yang tepat dalam mengatasi kecemasan pada ibu. Kecemasan pada ibu pre *sectio caesarea* didasari oleh tindakan *sectio caesarea* yang memiliki komplikasi seperti infeksi luka, perdarahan, resiko kematian yang serius, operasi gagal dan nyeri pasca pembedahan (Kesehatan et al., 2020).

Romanik et al., (2019) menyatakan jika pasien yang belum pernah mengalami tindakan operasi akan mengalami peningkatan kecemasan. Pasien preoperasi dengan kecemasan panik dapat disebabkan karena adanya ketegangan dari dalam diri pasien. Hal

tersebut didasari oleh kurangnya pengalaman pasien dalam menjalani operasi karena pasien yang menjalani operasi untuk yang pertama kalinya dan baru pertama kali menjalani persalinan dengan *sectio caesarea*. Apabila penyebab kecemasannya berupa bayangan pasien yang menghubungkan nyeri saat *sectio caesarea*, takut tidak bangun lagi sesudah di anestesi, menjadi bergantung pada orang lain, kemungkinan cacat, dan kematian. Pasien juga cemas akan kehilangan pendapatan atau berkurangnya pendapatan karena penggantian biaya asuransi di rumah sakit dan ketidakberdayaan menghadapi *sectio caesarea* dalam waktu yang semakin dekat (Potter & Perry, 2015).

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 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). Berdasarkan data World Health Organization (WHO) proses persalinan dengan SC mencapai 10-15% dari semua proses persalinan selama hampir 30 tahun terakhir di negara berkembang, dimana angka persalinan SC tertinggi di Amerika Latin dan Wilayah Karibi dengan persentase mencapai 40,5% (WHO, 2015). Angka persalinan SC dengan indikasi beragam di Indonesia pada tahun 2019 mencapai 24,8% dari seluruh proses persalinan (Masruroh, 2020).

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).

(Salsabilla, 2020) menyatakan terapi benson merupakan terapi kombinasi system relaksasi dengan keyakinan diri dan berserah diri kepada Tuhan yang dapat membuat pasien merasa lebih tenang dalam menghadapi ancaman pembedahan. Ketenangan yang muncul ini disebabkan karena gelombang alpha otak yang menyebabkan manusia merasakan perasaan gembira dan nyaman. Kelenjar pituitary manusia juga menghasilkan hormon-hormon yang menenangkan yaitu endorphin dan encephalin yang bersifat memberikan efek tenang dan nyaman. Sedangkan dari teori homeostasis dalam tubuh manusia akan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatik sehingga terjadi penurunan sintesis hormon katekolamin yang berakibat menurunnya kontraksi otot, penurunan denyut jantung, vasodilatasi pembuluh darah dan penurunan tekanan darah (Cahyati *et al.*, 2021). Secara fisiologis saat manusia masuk dalam tahapan relaksasi, maka mereka masuk ke gelombang alpha (7-14 Hz). Ketika otak memasuki gelombang ini maka otak akan menghasilkan hormon endorphin yang menghasilkan rasa nyaman dan tenang (Hasanah & Inayati, 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian Talitha & Relawati, (2023) yang dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi relaksasi benson 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.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di ruang IBS RSUD dr Soeratno

Gemolong peneliti melakukan wawancara dengan 4 orang klien yang akan melakukan tindakan *section caesarea*, ditemukannya tanda-tanda kecemasan, yaitu 2 dari 4 klien terlihat gelisah karena ini adalah pengalaman pertama mereka melakukan operasi dan hal yang dilakukan hanya berdoa, mereka juga mengatakan cemas hingga sulit tidur. Sedangkan 2 dari 4 orang klien, tidak ditemukan tanda-tanda kecemasan namun saat diwawancara klien mengaku khawatir akan operasi yang akan dilaluinya nanti. Dan ibu yang cemas menghadapi pre *sectio caesarea* tidak pernah diberikan tindakan keperawatan untuk menurunkan kecemasannya. Pasien belum pernah diberikan terapi benson di ruang IBS RSUD dr Soeratno Gemolong Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk memberikan relaksasi terapi benson untuk menurunkan kecemasan pada ibu pre operasi *sectio caesarea*.

