

Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Ansietas Pada Pasien Pre Operasi

Sutri Yani¹, Rizka Wahyu Utami², Dimas Dewa Darma³

^{1,2,3} STIKes Sapta Bakti, Jln.mahakam Raya No.16 Lingkar Barat, Bengkulu, Indonesia

* Sutriyani020585@gmail.com

Abstrak

Pre operasi merupakan suatu bagian dari keperawatan perioperatif dan persiapan awal sebelum memasuki ruang operasi. Pada pasien yang akan melakukan operasi, pasien akan mengalami perubahan psikologis seperti perasaan Ansietas dalam menghadapi penyakitnya dan rasa takut pada proses operasi yang akan dijalankannya. Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi benson dalam menurunkan kecemasan pada pasien sebelum pre operasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan cara quasi experiment, metode penelitian yang digunakan eksperimen menggunakan uji wilcoxon. Jenis desain dalam penelitian ini berbentuk pre tes dan post tes. Data tingkat kecemasan didapatkan dengan menggunakan daftar pertanyaan HARS (Skala Ansietas). Instrumen yang digunakan untuk intervensi penelitian adalah SOP. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 31 orang. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik purposive sampling. Analisis menunjukkan bahwa nilai $p = 0,000$ yang berarti bahwa ada pengaruh relaksasi terapi benson terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi.

Kata kunci: Relaksasi Benson, Ansietas, Pre operasi

The Effect of Benson Relaxation Therapy to Reduce Anxiety in Preoperative Patients

Abstract

Pre-operation is part of perioperative nursing and initial preparation before entering the operating room. In patients who will undergo surgery, patients will experience psychological changes such as feelings of anxiety in facing their illness and fear of the operation process they will undergo. The aim of the research was to determine the effect of Benson relaxation therapy in reducing anxiety in patients before pre-surgery. This research uses a quantitative approach using a quasi-experimental method, the research method used is experimental using the Wilcoxon test. The type of design in this research is in the form of pre-test and post-test. Anxiety level data was obtained using the HARS (Anxiety Scale) questionnaire. The instrument used for research intervention is the SOP. The sample in this study amounted to 31 people. The sampling technique used in this research is purposive sampling technique. The analysis shows that the p value = 0.000 p , which means that there is an effect of Benson therapy relaxation on anxiety levels in preoperative patients.

Keywords: : Benson Relaxation, Anxiety, Pre surgery

PENDAHULUAN

Pre operasi merupakan suatu bagian dari keperawatan perioperatif dan persiapan awal sebelum memasuki ruang operasi (Sari, Sriningsih, & Pratiwi, 2022). Pada pasien yang akan melakukan operasi, pasien akan mengalami perubahan psikologis seperti perasaan Ansietas dalam menghadapi penyakitnya dan rasa takut pada proses operasi yang akan dijalankannya (Sari, Sriningsih, & Pratiwi, 2022), perasaan Ansietas 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).

Berdasarkan penelitian Setiani 2017 menunjukkan bahwa tingkat ansietas pada pasien pre operasi sebagian besar mengalami ansietas sedang yaitu sebanyak 10 responden, (58,8%). Sedangkan pasien pre operasi yang tidak mengalami ansietas sebanyak 2 responden (11,8%) dan 5 responden, (29,4%) mengalami ansietas ringan. Dalam Setiani 2017. Ansietas pre operasi disebabkan oleh berbagai faktor,

termasuk ketakutan akan rasa sakit, citra tubuh, kecacatan, hingga kematian. Ansietas pasien yang tinggi bisa mempengaruhi fungsi fisiologis tubuh sebelum operasi hal ini dapat ditandai dengan adanya peningkatan denyut jantung dan peningkatan pernapasan, serta perubahan tekan darah dan suhu tubuh, kulit terasa dingin, pupil melebar dan mulut kering, sehingga kondisi ini dapat berbahaya bagi pasien dan mungkin memerlukan pembatalan atau penundaan operasi (Choerunisa, N. Z., & Hidayati, E. 2023).

Ansietas pada pasien pre operasi dapat mengakibatkan operasi tidak terlaksanakan atau dibatalkan maka dari itu dibutuhkannya intervensi yang tepat untuk mengatasinya. Penatalaksanaan ansietas pada pasien pre operasi dibagi menjadi farmakologi dan non farmakologi. Intervensi farmakologi yang diberikan kadang menimbulkan efek negatif pada tubuh seperti rasa kantuk dan depresi pernafasan yang dapat menghambat fase pemulihan post operasi. Intervensi non farmakologi juga dapat diberikan pada pasien pre operasi yang mengalami keAnsietasan dengan minimal mengalami efek samping. Intervensi non farmakologi yang dapat diberikan adalah dengan relaksasi minyak lavender, healing touch dan hand reflex psikologis, distraksi, relaksasi benson. Relaksasi Benson adalah penggabungan antara relaksasi dengan

