

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI DI RUANGAN BEDAH RS ISLAM IBNU SINA PAYAKUMBUH TAHUN 2024

Siska Damaiyanti¹⁾, Wisnatul Izzati²⁾, Engla Rati Pratama³⁾, Rini Oktavia⁴⁾

¹ Universitas Mohammad Natsir Bukittinggi
email: siskadamaiyanti22@gmail.com

² Universitas Mohammad Natsir Bukittinggi
email: wisnatulizzati72@gmail.com

³ Universitas Mohammad Natsir Bukittinggi
email: englaratipratama@gmail.com

⁴ Universitas Mohammad Natsir Bukittinggi
email: rienyoktavia2410@gmail.com

Abstract

Surgery can cause anxiety, if not addressed, it can interfere with the operation process and the patient's healing. Many patients who are about to undergo surgery experience anxiety because they do not know and think about the impacts that will occur after surgery. A form of non-pharmacological therapy that can reduce anxiety levels by providing the Benson relaxation technique. The aim of this research is to see the effect of the Benson relaxation technique on the anxiety of patients who will undergo surgery in the operating room at Ibnu Sina Islamic Hospital Payakumbuh in 2024. Quasi-experimental design with a one group pretest and posttest design without control, to determine the effect of the Benson relaxation technique on patient anxiety who will undergo surgery in the surgical room at RSI Ibnu Sina Payakumbuh in 2024. The sample in this study was 41 people. The results of the research showed that 33 respondents (80.5%) experienced moderate anxiety levels before the Benson relaxation technique in pre-operative patients and 31 respondents (75.6%) experienced mild anxiety levels after the Benson relaxation technique. It was found that the influence of the Benson relaxation technique on pre- and surgical anxiety levels was 4.9 with a p value of 0.000. It is hoped that the director and nursing section of RSI Ibnu Sina Payakumbuh can use the results of this research as a guide in implementing operational standards in reducing the anxiety level of surgical patients.

Keywords: Benson Relaxation Technique, anxiety, surgery

Abstrak

Pembedahan dapat mengakibatkan kecemasan bila tidak diatasi dapat mengganggu proses operasi dan penyembuhan pasien. Pasien yang akan dilakukan tindakan operasi banyak yang mengalami kecemasan karena tidak mengetahui dan memikirkan dampak yang akan terjadi setelah dilakukan tindakan operasi. Bentuk terapi non farmakologi yang dapat menurunkan tingkat kecemasan dengan pemberian teknik relaksasi Benson. Tujuan penelitian ini untuk melihat pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap kecemasan pasien yang akan menjalani tindakan di ruangan bedah RS Islam Ibnu Sina Payakumbuh tahun 2024. Desain *quasi Eksperimental* dengan rancangan *one group pretest and posttest design without control*, untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap kecemasan pasien yang akan menjalani tindakan operasi di ruangan bedah RSI Ibnu Sina Payakumbuh tahun 2024. Sampel dalam penelitian ini sejumlah 41 orang. Hasil penelitian didapatkan tingkat kecemasan pre teknik relaksasi Benson pada pasien pra operasi 33 responden (80,5%) mengalami kecemasan sedang dan post teknik relaksasi Benson tingkat kecemasan ringan 31 responden (75,6%). Didapatkan pengaruh teknik relaksasi Benson dengan tingkat kecemasan pre dan operasi dengan selisih 4,9 dengan nilai p value 0,000. Diharapkan kepada direktur dan bagian keperawatan RSI Ibnu Sina Payakumbuh untuk dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai pedoman dalam penerapan standar operasional dalam mengurangi tingkat kecemasan pasien operasi.

Kata Kunci: Teknik Relaksasi Benson, kecemasan, Operasi

1. PENDAHULUAN

Dalam dunia kesehatan terdapat beberapa penyakit yang tidak dapat di obati hanya dengan menggunakan terapi farmakologis saja tetapi harus dilakukan tindakan pembedahan atau operasi seperti tumor ganas, batu kandung empedu, kanker kolon, kanker payudara, amputasi, dan lain sebagainya (Talindong & Minarsih, 2020). Tindakan bedah atau operasi menjadi salah satu alternatif pengobatan yang sering dilakukan dalam kasus-kasus tersebut. Operasi merupakan suatu prosedur tindakan medis dengan cara melakukan pembedahan pada tubuh untuk memperbaiki fungsi kesehatan seseorang, melalui prosedur infasif untuk diagnosis, pengobatan penyakit, trauma dan deformitas (Himpunan perawat kamar bedah, 2020).