## **METODELOGI PENELITIAN**

Studi kasus ini dilakukan di PONEK Darurat RSUD dr Soeratno Gemolong dan Instalasi Bedah Sentral (IBS) RSUD dr Soeratno Gemolong pada tanggal 05 – 07 Juni 2024. Desain penelitian pada penulisan Karya Ilmiah Akhir ini yaitu studi kasus. Studi kasus pada intinya memahami suatu kasus, orang orang tertentu, atau situasi secara mendalam atau menyeluruh (Creswell, 2018). Studi kasus ini menggunakan pasien dengan cara observasi, wawancara, dan studi dokumentasi.

Subjek kasus berupa satu orang pasien pre operasi dengan kecemasan dan dilakukan intervensi pemberian terapi relaksasi benson.

Alat yang digunakan pada penelitian ini adalah berupa kuisioner Kuisioner Zung-Self Anxiety Rate Scale mengenai kecemasan yang berisi 20 pertanyaan. Teknik Pengumpulan data dilakukan dengan Pengumpulan data dilakukan dengan cara Menentukan subjek studi kasus, Memberikan lembar persetujuan *informed concert*, Wawancara merupakan suatu kegiatan tanya jawab dengan yang berhubungan pada masalah penelitian, dapat bersumber dari pasien, keluarga pasien, serta perawat lainnya. Hasil wawancara berisikan tentang identitas pasien, keluhan utama, Riwayat penyakit keluarga dan Riwayat alergi, Penerapan terapi relaksasi benson, Penilaian kecemasan, Studi dokumentasi. Menurut (Hidayat, 2014) masalah etika penelitian yang harus diperhatikan adalah

sebagai berikut :*Informed Consent* (Lembar persetujuan responden), *Confidentiality* (Kerahasiaan), *Anonymity* (tanpa nama).

## HASIL STUDI KASUS

Studi kasus dipilih satu orang sebagai subjek studi kasus yaitu pasien yang mengalami kecemasan karena pre operasi *section caesarea*. Pasien bernama Ny D berjenis kelamin perempuan dengan usia 23 tahun, berstatus sudah menikah, beragama islam, dan bertempat tinggal di Miri dengan nomor registrasi 100xxxx.

Riwayat penyakit dahulu pasien mengatakan tidak mempunyai Riwayat penyakit seperti hipertensi, DM, dan lainnya. Pasien mengatakan pertama kali menjalani operasi *section caesarea* di RSUD dr Soeratno Gemolong.

Pasien mengatakan merasa cemas atau gelisah, merasa was-was karena baru pertama kali akan menjalani operasi tindakan *section caesarea*. Saat pengkajian pada tanggal 6 Juni 2024 didapatkan hasil TD: 143/89 mmHg, Suhu 36,7, RR: 24x/menit, Nadi: 99 x/menit, BB: 55kg, TB: 155cm dan didapatkan diagnosis Ansietas berhubungan dengan kurang terpapar informasi.

Implementasi yang telah dilakukan untuk menurunkan kecemasan yaitu dengan pemberian relaksasi terapi benson. Hasil evaluasi yang telah didapatkan yaitu dimana kecemasan menurun dari skor 66 menjadi 45.

## PEMBAHASAN

Pembahasan hasil penelitian tentang Penerapan Relaksasi Terapi Benson Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi *Sectio Caesarea* Di Ruang IBS RSUD Dr Soeratno Gemolong

### 1. Pengkajian

Berdasarkan tahap proses keperawatan, maka langkah pertama yang harus dilakukan pada pasien adalah pengkajian. Pengkajian keperawatan merupakan catatan tentang hasil pengkajian yang dilaksanakan untuk mengumpulkan informasi dari pasien, membuat data dasar tentang pasien, dan membuat catatan dengan respon kesehatan pasien. Pengkajian yang komprehensif atau menyeluruh, sistematis yang logis akan mengarah dan mendukung pada identifikasi masalah-masalah pasien. Masalah-masalah

ini dengan menggunakan data pengkajian sebagai dasar formulasi yang dinyatakan sebagai diagnosis keperawatan (Dinarti, 2017).