BAHAN DAN METODE

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan quasi experiment, menggunakan uji wilcoxon. Jenis desain dalam penelitian ini berbentuk pre tes dan post tes. Data tingkat kecemasan didapatkan dengan menggunakan daftar pertanyaan HARS (Skala Ansietas). Instrumen yang digunakan untuk intervensi penelitian adalah SOP. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 31 orang. Tehnik sampling yang

suatu faktor keyakinan filosofis atau agama yang dianut. Teknik ini merupakan upaya untuk memusatkan perhatian pada suatu fokus dengan menyebut berulang kali kalimat spiritual dan menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu. Penggunaan unsur keyakinan terhadap agama dan Tuhan dapat membuat pasien menjadi rileks dan nyaman dibandingkan dengan relaksasi tanpa menyertakan unsur keyakinan tersebut. Penatalaksanaan teknik terapi ini sangat fleksibel dan bisa dilakukan dengan bimbingan, bersama-sama ataupun sendiri (Benson, 2021). Selain itu, terapi ini juga merupakan salah satu terapi yang murah dan memiliki risiko rendah selama diberikan untuk mengatasi Ansietas

Manfaat lain dari relaksasi adalah berkurangnya rasa Ansietas, detak jantung normal dan mengurangi tekanan darah. Berdasarkan penelitian Mardiani, Ismonah, & Supriyadi tahun 2014 terdapat perbedaan tingkat ansietas sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi Benson pada pasien pre operasi abdomen. ansietas sebelum diberikan teknik relaksasi Benson sebanyak 11 (52,4%) responden mengalami ansietas ringan dan 10 (47,6%) mengalami ansietas sedang. Kemudian setelah diberikan relaksasi Benson terjadi perubahan tingkat ansietas yaitu sebanyak 7 (33,3%) responden mengalami ansietas ringan dan tingkat ansietas 14 (66,7%) responden normal (Mardiani et al., 2014). digunakan pada penelitian ini adalah teknik purposive sampling.

HASIL

1. Analisis Univariat

Tabel.1.
Distribusi Rata-Rata Kecemasan Responden
Sebelum Dan Setelah Dilakukan Terapi
Benson

Variabel	N	Mean	SD	Min-Mak
Kecemasan Pre Intervensi	31	29,65	7,855	15-49
Kecemasan Post Intervensi	31	22,13	10,220	10-69

Hasil analisis didapatkan bahwa rata-rata tingkat sebelum dilakukan tindakan terapi benson adalah 29,65 (Kecemasan Sedang) dengan standar deviasi 7,855. Hasil analisis didapatkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan setelah dilakukan tindakan terapi benson adalah 22,13 (Kecemasan ringan) dengan standar deviasi 10,220.

2. Analisis Bivariat

Tabel.2.

Intervensi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan

Variabel	N	Mean	SD	P Value
Kecemasan Pre Intervensi	31	29,65	7,855	0,000
Kecemasan Post Intervensi	31	22,13	10,220	

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi benson terhadap tingkat kecemasan pada penderita gagal ginjal dengan nilai (p=0,000).

PEMBAHASAN

Relaksasi merupakan suatu metode dan cara yang dapat digunakan dan diberikan kepada pasien pre operasi sebelum dilakukannya tindakan operasi dengan relaksasi pasien dapat melepaskan rasa ketegangan, dan stres yang dialaminya karena dengan melakukan relaksasi, pasien akan mengalihkan rasa cemasnya. Setelah dilakukan teknik relaksasi terjadi penurunan gejala kecemasan yang dirasakan pasien. Saat pasien dalam keadaan rileks terjadi penurunan hormon kortisol dan adrenalin serta peningkatan hormon endorphan dan serotonin. Peningkatan hormon endorphan dan serotonin berefek pada respon fisiologis pasien yang ditunjukkan dengan perasaan pasien menjadi lebih tenang, tidak khawatir, terjadi penurunan detak jantung pasien, penurunan denyut nadi, tidak gelisah dan lain sebagainya (Yulistiani, 2015).

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).

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

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).

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.

KESIMPULAN DAN SARAN.

Terdapat pengaruh relaksasi benson dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien pre operasi yang ditunjukkan dengan penurunan skor setelah diberikan terapi relaksasi benson, dimana nilai $p = 0,000$. penelitian ini diharapkan perawat yang ada di rumah sakit supaya bisa menerapkan salah satu alternatif intervensi yaitu Terapi relaksasi benson.

DAFTAR PUSTAKA

- 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>
- Benson, R. (2021). Penurunan Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea Menggunakan Terapi Teknik. 31–36.
- Choerunisa, N. Z., & Hidayati, E. (2023). Penurunan Kecemasan Pasien Pre Operasi Dengan General Anestesi Menggunakan Terapi Humor. *Ners Muda*, 4(3), 280-286.
- Dinaryanti, R. S., & Astuti, N. (2023). Efektivitas Terapi Murotal dan Relaksasi Benson terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Katarak di Poliklinik Mata Rumah Sakit Pertamina Prabumulih. *Jurnal Sehat Mandiri*, 18(1), 123-136.
- 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>
- Mardiani, I. Y., Ismonah, & Supriyadi. (2014). Perbedaan efektifitas teknik relaksasi benson dan nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pasien pre-operasi bedah abdomen di RSUD Kota Salatiga. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 1(5), 1–9.
- Setiani, D. (2017). Identifikasi Tingkat Kecemasan Pre Operasi Pasien Fraktur di Ruang Aster dan Cempaka RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(2), 83–87. <https://doi.org/10.30650/jik.v5i2.5>
- 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.