Berdasarkan data yang diperoleh dari *World Health Organization* (WHO) jumlah pasien dengan tindakan operasi pada tahun 2020 ada 234 juta jiwa pasien di semua rumah sakit di dunia yang menjalankan operasi/pembedahan. Sedangkan untuk di Indonesia pada tahun 2020 mencapai 1,2 juta jiwa (WHO, 2020). Menurut (Kemenkes, 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. Menurut (Risksdas, 2020) angka kejadian pembedahan elektif di Sumatera Barat pada tahun 2017 berjumlah 26.764 kasus, sedangkan pada tahun 2018 terjadi peningkatan menjadi sebesar 35.265 kasus.

Prosedur pembedahan tersebut terbagi atas tiga fase yaitu: preoperasi, intra operasi, dan pasca operasi (Suzanne et al, 2019). Pre operasi adalah tahap yang dimulai ketika ada keputusan untuk dilakukan intervensi bedah dan diakhiri ketika pasien dikirim ke meja operasi. Tahap ini merupakan awalan yang menjadi kesuksesan tahap-tahap berikutnya. Apabila ada kesalahan dilakukan pada tahap ini maka akan berakibat fatal pada tahap berikutnya (Himpunan perawat kamar bedah, 2020). Proses awal ini dipengaruhi oleh berbagai informasi selama operasi, maka diharapkan pasien menjadi lebih siap dalam menghadapi operasi (Suzanne et al, 2019).

Adapun persiapan yang sangat penting bagi pasien antara lain yaitu persiapan mental dimana perawat harus memberikan penjelasan terlebih dahulu sebelum tindakan persiapan operasi sesuai dengan tingkat perkembangan, gunakan bahasa yang sederhana dan jelas, memberi kesempatan pada pasien dan keluarganya untuk menanyakan tentang segala prosedur yang ada dan memberi kesempatan pada pasien dan keluarga untuk berdoa bersama-sama sebelum pasien diantar ke kamar operasi, memperbaiki persepsi pasien mengenai tindakan pembedahan dan hal hal lain karena persepsi yang salah akan menimbulkan kecemasan pada pasien (Smeltzer, dan Bare, 2018).

Kecemasan merupakan gejala emosi seseorang yang berhubungan dengan sesuatu diluar dirinya dan mekanisme diri yang digunakan dalam mengatasi permasalahan. Kecemasan merupakan keadaan emosional negatif yang ditandai dengan adanya firasat dan somatik ketegangan, seperti hati berdetak kencang, berkeringat, kesulitan bernafas serta kekhawatiran tentang bahaya yang tidak terduga yang terletak dimasa depan (Sari et al., 2022). Kecemasan yang tinggi dapat memberikan efek dalam mempengaruhi fungsi fisiologis tubuh yang ditandai dengan adanya peningkatan tekanan darah, peningkatan frekuensi nadi, peningkatan frekuensi napas, ketakutan, mual/muntah, gelisah, pusing, diaforesis, gemetar rasa panas dan dingin (Akbar et al., 2022).

Efek kecemasan pada pasien pre operasi akan berdampak pada jalannya operasi. Efek kecemasan ini akan berakibat buruk karena apabila tidak segera diatasi dapat meningkatkan tekanan darah dan pernafasan yang dapat menyebabkan perdarahan, baik pada saat pembedahan maupun pasca operasi (Akbar et al., 2022). Upaya yang dapat dilakukan oleh seorang perawat yaitu dengan cara distraksi, yakni metode untuk menghilangkan kecemasan dengan cara mengalihkan perhatian pada hal-hal lain sehingga pasien akan lupa terhadap cemas yang dialami. Stimulus sensori yang menyenangkan menyebabkan pelepasan endorfin yang bisa menghambat stimulus cemas yang mengakibatkan lebih sedikit stimulus cemas yang ditransmisikan ke otak, selain distraksi metode relaksasi juga dapat menghilangkan

kecemasan karna dapat memberikan kebebasan mental dan fisik dari ketegangan, serta memberikan individu kontrol diri ketika terjadi rasa nyaman atau nyeri, stress fisik dan emosi pada nyeri (Pohan & Admaja, 2023).

Dalam masalah kecemasan 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 (Rahma, 2023). 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 Benson, terapi musik, guided imagery, virtual reality dan mindfulness training (Nuri Nur Padillah, 2019). 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 (Heng et al., 2022).

