

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN PADA PASIEN PRE OPERASI DI RUANG INSTALASI
BEDAH SENTRAL RSUD dr. ADHYATMA, MPH JAWA TENGAH**

Salsabila Aurida

Program Studi Pendidikan Profesi Ners

Universitas Widya Husada Semarang

Email: s.aurida.k133@gmail.com

ABSTRAK

Kecemasan pre operasi merupakan masalah psikologis yang sering dialami pasien sebelum tindakan pembedahan akibat ketidakpastian prosedur, anestesi, nyeri, serta kemungkinan komplikasi. Kondisi ini dapat memengaruhi stabilitas fisiologis pasien dan berpotensi menghambat keberhasilan operasi. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk menurunkan kecemasan adalah teknik relaksasi Benson. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas penerapan teknik relaksasi Benson terhadap penurunan kecemasan pasien pre operasi di ruang IBS RSUD dr. Adhyatma, MPH Jawa Tengah. Metode penelitian menggunakan studi kasus deskriptif pada lima pasien pre operasi dengan diagnosis keperawatan ansietas. Tingkat kecemasan diukur menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) sebelum dan sesudah intervensi. Hasil menunjukkan seluruh pasien mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan teknik relaksasi Benson selama 10–15 menit. Sebagian besar pasien mengalami perubahan dari kecemasan sedang menjadi ringan, sedangkan satu pasien dari kecemasan ringan menjadi tidak cemas. Teknik relaksasi Benson terbukti efektif, aman, mudah diterapkan, dan dapat digunakan sebagai intervensi mandiri keperawatan untuk meningkatkan kesiapan psikologis pasien pre operasi.

Kata Kunci: relaksasi Benson, kecemasan, pre operasi, keperawatan

ABSTRACT

Preoperative anxiety is a common psychological problem experienced by patients before surgery due to uncertainty regarding procedures, anesthesia, pain, and possible complications. This condition may affect physiological stability and potentially interfere with surgical success. One effective non-pharmacological intervention to reduce anxiety is Benson relaxation technique. This study aimed to determine the effectiveness of Benson relaxation technique in reducing anxiety among preoperative patients in the IBS room of RSUD dr. Adhyatma, MPH Central Java. This research used a descriptive case study design involving five preoperative patients diagnosed with anxiety. Anxiety levels were measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) before and after intervention. Results showed that all patients experienced decreased anxiety levels after receiving Benson relaxation therapy for 10–15 minutes. Most patients improved from moderate anxiety to mild anxiety, while one patient improved from mild anxiety to no anxiety. Benson relaxation technique proved effective, safe, easy to apply, and suitable as an independent nursing intervention to improve psychological readiness among preoperative patients.

Keywords: Benson relaxation, anxiety, preoperative, nursing

PENDAHULUAN

Pre operasi merupakan fase yang sering menimbulkan kecemasan pada pasien karena adanya ancaman terhadap integritas tubuh, ketidakpastian hasil pembedahan, serta kekhawatiran terhadap nyeri dan komplikasi. Kecemasan pre operasi dapat memicu peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah, denyut nadi, ketegangan otot, dan gangguan emosional. Apabila tidak ditangani, kondisi ini dapat berdampak negatif terhadap kesiapan pasien menjalani operasi serta proses pemulihan pascaoperatif (Damaiyanti et al., 2024)

Perawat memiliki peran penting dalam memberikan intervensi psikologis melalui pendekatan nonfarmakologis. Salah satu metode yang terbukti efektif adalah teknik relaksasi Benson, yaitu kombinasi latihan napas dalam dengan pengulangan kata atau doa sesuai keyakinan pasien untuk menciptakan respon relaksasi fisik dan mental (Manasikana & Putri, 2024)

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa teknik relaksasi Benson efektif menurunkan tingkat kecemasan pasien pre operasi. Oleh karena itu, penerapan teknik ini penting dikembangkan sebagai bagian dari intervensi keperawatan perioperatif (Damaiyanti et al., 2024)

METODE

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif dengan

pendekatan asuhan keperawatan pada pasien pre operasi di ruang Instalasi Bedah Sentral (IBS) RSUD dr. Adhyatma, MPH Jawa Tengah pada tanggal 14–17 April 2026.