Hasil pengkajian yang dilakukan penulis pada tanggal 6 Juni 2024 pukul 16.00 WIB yang dilakukan dengan metode wawancara, observasi, dan studi dokumentasi didapatkan hasil pasien Ny D dari data fokus yaitu dengan data subjektif pasien mengatakan takut akan operasi karena baru pertama kali. Saat pengkajian didapatkan hasil TD :143/89 mmHg, Suhu : 36,7C, RR : 24 x/menit, Nadi : 99 x/menit, BB : 55 Kg, TB: 155.

Penulis menyimpulkan bahwa Ny D mengalami kecemasan karena kurang terpapar informasi karena pasien baru pertama kali akan menjalani operasi *sectio casarea*. Hal ini sesuai dengan penelitian Romanik (2019) yang menyatakan jika pasien yang belum pernah mengalami tindakan operasi akan mengalami peningkatan kecemasan. Pasien preoperasi dengan kecemasan panik dapat disebabkan karena adanya ketegangan dari dalam diri pasien. Hal tersebut didasari oleh kurangnya pengalaman pasien dalam menjalani operasi karena pasien yang menjalani operasi untuk yang pertama kalinya dan baru pertama kali menjalani persalinan dengan *sectio caesarea*. Perasaan cemas pada ibu pre *sectio caesarea* dapat menimbulkan kondisi yang tidak stabil yang ditandai dengan terjadinya peningkatan tekanan darah, frekuensi nadi, frekuensi napas, mual/muntah dan gelisah yang akan mengganggu proses operasi itu sendiri sehingga diperlukan cara yang tepat dalam mengatasi kecemasan pada ibu. Kecemasan pada ibu pre *sectio caesarea* didasari oleh tindakan *sectio caesarea* yang memiliki komplikasi seperti infeksi luka, perdarahan, resiko kematian yang serius, operasi gagal dan nyeri pasca pembedahan (Kesehatan et al., 2020).

### 2. Diagnosis Keperawatan

Hasil dari data pengkajian dan observasi yang diperoleh, maka penulis merumuskan diagnosis keperawatan yang sesuai dengan SDKI dan pasien kelolaan yaitu Ansietas (D.0080)

berhubungan dengan kurang terpapar informasi yang dibuktikan dengan merasa gelisah, perasaan khawatir akibat dari kondisi yang sedang dihadapi, terlihat tegang, terlihat gelisah, tekanan darah mulai meningkat.

Menurut prioritas diagnosis keperawatan dari pengkajian awal yang dilakukan terhadap pasien, didapatkan diagnosis keperawatan Ansietas (D.0080) berhubungan dengan kurang terpapar informasi dengan adanya bukti pasien merasa khawatir akibat kondisi yang sedang dihadapi, pasien terlihat gelisah, tampak tegang, dan tekanan darah mulai meningkat yang ditandai dengan data subjektif. Pasien mengatakan adanya rasa khawatir yang diakibatkan oleh kondisi yang sedang dihadapi. Sedangkan Data objektif pasien tampak gelisah, tampak tegang, dengan TD: 143/89mmhg, Nadi: 99x/ menit, serta RR: 24x/menit.

## 2. Intervensi keperawatan

Setelah dilakukan pengkajian dan merumuskan diagnosis keperawatan maka selanjutnya yaitu menyusun intervensi. Intervensi keperawatan merupakan segala treatment yang dikerjakan oleh perawat yang didasarkan pada pengetahuan dan penilaian kritis untuk mencapai luaran (*outcome*) yang diharapkan (Tim Pokja SIKI DPP PPNI, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Pardede dan Tarigan (2020) Pemberian Relaksasi Terapi Benson dilakukan hanya 2 kali, 1 kali pada saat ibu pre *section caesarea* di ruang rawat dan 1 kali pada saat di ruang tunggu operasi, terapi diberikan selama 15 menit dengan menggunakan SOP (standar operasional prosedur).