Relaksasi adalah suatu tindakan untuk membebaskan mental dan fisik dari ketegangan dan stress sehingga dapat meringankan kecemasan yang dialami oleh seseorang. Salah satu metode relaksasi untuk mengatasi hal tersebut adalah relaksasi Benson, yaitu suatu prosedur untuk membantu individu berhadapan pada situasi yang penuh kecemasan dan usaha untuk menghilangkan kecemasan (Benson, 2021). Manfaat dari relaksasi antara lain yaitu berkurangnya rasa cemas, detak jantung normal dan mengurangi tekanan darah (Benson, 2021).

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, Hudiyawati, 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 (Benson, 2021). 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 (Pratiwi et al., 2021).

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 (Seminar et al., 2020). Teknik relaksasi Benson dapat dilakukan dengan cara duduk dalam posisi nyaman, menutup mata, melemaskan semua otot secara mendalam, mulai dari kaki hingga wajah dan bernafas melalui hidung sambil merasakan hembusan nafasnya, teknik ini dilakukan berulang selama 10 menit. Kemudian berdiam duduk selama beberapa menit dan membuka mata secara perlahan (Seminar et al., 2020). Teknik ini dilakukan tiga kali dalam satu hari, dimana waktu pelaksanaan yang tepat adalah ketika saat perut sedang kosong dikarenakan selama meditasi untuk membangkitkan respon relaksasi aliran darah disalurkan ke kulit dan otot-otot lengan dan kaki, ke otak dan menjauhi daerah perut sehingga tidak terjadi persaingan antara teknik relaksasi ini dengan proses pencernaan makanan (Benson, 2021).

Berdasarkan penelitian Diah (2022) menyebutkan bahwa 75% responden mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah melakukan teknik relaksasi Benson sebelum pasien masuk ruangan operasi. Sejalan dengan penelitian (Nuri Nur Padillah, 2019) yang menyebutkan bahwa teknik relaksasi Benson berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien pre operasi dengan persentase 61,9%. Menurut penelitian Ibrahim (2021) terdapat perbedaan tingkat kecemasan pasien yaitu dari tingkat kecemasan pretest 51.79%, dan posttest 41.85%, hal ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh relaksasi Benson terhadap penurunan kecemasan pada klien. Dari beberapa hasil penelitian di atas dapat dikatakan bahwa teknik relaksasi Benson

merupakan salah satu pilihan yang tepat untuk menurunkan kecemasan pada pasien pre operasi.

RS. Ibnu Sina Payakumbuh terletak di kota Payakumbuh di provinsi Sumatera Barat yang merupakan rumah sakit swasta di wilayah Sumatera Barat, yang mana mayoritas pasien banyak melakukan rujukan atas tindakan pembedahan mayor atau pembedahan besar. Berdasarkan data rekam medik Ruang Bedah RS. Ibnu Sina Payakumbuh, pasien yang telah dilakukan operasi pada tahun 2023 sebanyak 1295 orang pasien. Dari data yang diperoleh tercatat pasien yang telah dilakukan tindakan operasi dari bulan Maret - April tahun 2024 sebanyak 187 orang pasien dan juga didapatkan data pasien yang mengalami penundaan proses operasi di Ruang Bedah RS, Ibnu Sina Payakumbuh dalam 3 bulan terakhir didapatkan data sebanyak 20 orang pasien yang disebabkan karena cemas dan peningkatan tekanan darah.

Hasil wawancara dengan perawat juga mendapatkan informasi bahwa ada pasien yang ditunda operasinya akibat pasien tersebut mengalami kecemasan sehingga tekanan darah pasien meningkat. Selanjutnya, wawancara yang dilakukan pada 3 orang pasien yang akan menjalani tindakan operasi mayor di Ruang Bedah RSI Ibnu Sina Payakumbuh pada tanggal 15 Mei 2024, diperoleh data bahwa masing-masing pasien mengatakan cemas dan khawatir terhadap tindakan operasi yang akan mereka jalani, 2 orang pasien terlihat mengalami gejala gelisah, jantung berdebar, tidak bisa tidur, sedangkan 1 orang pasien lainnya mengalami gejala nafsu makan menurun, merasa sakit kepala, berkeringat dingin dan sering berkemih. Serta pasien yang di wawancarai tersebut mengatakan perasaan takut jika operasinya tidak berhasil.