Sampel

Subjek penelitian sebanyak lima pasien pre operasi yang mengalami ansietas dengan berbagai diagnosis medis bedah.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan adalah *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) untuk mengukur tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi.

Prosedur Intervensi

Teknik relaksasi Benson dilakukan selama 10–15 menit dengan langkah:

1. Mengatur posisi nyaman
2. Menutup mata
3. Mengatur napas perlahan dan teratur
4. Mengulang kata/doa menenangkan
5. Memfokuskan relaksasi tubuh
6. Evaluasi respon pasien

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Responden terdiri dari pasien usia 15–57 tahun, mayoritas laki-laki, dengan tingkat pendidikan SD hingga SMA.

Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Intervensi

Responden	Sebelum	Sesudah
An. S	Cemas sedang	Cemas ringan
Tn. K	Cemas sedang	Cemas ringan
Tn. O	Cemas sedang	Cemas ringan
An. P	Cemas ringan	Tidak cemas
Ny. N	Cemas sedang	Cemas ringan

Berdasarkan hasil pengukuran HARS, seluruh responden mengalami penurunan kecemasan setelah intervensi. Penurunan ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi Benson efektif dalam menurunkan respons psikologis maupun fisiologis pasien.

Teknik relaksasi Benson bekerja melalui aktivasi sistem saraf parasimpatis yang menurunkan aktivitas simpatis sehingga membantu menstabilkan tekanan darah, denyut jantung, dan ketegangan otot. Selain itu, unsur spiritual melalui pengulangan doa atau kata menenangkan meningkatkan rasa nyaman dan kontrol diri pasien.

Hasil penelitian ini sejalan dengan (Damaiyanti et al., 2024) yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan teknik relaksasi Benson terhadap penurunan kecemasan pasien pre operasi. Purnama et al.

(2019) juga menyatakan bahwa relaksasi Benson efektif sebagai terapi nonfarmakologis untuk menurunkan kecemasan.

Keunggulan teknik relaksasi Benson meliputi:

- Mudah dilakukan
- Tidak membutuhkan alat khusus
- Aman tanpa efek samping
- Dapat diterapkan sebagai tindakan mandiri perawat

KESIMPULAN

Penerapan teknik relaksasi Benson efektif dalam menurunkan kecemasan pasien pre operasi di ruang IBS RSUD dr. Adhyatma, MPH Jawa Tengah. Seluruh pasien menunjukkan penurunan tingkat kecemasan setelah intervensi. Teknik ini direkomendasikan sebagai intervensi mandiri keperawatan dalam meningkatkan kesiapan psikologis pasien sebelum tindakan pembedahan.

SARAN

1. Bagi perawat, teknik relaksasi Benson dapat diterapkan secara rutin sebagai intervensi nonfarmakologis dalam persiapan pasien pre operasi untuk membantu menurunkan kecemasan serta meningkatkan stabilitas psikologis dan fisiologis pasien sebelum tindakan pembedahan.
2. Bagi institusi rumah sakit, diperlukan dukungan dalam bentuk penyusunan standar operasional prosedur (SOP) atau panduan pelaksanaan teknik

relaksasi Benson sebagai bagian dari pelayanan keperawatan perioperatif.

3. Bagi institusi pendidikan keperawatan, hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam pengembangan pembelajaran terkait intervensi mandiri keperawatan berbasis evidence-based practice.
4. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar, menggunakan desain eksperimen atau quasi eksperimen, sehingga efektivitas teknik relaksasi Benson dapat diuji lebih luas dan hasilnya memiliki validitas yang lebih kuat.

DAFTAR PUSTAKA

Damaiyanti, S., Izzati, W., Pratama, E. R., & Oktavia, R. (2024). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi.

Manasikana, A., & Putri, D. S. R. (2024). Penerapan Terapi Murottal dan Relaksasi Benson pada Pasien Pre Operasi.

Purnama, C. I. N., dkk. (2019). Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Kecemasan Pasien Operasi.

Mardani, I. Y. (2019). Perbedaan Efektivitas Relaksasi Benson dan Nafas Dalam terhadap Kecemasan.

Anisah, & Maliya. (2021). Efektivitas Relaksasi Nafas Dalam terhadap Kecemasan.