Intervensi dengan tindakan keperawatan selama 2 kali pertemuan diharapkan masalah kecemasan menurun dengan kriteria hasil : verbalisasi kebingungan menurun (5), verbalisasi khawatir akibat kondisi yang dihadapi menurun (5), perilaku gelisah menurun (5), perilaku tegang menurun (5), frekuensi pernapasan menurun (5), frekuensi nadi menurun (5), tekanan darah menurun (5), konsentrasi membaik (5), pola tidur membaik (5). Intervensi yang dirumuskan yaitu identifikasi

penurunan tingkat energi, ketidakmampuan berkonsentrasi, atau gejala lain yang mengganggu kemampuan kognitif, identifikasi teknik relaksasi yang pernah efektif digunakan, identifikasi kesediaan, kemampuan, dan penggunaan teknik sebelumnya, periksa ketegangan otot, frekuensi nadi, tekanan darah, dan suhu sebelum dan sesudah latihan, monitor respon terhadap terapi relaksasi, ciptakan lingkungan tenang dan tanpa gangguan dengan pencahayaan dan suhu yang nyaman, jika memungkinkan, berikan informasi tertulis tentang persiapan dan prosedur teknik relaksasi, gunakan pakaian longgar, gunakan nada suara lembut dengan irama lambat dan berirama, jelaskan tujuan, manfaat, batasan, dan jenis relaksasi yang tersedia, jelaskan secara rinci intervensi relaksasi yang pilih, anjurkan mengambil posisi nyaman, anjurkan rileks dan merasakan sensasi relaksasi, anjurkan sering mengulangi atau melatih relaksasi yang dipilih.

Penulis merumuskan intervensi tersebut sesuai dengan keadaan dilapangan dan keadaan pasien, tindakan tersebut terbukti efektif dalam mengatasi kecemasan.

## 3. Implementasi keperawatan

Implementasi adalah pengelolaan dan perwujudan dari rencana keperawatan yang telah disusun pada tahap perencanaan. Ukuran intervensi keperawatan yang diberikan kepada klien terkait dengan dukungan, pengobatan, tindakan untuk memperbaiki kondisi, pendidikan untuk klien-keluarga, atau tindakan untuk mencegah masalah kesehatan yang muncul dikemudian hari. Proses pelaksanaan implementasi harus berpusat kepada kebutuhan klien, faktor-faktor lain yang mempengaruhi kebutuhan keperawatan (Supratti & Ashriady, 2016).

Implementasi pertama yang dilakukan penulis untuk mengatasi masalah keperawatan kecemasan dihari pertama Kamis 6 Juni 2024 pukul 16.00 memberikan tindakan terapi benson dan pasien mengucapkan *astaghfirullah* untuk menurunkan kecemasan. Respon

subjektif pasien mengatakan lelah menurun, lesu menurun, tenang sedikit meningkat. Data objektif Pasien tampak lebih rileks, lebih tenang, tampak sedikit masih lesu. Dihari kedua Jum'at, 7 Juni 2024 pukul 08.45 memberikan tindakan terapi benson dan pasien mengucapkan kata *bismillahirrahmanirrahim* untuk menurunkan kecemasan kepada pasien respon subjektif pasien mengatakan lelah menurun lesu menurun, tenang sedikit meningkat. Data objektif Pasien tampak lebih rileks, lebih tenang, tampak lesu menurun, tampak tenang meningkat.

Dari data setelah tindakan didapatkan score sebelum tindakan yaitu 66 menunjukkan bahwa Ny D mengalami kecemasan sedang. Di pertemuan kedua post diberikan terapi benson score kuesioner Zung-Self Anxiety Rate Scale adalah 45 dengan kecemasan ringan.