Hasil wawancara peneliti dengan perawat ruangan bedah, selama ini perawat telah berupaya untuk memberikan intervensi untuk menurunkan kecemasan pasien seperti dengan menjelaskan prosedur operasi yang akan dilakukan, tetapi hal tersebut tidak mengurangi kecemasan pasien. Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti merasa perlu untuk meneliti pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap tingkat kecemasan yang dialami pasien pre operasi di Ruang Bedah RSI Ibnu Sina Payakumbuh.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *pra eksperimen* dengan pendekatan *one group pretest-posttest without control group design*. Dalam penelitian ini dilakukan pengukuran kecemasan sebanyak dua kali yaitu pengukuran yang dilakukan sebelum diberikan terapi relaksasi Benson atau *pretest* dan pengukuran setelah diberikan terapi relaksasi Benson atau *posttest* (Notoatmodjo, 2010). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien pre operasi mayor yang pada bulan April 2024 di Ruang bedah RSI Ibnu Sina Payakumbuh sebanyak 100 orang. Jumlah sampel pada penelitian ini yaitu 41 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian adalah *non probability sampling* yaitu *purposive sampling*.)

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Pasien Pre Operasi di Ruang Bedah RSI Ibnu Sina Payakumbuh Tahun 2024 (n=41)

Usia	Frekuensi (n)	Presentase (%)
20-44 (Dewasa Awal)	27	65,9 %
45-59 (Dewasa Akhir)	14	34,1 %
Pendidikan		
Pendidikan Menengah	28	68,3 %
Perguruan Tinggi	13	31,7 %
Pengalaman Operasi		
Tidak Ada	32	78,0 %
Ada	9	22,0 %

Berdasarkan tabel 1 karakteristik responden berdasarkan usia didapatkan rentang usia respeonden mulai dari dewasa awal sebanyak (65,9%), dewasa akhir sebanyak (34,1%), lebih dari separoh responden (68,3%) memiliki tingkat pendidikan menengah dan dilihat dari pengalaman operasi lebih dari separoh (78,0%) tidak memiliki pengalaman operasi.

A. Analisa Univariat

1. Tingkat Kecemasan Sebelum Diberikan Teknik Relaksasi Benson

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Sebelum diberikan Teknik Relaksasi Benson Pada Pasien Pre Operasi di Ruang Bedah RSI Ibnu Sina Payakumbuh Tahun 2024 (n=41)

Variabel	Kecemasan	Jumlah Responden	%
Pre-Test	Ringan	8	19,5%
	Sedang	33	80,5%
	Total	41	100 %

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa dari 41 orang responden diketahui sebagian besar 33 responden (80,5%) mengalami kecemasan sedang dan sebagian kecil 8 orang responden (19,5%) mengalami kecemasan ringan sebelum diberikan teknik relaksasi Benson.

2. Tingkat Kecemasan Sesudah Diberikan Teknik Relaksasi Benson.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Sesudah Diberikan Teknik Relaksasi Benson Pada Pasien Pre Operasi Di Ruang Bedah RSI Ibnu Sina Payakumbuh Tahun 2024 (n=41)

Variabel	Kecemasan	Jumlah responden	%
Post Test	Ringan	41	100 %
	Total	41	100 %

Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa dari 41 orang responden mengalami kecemasan ringan sesudah diberikan teknik relaksasi Benson.

B. Analisis Bivariat

Tabel 4. Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi di Ruang Bedah RSI Ibnu Sina Payakumbuh Tahun 2024 (n=41)

Kecemasan	N	Mean	Min-Max	p Value
Pre-Test	41	50,07	30-59	0,0000
Post Test	41	32,39	20-39	

Berdasarkan tabel 5.4 Hasil uji wilcoxon, didapatkan rank negative 40 dan rank positif 1, nilai Ties Kesamaan nilai pretest dan posttest 1, dengan p-value sebesar 0,000. Terlihat bahwa $p_value\ 0,000 < 0,05$ ini menunjukkan bahwa H_a diterima maka ada pengaruh pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi. Berdasarkan Tabel 5.4 dapat diketahui bahwa kecemasan pasien pre operasi mengalami penurunan tingkat kecemasan yang dialami oleh responden. Dimana pada sebelum diberikan teknik relaksasi Benson ditemukan bahwa dari 41 responden yang diteliti memiliki rata-rata skor kecemasan 50,07. Sedangkan pada setelah diberikan teknik relaksasi Benson ditemukan rata-rata skor kecemasan turun menjadi 32,39.

C. Interpretasi Hasil penelitian dan diskusi hasil penelitian

1. Analisa Univariat

a. Tingkat kecemasan sebelum dilakukan pemberian teknik relaksasi Benson

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sebelum diberikan teknik relaksasi Benson pada pasien pre operasi didapatkan 33 responden (80,5%) mengalami kecemasan sedang dan 8 responden (19,5%) mengalami kecemasan ringan.

