

PENERAPAN RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA PASIEN COVID-19 DI RSUD SALATIGA

Listianingsih⁽¹⁾, Dwi Nur Aini^{(2)*}

¹Mahasiswa Prodi Profesi Ners Universitas Widya Husada Semarang

²Dosen Prodi Profesi Ners Universitas Widya Husada Semarang

Email : dwi.nuraini00@gmail.com

Abstrak

Latar belakang : Menurut Kemenkes (2020) Covid-19 adalah penyakit yang disebabkan oleh jenis virus *coronavirus* baru yaitu Sars-CoV-2, yang dilaporkan pertama kali di Wuhan Tiongkok pada tanggal 3 Desember 2019, Virus ini dapat menimbulkan gejala gangguan pernafasan akut seperti demam tinggi, batuk disertai sesak nafas. Kemenkes (2020) COVID-19 tidak hanya terjadi di Indonesia, tetapi terjadi di 235 Sedangkan kasus COVID-19 di Indonesia juga terus meningkat dari hari ke hari, pada tanggal 1 Oktober 2020 terkonfirmasi kasus positif COVID-19 sebanyak 291.182 orang, sebanyak 218.487 orang sembuh, dan 10.856 orang meninggal akibat COVID-19.

Tujuan : Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi relaksasi benson terhadap penurunan kecemasan pada pasien Covid-19.

Metode : menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kasus pada pasien yang menderita virus Covid-19. Penelitian deskriptif adalah penelitian dengan metode untuk menggambarkan suatu hasil penelitian. Tujuan dari penelitian deskriptif adalah untuk memberikan deskripsi, penjelasan, serta validasi suatu fenomena yang diteliti (Muri Yusuf, 2014). Data akan dianalisa dengan menggunakan pengkajian dan wawancara pengukuran kecemasan menggunakan SOP relaksasi benson. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 4 pasien. Sampel di dalam penelitian ini diberi intervensi relaksasi benson 2 kali, sehari sekali selama 5-10 menit

Hasil : Berdasarkan hasil intervensi yang dilakukan menyatakan bahwa relaksasi benson sangat efektif untuk menurunkan kecemasan pada pasien Covid-19.

Kesimpulan : Ada Pengaruh relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan pada pasien Covid-19.

Kata Kunci : Relaksasi Benson, Kecemasan, Covid-19

Application of Benson Relaxation to Reducing Anxiety in Covid-19 Patients

Abstract

Background: According to the Ministry of Health (2020) Covid-19 is a disease caused by a new type of coronavirus, namely Sars-CoV-2, which was first reported in Wuham China on December 3, 2019, this virus can cause symptoms of acute respiratory disorders such as fever. high fever, cough with shortness of breath. Ministry of Health (2020) COVID-19 does not only occur in Indonesia, but occurs in 235 While cases of COVID-19 in Indonesia also continue to increase from day to day, on October 1, 2020 confirmed positive cases of COVID-19 as many as 291,182 people, as many as 218,487 people recovered, and 10,856 people died from COVID-19.

Objective: The purpose of this study was to determine the effect of giving Benson relaxation therapy on reducing anxiety in Covid-19 patients.

Methods: using a descriptive method with a case approach in patients suffering from the Covid-19 virus. Descriptive research is research with a method to describe a research result. The purpose of descriptive research is to provide a description, explanation, and validation of a phenomenon under study (Muri Yusuf, 2014). The data will be analyzed using assessments and interviews measuring anxiety using Benson's relaxation SOP. The population in this study were 4 patients. The sample in this study was given the Benson relaxation intervention 2 times, once a day for 5-10 minutes

Results: Based on the results of the intervention carried out, it was stated that Benson relaxation was very effective in reducing anxiety in Covid-19 patients.

Conclusion: There is an effect of Benson relaxation on anxiety levels in Covid-19 patients.

Keywords: Benson Relaxation, Anxiety, Covid-19

PENDAHULUAN

Menurut Kemenkes (2020) Covid-19 adalah penyakit yang disebabkan oleh jenis virus *coronavirus* baru yaitu Sars-CoV-2, yang dilaporkan pertama kali di Wuhan Tiongkok pada tanggal 3 Desember 2019, Virus ini dapat menimbulkan gejala gangguan pernafasan akut seperti demam tinggi, batuk disertai sesak nafas. Menurut Satuan Tugas Penanganan COVID-19 (2020) Pandemi Corona Virus Disease (COVID-19) merupakan bencana yang multidimensional. COVID-19 tidak hanya terjadi di Indonesia, tetapi terjadi di 235 Sedangkan kasus COVID-19 di Indonesia juga terus meningkat dari hari ke hari, pada tanggal 1 Oktober 2020 terkonfirmasi kasus positif COVID-19 sebanyak 291.182 orang, sebanyak 218.487 orang sembuh, dan 10.856 orang meninggal akibat COVID-19.