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). Penelitian yang dilakukan oleh Warsono, et al (2019) yang berjudul Menurunkan intensitas kecemasan pasien Post Sectio Saecarea di RS PKU Muhammadiyah Cepu terapi benson memiliki penurunan yang signifikan hal ini karena saat dilakukan terapi benson dalam tubuh manusia akan meningkatkan aktifitas saraf parasimpatik sehingga terjadi penurunan sintesis hormon katekolamin yang berakibat menurunnya kontraksi otot, penurunan denyut jantung, vasodilatasi pembuluh darah dan penurunan tekanan darah.

#### 4. Evaluasi keperawatan

Tahap akhir dalam proses keperawatan yaitu evaluasi, evaluasi adalah aktivitas yang direncanakan,

berkelanjutan, dan terarah ketika klien dan professional kesehatan menentukan kemajuan klien menuju pencapaian tujuan atau hasil, dan keefektifan rencana asuhan keperawatan (Mansjoer, 2017).

Tindakan keperawatan yang dilakukan pada Ny D dilakukan pengelolaan asuhan keperawatan selama 2 kali pertemuan di ruang IBS RSUD dr Soeratno Gemolong. Hasil evaluasi yang sudah didapatkan pada masalah Ansietas berhubungan dengan kurang terpapar informasi ditandai dengan cemas, tampak gelisah didapatkan data subjektif yaitu pasien mengatakan cemas menurun, gelisah menurun, tenang sedikit meningkat. Data objektif didapatkan yaitu pasien tampak lebih rileks, lebih tenang, tampak cemas menurun, tampak tenaga meningkat. Dapat disimpulkan masalah ansietas teratasi.

Dalam pemberian terapi benson yang dilakukan pada Ny D selama 2 kali pertemuan didapatkan hasil bahwa Ansietas menurun dibuktikan dengan nilai kecemasan menurun dari nilai 66 menjadi 45. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Pardede dan Tarigan (2020) Pemberian Relaksasi Terapi Benson dilakukan hanya 2 kali, 1 kali pada saat ibu pre *section caesarea* di ruang rawat dan 1 kali pada saat di ruang tunggu operasi, terapi diberikan selama 15 menit dengan menggunakan SOP (standar operasional prosedur) terbukti secara efektif dapat menurunkan kecemasan pada pasien pre operasi *section caesarea*. Sama halnya dengan penelitian Salsabilla (2020) dimana terjadi penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan terapi benson dengan nilai p value 0.000, selain mengurangi kecemasan terapi benson juga dapat memberikan efek relaksasi, mengurangi rasa intensitas nyeri, serta memperbaiki pola hidup.

#### KESIMPULAN

1. Pengkajian terhadap masalah utama kelelahan pada Ny D telah dilakukan langkah pertama proses keperawatan yang dilakukan pada pasien pre operasi

*section caesarea* dengan hasil data pengkajian dari data fokus yaitu TD :143/89 mmHg, Suhu : 36,7C, RR : 24 x/menit, Nadi : 99x/menit, BB : 55 Kg, TB : 155 cm, balance cairan 200 cc.

2. Diagnosis keperawatan yang muncul pada Ny D adalah hasil dari data pengkajian dan observasi yang diperoleh, maka penulis merumuskan diagnosis keperawatan yaitu Ansietas berhubungan dengan kurang terpapar informasi ditandai dengan tampak gelisah, mengeluh lelah, tampak lesu, skor pengukuran kecemasan diperoleh 66 data.
3. Intervensi keperawatan yang disusun untuk diagnosis Ansietas berhubungan dengan kurang terpapar informasi ditandai dengan mengeluh cemas lelah, tampak lesu diantaranya: Identifikasi Teknik relaksasi yang pernah efektif digunakan, Identifikasi kesediaan, kemampuan, dan penggunaan Teknik sebelumnya, Periksa ketegangan otot, frekuensi nadi, tekanan darah, dan suhu sebelum dan sesudah Latihan, Monitor respon terhadap terapi relaksasi, Ciptakan lingkungan tenang dan tanpa gangguan dengan pencahayaan dan suhu yang nyaman, jika memungkinkan, Berikan informasi tertulis tentang persiapan dan prosedur Teknik relaksasi, Gunakan pakaian longgar, Gunakan nada suara lembut dengan irama lambat dan berirama, Jelaskan tujuan, manfaat, Batasan, dan jenis relaksasi yang tersedia, Jelaskan secara rinci intervensi relaksasi yang pilih, Anjurkan mengambil posisi nyaman, Anjurkan rileks dan merasakan sensasi relaksasi, Anjurkan sering mengulangi atau melatih relaksasi yang dipilih,
4. Implementasi keperawatan yang telah dilakukan yaitu dengan tindakan non farmakologis yaitu terapi relaksasi benson. Terapi tersebut dilakukan selama 2 kali pertemuan dengan durasi selama 10 menit untuk menurunkan kecemasan pada pasien pre operasi *section caesarea*
5. Evaluasi keperawatan yang dilakukan selama 2 kali pertemuan sudah dilakukan secara komprehensif dengan acuan rencana keperawatan yang didapatkan hasil bahwa masalah kecemasan atau kelelahan teratasi