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh penelitian Nuri Nur Padillah (2019) yang menyebutkan bahwa teknik relaksasi Benson berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien pre operasi dengan persentase 61,9%. Menurut penelitian Ibrahim (2021) terdapat perbedaan tingkat kecemasan pasien yaitu dari tingkat kecemasan pretest 51.79%, dan posttest 41.85%, hal ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh relaksasi Benson terhadap penurunan kecemasan pada klien.

Kecemasan merupakan gangguan alam perasaan (*affective*) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas (*Reality Testing Ability/RTA*, masih baik), kepribadian masih utuh (tidak mengalami keretakan kepribadian/*spelling of personality*), perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal (Hawari, 2008).

Menurut Potter (2016) kecemasan yang dirasakan oleh pasien sebelum dilakukan tindakan operasi di akibatkan rasa takut yang akan muncul akibat operasi dan reaksi pasien terhadap pembedahan. Hal ini didasarkan pada banyak faktor, meliputi ketidaknyamanan dan perubahan – perubahan yang diantisipasi baik fisik, finansial, psikologis, spiritual, sosial, atau hasil akhir pembedahan yang diharapkan. Kecemasan dapat menimbulkan adanya perubahan secara fisik maupun psikologis yang akhirnya mengaktifkan saraf otonom simpatis sehingga meningkatkan denyut jantung, peningkatan tekanan darah, peningkatan frekuensi nafas dan secara umum mengurangi tingkat energi pada pasien, dan akhirnya dapat merugikan individu itu sendiri.

Menurut asumsi peneliti responden terbanyak adalah yang memiliki kecemasan pre-operasi. Hasil wawancara dengan responden tingkat kecemasan pasien ini muncul dikarenakan mayoritas pasien takut saat dibius dan mengalami nyeri saat operasi selain itu responden juga khawatir akan kondisi setelah dilakukan tindakan operasi. Responden juga belum memahami cara cara untuk mengurangi rasa cemas yang dialaminya. Meskipun dalam hal ini setiap pasien selalu mendapatkan informasi dari dokter penanggung jawab sebelum dilakukan tindakan operasi tetapi rasa cemas tetap dialami oleh responden.

b. Tingkat kecemasan sesudah dilakukan teknik relaksasi Benson

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sebelum diberikan teknik relaksasi Benson pada pasien pre operasi didapatkan lebih dari separoh yaitu sebanyak 41 responden (100%) mengalami cemas ringan.

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh penelitian Nuri Nur Padillah (2019) yang menyebutkan bahwa teknik relaksasi Benson berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien pre operasi dengan persentase 61,9%. Menurut penelitian Ibrahim (2021) terdapat perbedaan tingkat kecemasan pasien yaitu dari tingkat kecemasan pretest 51.79%, dan posttest 41.85%, hal ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh relaksasi Benson terhadap penurunan kecemasan pada klien.

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, Hudiyawati, 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 (Benson,2021).

Pengetahuan merupakan hasil dari apa yang diketahui seseorang dan ini terjadi setelah orang tersebut melakukan pengindraan terhadap objek tertentu. Pengetahuan atau kognitif merupakan dominan yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang, sebagian pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo,2017). Kecemasan klien timbul dari rasa kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar yang berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti, tidak berdaya, serta obyek yang tidak spesifik. Kecemasan tersebut dimanifestasikan secara langsung melalui perubahan fisiologis seperti (gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat, nyeri abdomen, sesak nafas) dan secara perubahan perilaku seperti (gelisah, bicara cepat, reaksi terkejut) dan secara tidak langsung melalui timbulnya gejala sebagai upaya untuk melawan kecemasan (Stuart, 2016).

Menurut Stuart (2007) kecemasan dapat dipengaruhi oleh fungsi biologis menunjukkan bahwa otak mengandung reseptor khusus Benzodiazepine. Reseptor ini mungkin membantu mengatur kecemasan. Penghambat asam amino butirik-gamma neuro regulator (GABA) juga mungkin memainkan peran utama dalam mekanisme biologis berhubungan dengan kecemasan sebagaimana endomorfine. Selain itu telah dibuktikan bahwa kesehatannya umum seseorang mempunyai akibat nyata sebagai predisposisi terhadap kecemasan. Kecemasan dapat disertai gangguan fisik dan menurunkan kapasitas seseorang untuk mengatasi stressor.