Pandemi COVID-19 tidak hanya berpengaruh pada kesehatan fisik masyarakat namun berpengaruh juga pada kesehatan mental masyarakat. Masa pandemi COVID-19 menyebabkan masyarakat merasa tertekan dan khawatir. Respon yang dialami oleh masyarakat secara umum yang terdampak pandemi secara langsung ataupun tidak langsung yaitu rasa takut akan jatuh sakit, tertular, meninggal, kehilangan

pekerjaan, tidak berdaya, merasa bosan, merasa kesepian, serta mengalami depresi selama pandemi (Inter-Agency Standing Committee dalam jurnal Rahayu (2020). Pasien yang tertular virus ini juga mengalami kecemasan, bukan hanya karena virus tapi juga berita *hoax* diluar yang membuat pasien semakin cemas dengan keadaannya.

Gejala kecemasan yang dapat dialami seperti kesulitan untuk rileks, mudah marah, khatawir yang berlebih akan suatu hal, dan cemas akan terjadinya hal buruk. Menurut Nevid, kecemasan dapat terjadi melalui tiga ciri yaitu ciri fisik, ciri perilaku, dan ciri kognitif (Nevid et al dalam jurnal Rahayu (2020)). Kecemasan yang terjadi mengakibatkan peningkatan depresi, kecemasan yang berlebihan dan stress yang mengakibatkan pasien purus asa untuk sembuh.

Tingkat kecemasan (anxiety) yang tinggi sehingga timbul perasaan ketakutan dan tidak nyaman tanpa sebab dan berlebihan. Kecemasan (anxiety) menyebabkan distress yang signifikan dan menghambat kemampuan dalam keberfungsian di kehidupan sehari-hari. Untuk mengurangi kecemasan (anxiety) yang dialami, penanganan yang dapat dilakukan yaitu

dengan menerapkan teknik relaksasi pada klien yang mengalami gejala kecemasan (anxiety). Dalam menangani keluhan fisik psikologis dapat menggunakan teknik relaksasi beson, Teknik relaksasi ini mampu mengendurkan otot-otot yang tegang. tekni mengendurkan otot-otot ini mampu membuat keadaan rileks. Hal ini didukung dengan penelitian yang mengemukakan bahwa teknik relaksasi dapat digunakan untuk pelengkap pengobatan psikologis pada pasien yang mengalami kecemasan (Tercelan dalam jurnal Rahayu (2020).

Relaksasi beson adalah pengembangan metode respon relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal, sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi (Purwanto dalam jurnal Anasari (2015). Selain teknik ini mudah dilakukan oleh pasien, pengobatan ini juga mampu menimalisir pasien terjadinya stress.

Dari penelitian Anassari (2015) menyatakan dari 65 responden yang memiliki kecemasan yang tinggi, setelah dilakukan teknik relaksasi beson hamper 90 % mengalami

perubahan kecemasan menjadi kecemasan ringan

Berdasarkan hasil wawancara dengan Ny.L (59 tahun) menyatakan bahwa setelah dilakukan relaksasi beson pasien mengalami penurunan kecemasan. Maka dari itu peneliti ingin memberikan intervensi penerapan relaksasi beson terhadap penurunan kecemasan pada pasien Covid-19. Tujuan dalam penelitian ini adalah Untuk mengetahui penerapan Relaksasi Beson terhadap penurunan kecemasan pada pasien Covid-19.

TINJAUAN PUSTAKAN

Coronavirus 2019 (COVID-19) merupakan suatu penyakit sistemik yang disebabkan oleh sindrom pernapasan akut parah yang disebabkan oleh coronavirus 2 (SARS-CoV-2). Virus ini berasal dari kelelawar dan ditransmisikan ke manusia melalui hewan perantara yang belum diketahui di Wuhan, Provinsi Hubei, Cina (X. Li et al., 2020). Penyakit ini dapat ditularkan melalui inhalasi atau kontak dengan tetesan yang terinfeksi dan masa inkubasinya berkisar 2 sampai 14 hari (Singhal, 2020). SARS-CoV-2 merupakan salah satu jenis virus corona dalam kelompok β -coronavirus yang menyebabkan jenis penyakit virus corona

zoonosis ketiga setelah SARS dan MERS (Liu et al., 2020).