sebagian dengan data subjektif pasien mengatakan lelah menurun, lesu menurun, tenang sedikit meningkat. Data objektif didapatkan yaitu pasien tampak lebih rileks, lebih tenang, tampak lesu menurun, tampak tenaga meningkat, nilai kecemasan 45.

## SARAN

1. Manfaat bagi Responden  
Hasil penelitian ini dapat mengurangi kecemasan pada pasien pre operasi dengan menggunakan relaksasi terapi benson
2. Manfaat bagi Keperawatan  
Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan dan evaluasi dalam pelaksanaan praktek layanan keperawatan medical bedah untuk mengurangi kecemasan pada pasien pre operasi dengan menggunakan relaksasi terapi benson
3. Manfaat bagi Rumah Sakit/Masyarakat  
Hasil penelitian ini dapat berguna sebagai bahan untuk intervensi kecemasan pada pasien pre operasi
4. Manfaat bagi Instansi Pendidikan  
Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan, wawasan, dan pusaka mengenai terapi benson untuk kecemasan pada pasien pre operasi
5. Manfaat bagi Peneliti Lain  
Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti lain apabila diadakan penelitian lanjut tentang terapi benson dengan variabel yang berbeda

## DAFTAR PUSTAKA

- ALbalrghoe, S. N., Malrdalni, AL., Balhal, R., ALghdalm, N. F., Khaljeh, M., Eskalndalri, F., & Valismoraldi, M. (2022). Effects of Benson Relaxation Technique and Music Therapy on the Anxiety of Primiparous Women Prior to Cesarean Section: A Randomized Controlled Trial. *ALnesthesiology Research and Practice*, 2022, 9986587. <https://doi.org/10.1155/2022/9986587>
- ALbu Malloh, H. I. AL., Soh, K. L., ALbuRuz, M. E., Chong, S. C., Ismail, S. I. F., Soh, K. G., & ALbu Malloh, 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. [https://doi.org/10.1177/10547738211024797/ALSSET/IMALGES/LALRG/E/10.1177\\_10547738211024797-FIG1.JPEG](https://doi.org/10.1177/10547738211024797/ALSSET/IMALGES/LALRG/E/10.1177_10547738211024797-FIG1.JPEG)
- Benson & Ralph.C.(2019). Buku Saku Obstetri dan Ginekologi. Jakarta: EGC
- Calhyalti, Y., Sugialrti, I., Calhyalti, AL., Rosdialnal, I., Imaln, AL. T., & Puruhital, T. K. AL. (2021). Penaltallaksalnaln Terpaldu Penyakit Tidak Menulalr (Pedomaln Balgi Kalder Daln Malsyalralkalt). Yogyakarta: Deepublish. [https://www.google.co.id/books/edition/Penaltallaksalnaln\\_Terpald\\_u\\_Penyakit\\_Tidak\\_M/cjI7EALALALQBALJ?hl=id&gbpv=0](https://www.google.co.id/books/edition/Penaltallaksalnaln_Terpald_u_Penyakit_Tidak_M/cjI7EALALALQBALJ?hl=id&gbpv=0)
- Darmawan, D. (2020). Development Of Icmls Version 2 (Integrated Communication And Mobile Laboratory Simulator) To Improve 4.0 Century Industry Skills In Vocational Schools. *International Journal Interactive Mobile Technologies*. Vol.14, No.8, 2020. P. 97-113. <https://doi.org/>