Relaksasi adalah suatu tindakan untuk membebaskan mental dan fisik dari ketegangan dan stress sehingga dapat meringankan kecemasan yang dialami oleh seseorang. Salah satu metode relaksasi untuk mengatasi hal tersebut adalah relaksasi Benson, yaitu suatu

prosedur untuk membantu individu berhadapan pada situasi yang penuh kecemasan dan usaha untuk menghilangkan kecemasan (Benson, 2021). Manfaat dari relaksasi antara lain yaitu berkurangnya rasa cemas, detak jantung normal dan mengurangi tekanan darah (Benson, 2021).

Menurut asumsi peneliti berdasarkan hasil penelitian bahwa responden mengatakan kecemasan sangat jauh berubah setelah dilakukan teknik relaksasi Benson karena dengan mendapatkan teknik relaksasi Benson tersebut responden merasa tidak takut lagi dan merasa rileks dan masalah yang dialami oleh responden menjadi ringan serta responden mengatakan sebelumnya dokter juga telah menjelaskan terkait tindakan operasi yang akan dilakukan oleh dokter sehingga kecemasan responden berkurang menjadi kecemasan ringan.

2. Analisa Bivariat

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian teknik relaksasi Benson terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien pre berdasarkan hasil uji wilcoxon, didapatkan rank negative 40 dan rank positif 1, nilai Ties Kesamaan nilai pretest dan posttest 1, dengan p-value sebesar 0,000. Terlihat bahwa $p_value\ 0,000 < 0,05$ ini menunjukkan bahwa H_0 diterima maka ada pengaruh pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi di ruangan bedah RSI Ibnu Sina Payakumbuh Tahun 2024.

Hasil penelitian oleh Nuri Nur Padillah (2019) yang menyebutkan bahwa teknik relaksasi Benson berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien pre operasi dengan persentase 61,9%. Menurut penelitian Ibrahim (2021) terdapat perbedaan tingkat kecemasan pasien yaitu dari tingkat kecemasan pretest 51,79%, dan posttest 41,85%, hal ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh relaksasi Benson terhadap penurunan kecemasan pada klien dengan nilai $p_value\ 0,000$; $95\% CI < \alpha = 0,05$, menunjukkan adanya perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi teknik relaksasi Benson.

Menurut Stuart (2007), rentang respon individu terhadap cemas berfluktuasi antara respon adaptif dan maladaptif. Rentang respon yang paling adaptif adalah antisipasi dimana individu siap siaga untuk beradaptasi dengan

cemas yang mungkin muncul. Sedangkan rentang yang paling maladaptif adalah panik dimana individu sudah tidak mampu lagi berespon terhadap cemas yang dihadapi sehingga mengalami gangguan fisik dan psikososial.

Kecemasan pasien setelah dilakukan intervensi teknik relaksasi Benson akan terjadi penurunan dibandingkan sebelum dilakukan intervensi, dimana tanda dan gejala cemas yang dirasakan pasien akan berkurang dan pasien merasa siap untuk melakukan tindakan operasi yang akan dijalannya selain distraksi metode relaksasi juga dapat menghilangkan kecemasan karena dapat memberikan kebebasan mental dan fisik dari ketegangan, serta memberikan individu kontrol diri ketika terjadi rasa nyaman atau nyeri, stress fisik dan emosi pada nyeri (Pohan & Admaja, 2023).

Menurut Herdman (2018), kecemasan merupakan gejala emosi seseorang yang berhubungan dengan sesuatu diluar dirinya dan mekanisme diri yang digunakan dalam mengatasi permasalahan, terlihat jelas bahwa kecemasan ini mempunyai dampak terhadap kehidupan seseorang, baik dampak positif maupun negatif. Kecemasan pre operasi merupakan suatu respon antisipasi terhadap suatu pengalaman yang dianggap pasien sebagai suatu ancaman dalam peran hidup, integritas tubuh, bahkan kehidupan itu sendiri (Smeltzer & Bare, 2013).

Menurut Stuart (2007) ada beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya kecemasan menyebutkan beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan seseorang meliputi faktor predisposisi dan predisposisi, namun kecemasan yang tersering terjadi pada pasien yang akan menjalani operasi faktor pencetus kecemasannya adalah faktor yang dialami individu baik bersifat internal maupun eksternal. Faktor internalnya adalah adanya ketakutan akan pembiusan, kecatatan, kematian, takut akan rasa nyeri, takut kehilangan pekerjaan, menjadi tanggungan keluarga. Sedangkan faktor eksternalnya adalah lingkungan yang baru, peralatan operasi atau pembiusan yang asing serta petugas kesehatannya.