Kecemasan / *anxiety* adalah gangguan alam perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realistis (*reality testing ability*), masih baik, kepribadian masih tetap utuh (tidak mengalami keretakan pribadi), perilaku dapat terganggu

Menurut Benson, H. and Proctor (2019) tehnik Relaksasi Benson merupakan tehnik relaksasi yang digabung dengan keyakinan yang dianut oleh pasien, relaksasi benson akan menghambat aktifitas saraf simpatis yang dapat menurunkan konsumsi oksigen oleh tubuh dan selanjutnya otot-otot tubuh menjadi relaks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. Relaksasi benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi (Purwanto, 2006). Terapi Relaksasi Benson merupakan tehnik relaksasi dengan melibatkan unsur keyakinan dalam bentuk kata-kata keyakinan yang dianut oleh pasien.

METODELOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Studi Kasus

Jenis studi kasus ini merupakan penelitian menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kasus pada pasien yang menderita virus Covid-19. Penelitian deskriptif adalah penelitian dengan metode untuk menggambarkan suatu hasil penelitian. Tujuan dari penelitian deskriptif adalah untuk memberikan deskripsi, penjelasan, serta validasi suatu fenomena yang diteliti (Muri yusuf, 2014). Data akan dianalisa dengan menggunakan pengkajian dan wawancara pengukuran kecemasan menggunakan SOP relaksasi benson. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 4 pasien. Sampel di dalam penelitian ini diberi intervensi relaksasi benson 2 kali, sehari sekali selama 5-10 menit

dengan metode untuk menggambarkan suatu hasil penelitian. Tujuan dari penelitian deskriptif adalah untuk memberikan deskripsi, penjelasan, serta validasi suatu fenomena yang diteliti (Muri yusuf, 2014). Data akan dianalisa dengan menggunakan pengkajian dan wawancara pada anak usia dini menggunakan SOP pendidikan karakter untuk melihat tingkat

perkembangan anak usia dini. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 4 pasien. Sampel di dalam penelitian ini diberi pendidikan karakter.

B. Kriteria Inklusi anak usia dini

1. pasien dengan positif covid-19
2. pasien dengan kecemasan yang berlebihan
3. Pasien yang bersedia menjadi responden

Kriteria Eksklusi dalam penelitian ini adalah:

1. Pasien yang tidak memiliki kecemasan berlebih.
2. Pasien yang sudah dinyatakan sembuh Covid-19.

INTRUMEN YANG DIGUNAKAN

1. Kuesioner merupakan alat pengumpulan data yang memungkinkan analisis mempelajari sikap, keyakinan, perilaku, dan karakteristik dari subyek. Kuesioner yang digunakan pada penelitian ini menggunakan modifikasi HARS yang

merupakan alat pengukur tingkat kecemasan yang digunakan dalam kasus penelitian ini, yaitu Pasien Covid melakukan Relaksasi Benson.

2. Wawancara merupakan proses memperoleh informasi dengan cara bertanya langsung antara peneliti dan subyek dengan panduan wawancara yang telah disiapkan oleh peneliti. Wawancara ini digunakan untuk mengetahui status kesehatan dari subyek serta kecemasan yang terjadi pada subyek penelitian.
3. Observasi berarti mengamati, menyaksikan, dan juga memperhatikan sebagai salah satu metode pengumpulan data dalam sebuah penelitian. Lembar observasi digunakan untuk memperoleh data sejauh mana tingkat kecemasan yang dialami pasien sebagai data penguat berdasarkan ciri yang kasat mata terlihat dalam dari pasie

Lokasi dan Waktu Studi Kasus

Lokasi untuk studi kasus peneliti mengambil di RSPAW dilakukan pada 12-16 Agustus 2021.

Analisis Data dan Penyajian Data

Analisis data peneliti dapatkan dari pengkajian sebelum dan sesudah dilakukan intervensi terapi Relaksasi Benson pada pasien Covid 19

Penyajian data studi kasus pada penelitian ini disajikan dalam bentuk narasi.

HASIL STUDI KASUS

Hasil Pemeriksaan pemeriksaan Pre dan Post Intervensi di ruang Dahlia II RSPAW

Pada tanggal 18 Agustus 2021 –
20 Agustus 2021 (n=4)

NAMA	Pemeriksaan Kecemasan (Pre)	Pemeriksaan Kecemasan (Post)
1 (Ny.L)	20	10
2 (Tn. W)	30	12
3 (Ny. I)	25	9
4 (Ny. S)	35	13

PEMBAHASAN

Penelitian yang peneliti lakukan di ruang Dahlia II RSPAW, terapi benson memiliki keefektifan dalam menurunkan Kecemasan, rata – rata klien yang diberikan terapi benson memiliki penurunan keceasan sampai 10 tingkat.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Friska, 2019) dalam judul Pengaruh relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan penularan Covid-19 pada mahasiswa ners tingkat III Stikes Santa Elisabeth didapatkan hasil pemberian relaksasi nafas dalam sangat efektif dalam menurunkan kecemasan, dan tidak ada efek samping.