- Diana, S., Malil, E., & Rufalidal, Z. (2019). Buku ALjlr ALSuhaln Kebidalnaln Persallinaln daln balyi Balru Lalhir. Surakarta: Oalse Group.
- Dinarti & Yuli Muryanti. (2020). *Dokumen Keperawatan*. Kementerian Kesehatan republik Indonesia.
- Girsalng, B., & Halsrul, H. (2015). Galmbalraln Persialpaln Peralwataln Fisik daln Mentall Paldal Palsien Pre Operalsi Kalnker Palyudalral. *Jurnal Keperalwataln Sriwijalyal*, 2(1).
- Halnifalh, AL. (2021). Pemberialn Teralpi Benson Terhaldalp Kecemalsaln Ibu Pre Operalsi Sectio Calesalreal Di Rsud Kotal Sallaltigal. *Palper Knowledge . Towalrd al Medial History of Documents*, 3(4), 49–58.
- Halsalnalh, U., & Inalyalti, AL. (2021). Relalksalsi Benson Menurunkaln Tingkalt Kecemalsaln Paldal Palsien Galgall Ginjall Kronik Yalng Menjallalni Hemodiallisis. *Jurnal Ilmialh Permals*, 11(1), 1–8.
- Istiqalmalh, L. Z. (2018). Pengalruh Relalksalsi Benson Terhaldalp Tingkalt Kecemalsaln Palsien Pre Operalsi Dengaln Generall ALnestesi Di Rumalh Salkit Pku Muhalmaldiylalh Yogyakarta. [Http://Poltek kesjogjal.ALc.Id](http://Poltek kesjogjal.ALc.Id)
- Kristalnti, AL. N., & Falidalh, N. (2022). Tingkalt Kecemalsaln Paldal Palsien Preoperalsi Sectio Calesalreal di Rumalh Salkit Malrdi Ralhalyu Kudus. *Indonesiaal Journal of Nursing Research (IJNR)*, 5(2), 110–116. <https://doi.org/10.35473/ijnr.v5i2.1461>
- Maimunah, A dan S. Patnawati. 2017. Pengaruh Pelatihan R Dengan Dzikir Untuk Mengatas asan Ibu Hamil Pertama. *Jurnal Teknologi Islam*. Vol 8 (1) : 1-22
- Murdalyalh, Lilis, D. N., & Lovital, E. (2021). Falktor-Falktor Yalng Berhubungaln Dengaln Kecemalsaln Paldal Ibu Bersallin. *Jalmbural Journal of Health Sciences and Research*, 3(1), 115–125. <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v3i1.8467>
- 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. <https://doi.org/10.31983/jnj.v4i1.5801>
- Pardede, Sitepu, & Saragih. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dengan Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Kecemasan Pasien Pre Operatif Di RSUD Dr. H. Kumpulan Pane Kota Tebing Tinggi. *Academia. Edu*. <https://www.academia.edu/35996338/>
- Potter, P. AL., & Perry, AL. G. (2015). Fundalmentall Keperalwataln Buku 1 Ed. 7. In Jalkalrtal: Sallembal Medikal. Jalkalrtal: Sallembal Medikal.
- Putri, S. AL. W., Werdalni, K. E., & Purwalnti, P. (2020). Kejaldialn Penyulit Persallinaln paldal Ibu di Klinik Praltalml Kusmalhalti DualMojolalbaln Sukohalrjo. *Jurnal Penelitaln Daln Pengemalngaln Kesehaltaln Malsyalralkalt Indonesia*, 1(2), 176–182. <https://doi.org/10.15294/jppkmi.v1i2.40234>
- Notoatmodjo. (2018). Metode Penelitian Obyek Penelitian. *Keperawatan*, 84(3), 487–492. [Http://Repository.Umy.Ac.Id/Bitstream/](http://Repository.Umy.Ac.Id/Bitstream/)