Berdasarkan hasil penelitian dengan penyebaran kuisioner kepada responden bahwa pengalaman operasi pada responden didapatkan

lebih dari separoh (78,0%) responden tidak memiliki pengalaman dalam tindakan operasi hal ini akan berdampak terhadap tingkat kecemasan yang akan dialami oleh responden tersebut.

Menurut (Notoatmojo, 2016) faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang yaitu tingkat pengalaman operasi seseorang, pelaku atau faktor pada pihak yang mempunyai pengalaman, faktor obyek atau target yang dipersepsikan dan faktor situasi dimana pengalaman itu dilakukan. Umur, tingkat pendidikan, latar belakang sosial ekonomi, budaya, lingkungan fisik, pekerjaan, kepribadian dan pengalaman hidup setiap individu juga ikut menentukan pengalaman.

Menurut Komang tahun 2022 pengalaman terhadap tindakan operasi akan membangkitkan reaksi stres baik fisiologis maupun psikologis bagi seseorang yang tidak memiliki pengalaman tentang operasi yang akan dilakukan, salah satu respon psikologis adalah kecemasan. Banyak faktor yang mempengaruhi kecemasan pasien, akan tetapi tidak semua orang yang mengalami stressor psikososial akan mengalami gangguan cemas hal ini tergantung pada struktur perkembangan kepribadian diri seseorang tersebut salah satunya yaitu usia.

Berdasarkan penyebaran kuisioner kepada responden didapatkan bahwa usia dewasa muda sebanyak (65,9%) dan dewasa akhir sebanyak (34,1%), usia pada responden juga berdampak dengan kecemasan yang dialami oleh responden karena dengan usia nya bertambah maka tingkat kecemasan seseorang akan lebih tinggi.

Usia adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan, yang mana kecemasan dapat terjadi pada semua usia, lebih sering pada usia dewasa dan lebih banyak pada wanita. Namun, ditemukan pada sebagian besar kelompok usia anak cenderung mengalami respon cemas yang berat dibandingkan kelompok usia dewasa yang mengalami kecemasan karena pada usia anak-anak belum bisa mengalihkan dan menyeimbangkan tingkat kecemasan yang akan dihadapinya, dan sebaliknya pada usia yang sudah menuju dewasa akhir akan memiliki tingkat kecemasan yang akan tinggi (Potter & Perry, 2017).

Berdasarkan hasil penyebaran kuisioner

didapatkan bahwa lebih dari separoh responden (68,3%) memiliki tingkat pendidikan menengah, pendidikan responden yang tingkat menengah akan berdampak terhadap tingkat kecemasan yang dialami oleh responden terhadap tindakan operasi yang akan dilakukan, hal ini diakibatkan kurangnya pengetahuan responden terhadap tindakan operasi yang akan dilakukan kepada responden tersebut.

Pendidikan seseorang yang tinggi akan berbeda tingkat kecemasan dengan tingkat pendidikan yang rendah hal ini dapat kita lihat dari cara seseorang dalam menerima dan menyesuaikan hal baru dan diharapkan dengan pendidikan yang tinggi maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Akan tetapi perlu ditekankan, bukan berarti seseorang yang berpendidikan rendah mutlak berpengetahuan rendah pula. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh di pendidikan formal, akan tetapi juga dapat diperoleh pada pendidikan non formal. Selain faktor pendidikan, faktor pengalaman juga berpengaruh terhadap pengetahuan (Kurniawan et al., 2018)

Penelitian yang dilakukan oleh Khan, et al (2019) menemukan sebaliknya, bahwa kecemasan meningkat pada responden yang berpendidikan tinggi. Seseorang dengan pendidikan tinggi akan mencari informasi lebih sering dan lebih mengerti serta menyadari komplikasi operasi, semakin mereka mengerti bahaya operasi dan komplikasinya maka semakin merasa cemas. Selain itu pasien yang pernah memiliki pengalaman operasi sebelumnya sudah memahami prosedur tindakan pembedahan dengan cukup baik dibandingkan dengan yang belum pernah memiliki pengalaman operasi sehingga dapat mengendalikan kecemasan. Pasien yang baru pertama kali memiliki pengalaman operasi akan gelisah dan cemas karena dihadapkan dengan lingkungan dan situasi yang baru karena tidak memahami tentang prosedur dan tindakan yang akan diberikan.