Menurut jurnal (Faruq, 2020) dalam judul Efek relaksasi benson dalam menurunkan kecemasan pasien yang menjalani hemodialisa menunjukkan manfaat terapi benson untuk menurunkan kecemasan, relaksasi benson juga dapat memunculkan keadaan tenang dan rileksdimana gelombang otak mulai melambat yang akhirnya dapat membuat

orang dapat beristirahat dengan tenang. Setelah pemberian terapi relaksasi benson terhadap responden yang menderita Covid-19, responden mengatakan merasa lebih nyaman dan cemas yang dirasakan merasa lebih berkurang.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Coronavirus 2019 (COVID-19) merupakan suatu penyakit sistemik yang disebabkan oleh sindrom pernapasan akut parah yang disebabkan oleh coronavirus 2 (SARS-CoV-2). Virus ini berasal dari kelelawar dan ditransmisikan ke manusia melalui hewan perantara yang belum diketahui di Wuhan, Provinsi Hubei, Cina (X. Li et al., 2020). Penyakit ini dapat ditularkan melalui inhalasi atau kontak dengan tetesan yang terinfeksi dan masa inkubasinya berkisar 2 sampai 14 hari (Singhal, 2020). SARS-CoV-2 merupakan salah satu jenis virus corona dalam kelompok β -coronavirus yang menyebabkan jenis penyakit virus corona zoonosis ketiga setelah SARS dan MERS (Liu et al., 2020).

2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan sebelum di berikan intervensi dengan kecemasan setelah diberikan intervensi mengalami penurunan sekitar 10 Skor.
3. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil penerapan terapi benson terhadap penurunan kecemasan pada pasien di ruang Dahlia II RSPAW sangat efektif untuk terapi non farmakologi bagi penderita kecemasan pasien Covid-19.

A. SARAN

1. Bagi Klien
pasien diharapkan lebih aktif untuk mengurangi kecemasan dengan memanfaatkan terapi benson, sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya
Peneliti mengharapkan penelitian lain dapat melakukan penelitian yang mengkaji tentang faktor – faktor yang mempengaruhi kecemasan meningkat.

3. Bagi Pembaca
Pembaca diharapkan dapat menerapkan terapi benson untuk kecemasan Covid-19.
4. Bagi Institusi Universitas Widya Husada Semarang
Dapat menerapkan terapi non farmakologi terapi benson dengan masalah kecemasan pada pasien Covi-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Anasari, Tri & dkk (2015). *Efektifitas terapi benson terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia di kelurahan karang klesem, kecamatan purwokerto selatan, kabupaten banyumas*. Diakses pada tanggal 4 Agustus 2021 melalui google Scooler.
- Faruq, Hanif Muhammad. (2020) *Efektifitas relasasi benson dalam menurunkan kecemasan pasien yang menjalani Hemodialisa*. Diakses pada tanggal 19 Agustus 2021 melalui Google Scroole.
- Friska, G & dkk. (2020). *Pengarub relaksasi bensin terhadap tingkat kecemasan penularan Covid-19 pada mahasiswa tingkat III Stikes santa Elizabeth Medan Thaun 2020*. Diakses pada tanggal 19 Agustus 2021 melalui Google Scrooler
- Hidayat, A. A. A. (2014). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data: Contoh Aplikasi Studi Kasus*. Jakarta : Salemba Medika.
- kementrian Kesehatan. (2020). *Hindari Lansia dari Covid-19*. diakses pada tanggal 4 Agustus 2020 melalui link <http://www.padk.kemkes.go.id/article/read/2020/04/23/21/hindari-lansia-dari-covid-19.html>
- Manurung, Nixson. (2016). *Terapi Reminiscence Solusi Pendekatan Sebagai Upaya Tindakan Keperawatan Dalam Menurunkan Kecemasan, Stress dan Depresi*. Jakarta: CV.Trans Info Media.
- Muri yusuf, A. (2014). *Metode Penelitian : Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Gabungan*. In *Jakarta : Kencana* (pp. 52–60).
- Rahayu , Kenyo Aprilia Stevani & Wiryosutomo, Warsito Hadi. (2020). *Studi kepustakaan efektifitas teknik relaksasi guna mengurangi kecemasan pada usia dewasa awal masa pandemic Covid-1*. Diakses pada tanggal 4 Agustus 2021 melalui google scooler