- Handle/123456789/12399/G. Bab  
Iii.Pdf?Sequence=7&Isallowed=Y
- Nuri Nur Padillah. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Kline Pre Operasi di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Majalaya. *Universitas Bhakti Kencana*, 51.  
<https://repository.bku.ac.id/xmlui/handle/123456789/1633>
- 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.  
<https://doi.org/10.31983/jnj.v4i1.5801>
- Poorolajal, J., Ashtarani, F., Alimohammadi, N., Poorolajal, J., Ashtarani, F., & Alimohammadi, N. (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.
- Risnawati, Manda, D., & Suardi. (2022). Pengaruh Penggunaan Gadget dan Perilaku Sosial Terhadap Prestasi. *Phinisi Integration Revie*, 5(1), 127–137.
- Salsabilla. (2020). Jurnal Penelitian Perawat Profesional Pencegahan Tetanus. *British Medical Journal*, 2(5474), 1333–1336.
- Subandi, M. A. (2019). *Psikologi Dzikir*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sugiyono. (2019). Penentuan Teknik Dan Metode Pengambilan Sampel. *Paper Knowledge . Toward A Media History Of Documents*, 7(1), 1–33.  
[https://www.bertelsmann-stiftung.de/fileadmin/Files/Bst/Publikationen/Grauepublikationen/Mt\\_Globalization\\_Report\\_2018.Pdf%0ahttp://eprints.lse.ac.uk/43447/1/India\\_Globalisation%2c%20Society%20And%20Inequalities%28lsero%29.Pdf%0ahttps://www.quora.com/What-Is-The](https://www.bertelsmann-stiftung.de/fileadmin/Files/Bst/Publikationen/Grauepublikationen/Mt_Globalization_Report_2018.Pdf%0ahttp://eprints.lse.ac.uk/43447/1/India_Globalisation%2c%20Society%20And%20Inequalities%28lsero%29.Pdf%0ahttps://www.quora.com/What-Is-The)
- Solehati, T., & Rustina, Y. (2019). Benson relaxation technique in reducing pain intensity in women after cesarean section. *Anesthesiology and pain medicine*, 5(3). doi: 10.5812/aapm.22236v2. PMID: 26161315 Talitha, A. R., & Relawati, A. (2023). Efektivitas Penerapan Relaksasi Benson Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Pre-Operasi: Studi Kasus. *Jurnal Medika Nusantara*, 1(1), 47–54.  
<https://doi.org/10.59680/medika.v1i1.297>
- Talitha, A. R., & Relawati, A. (2023). Efektivitas Penerapan Relaksasi Benson Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Pre-Operasi: Studi Kasus. *Jurnal Medika Nusantara*, 1(1), 47–54.  
<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. 2019. Standar Luaran Keperawatan Indonesia. Jakarta : DPP PPNI
- Wahyu, A. (2018). Efektifitas Relaksasi Benson terhadap Penurunan Nyeri Pasien Pasca Sectio Caesarea. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(1), 236-251. doi: <https://doi.org/10.31539/jks.v2i1.303>
- Warsono, W., Fahmi, F. Y., & Iriantono, G. (2019). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea di RS PKU Muhammadiyah Cepu. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 2(1), 44-54. doi: <http://dx.doi.org/10.32584/jikmb.v2i1.244>.
- Yanti, Y. E. (2017). Hubungan pengetahuan ibu dan dukungan suami pada ibu hamil terhadap keteraturan kunjungan antenatal care (anc) di puskesmas wates lampung tengah tahun 2014. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 1(2). doi: <https://doi.org/10.33024/ilm.v1i2.550>
- Yusliana, A., Misrawati, i. (2016). Efektivitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Ibu Postpartumsectio Caesarea." *Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau*, vol. 2, no. 2, pp. 944-952.  
<https://repository.unej.ac.id/handle/123456789/87497>