Menurut asumsi peneliti adanya pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap tingkat kecemasan yang dialami oleh responden dapat dilihat saat wawancara menunjukkan bahwa responden memperlihatkan raut wajah yang lebih tenang, tidak nampak gelisah, beberapa responden juga sempat bersenda gurau dan bercanda. Dari hasil kuesioner pun

menunjukkan hasil penurunan tingkat kecemasan dari sedang- ringan. Kecemasan juga dapat dipengaruhi oleh karakteristik responden seperti tingkat pendidikan SMA lebih banyak mengalami kecemasan ringan sementara pendidikan responden juga yang sarjana mengalami kecemasan ringan hal ini dapat disebabkan bahwa pendidikan sarjana akan lebih cepat memahami dan mampu mengatasi kecemasan karena tingginya pemahaman dibandingkan dengan pendidikan yang SMA. Selain itu dilihat dari umur responden dalam penelitian rata-rata responden berada pada umur 36-45 tahun(dewasa muda), pada usia tersebut responden sudah kurang mampu untuk mengendalikan kecemasan yang dialaminya.

D. Keterbatasan Penelitian

- 1) Keterbatasan penelitian ini adalah peneliti hanya mengambil satu kelompok intervensi karena keterbatasan waktu dalam penelitian sehingga peneliti belum bisa membandingkan dengan yang lain seperti adanya kelompok kontrol.
- 2) Peneliti belum bisa menentukan tindakan keperawatan yang paling tepat dan paling efektif untuk mengurangi tingkat kecemasan yang dialami oleh pasien yang akan dilakukan tindakan operasi histerektomi dikarenakan pada penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian yang sangat sederhana dan tanpa kelompok kontrol.

4. KESIMPULAN

Adanya pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap tingkat kecemasan yang dialami pasien pre operasi di Ruang Bedah RSI Ibnu Sina Payakumbuh.

5. REFERENSI

- Akbar, R. R., Anissa, M., Hariyani, I. P., & Rafli, R. (2022). Edukasi Masyarakat Mengenai Gejala Cemas. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(4), 876–881. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i4.10008>
- Alfia. (2023). Application of Benson relaxation Therapy to reduce anxiety to reduce anxiety levels in pre operative patients. *Universitas Kusuma Husada Surakarta Surakarta*, 24.
- Ayu Dekawaty. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pasien Yang Akan Operasi. *Jurnal Inspirasi Kesehatan*, 1(2), 153–164. <https://doi.org/10.52523/jika.v1i2.67>
- C. flores. (2019). No TitleEΛENH. *Ayan*, 8(5), 55.
- Hartini, S. (2023). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di Ruang Dahlia RSUD Kota Tanjungpinang. *Jurnal Ventilator: Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, 1(4), 73–85.
- Heng, P. H., Chandhika, J., Kintani, S., Prisilia, P. S., & Anjali, D. G. (2022). Pengaruh Kecemasan Terhadap Kualitas Hidup Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Atau Sederajat. *Serina Iv Untar 2022*, 397–404.
- Morita, K. M., Amelia, R., & Putri, D. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea di RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, 5(2), 106. <https://doi.org/10.34008/jurhesti.v5i2.197>
- Musyaffa, A., Wirakhmi, I. N., & Sumarni, T. (2023). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(3), 939–948. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- N, W. A. C. (2016). Kecemasan Pasien Pra Bedah Terencana Di Irna Bedah Rs Muhammadiyah Palembang. *Masker Medika*, 4(2), 425–429. <https://jmm.ikestmp.ac.id/index.php/askermedika/article/download/131/113>
- 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>
- Pohan, V. Y., & Admaja, P. Y. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Dan Tanda-Tanda Vital Pada Pasien Pre Operasi. *Ners Muda*, 4(2), 177.
<https://doi.org/10.26714/nm.v4i2.8125>
- Pratiwi, K. A., Ayubbana, S., & Fitri, N. L. (2021). Penerapan Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(1), 90–97.
<http://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/viewFile/186/97>
- Rahma, D. A. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Kecemasan pasien Pre Operasi di RSU Muhammadiyah Babat. *Jurnal Kesehatan*, 1(1), 1–10.
- Sari, D. W. I., Syarafina, F. Z., Ayuningtias, K., Rindiani, N. A., Setianingrum, P. B., Febriyanti, S., & Pradana, A. A. (2022). Efektivitas Terapi Relaksasi Benson untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia: Telaah Literatur. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*, 2(2), 55.
<https://doi.org/10.24853/mujg.2.2.55-61>
- Syarifa, N. (2019). Hubungan antara Kecemasan dengan Pada Pasien Pre Operasi di Rumah Sakit Graha Husada Bandar Lampung. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 4(23), 301–316.