Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
5 (2) 2025, Page: 21237-21249

Efektifitas Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Pada Kecemasan Pra Operasi

Adek Kurnia Sari Mansyar[1], Imam Syahrudin[2], Rahmadani Fitria[3], Suhar[4], Bayhakki[5]

[1234] Program Studi Magister Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Riau

Corresponding Author: adek.mansyar@gmail.com

Published: Agust , 2025

ABSTRACT

Preoperatif anxiety merupakan salah satu tantangan utama dalam prosedur pembedahan yang dapat memengaruhi status hemodinamik pasien. Kecemasan ini dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatis, yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah, frekuensi jantung, dan tingkat stres fisiologis secara keseluruhan (Johns, 2020). Hal ini dapat berujung pada peningkatan risiko komplikasi intraoperatif dan pascaoperatif, yang akhirnya berdampak pada lamanya pemulihan dan tingkat kepuasan pasien terhadap layanan kesehatan. Metode non-farmakologis seperti teknik relaksasi Benson telah banyak digunakan untuk mengurangi kecemasan preoperatif. Teknik ini bekerja dengan menginduksi respons relaksasi melalui pengurangan aktivitas sistem saraf otonom. Respons relaksasi yang dihasilkan oleh teknik ini berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah, frekuensi jantung, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis pasien sebelum prosedur bedah dilakukan. Setelah dilakukan pengkajian, penegakan diagnosis keperawatan, penyusunan intervensi, implementasi, dan evaluasi terkait penerapan terapi relaksasi benson pada pasien pre operasi, maka diketahui pasien menunjukkan tanda dan gejala kecemasan seperti merasa khawatir, takut, kesulitan tidur, pusing, tampak gelisah, tegang, tremor, tekanan darah meningkat, nadi meningkat, dan frekuensi pernapasan juga meningkat. Didukung dengan hasil skor HARS 12 yang berarti bahwa pasien mengalami kecemasan sedang. Pasien mengalami kecemasan karena akan menjalani tindakan operasi untuk yan]g pertama kalinya.

Kata Kunci: Kecemasan, Pra Operasi, Teknik Relaksasi Benson

ABSTRACT

Preoperative anxiety is one of the main challenges in surgical procedures that can affect the patient's hemodynamic status. This anxiety can increase the activity of the sympathetic nervous system, which contributes to increased blood pressure, heart rate, and overall physiological stress levels (Johns, 2020). This can lead to an increased risk of intraoperative and postoperative complications, which ultimately impacts the duration of recovery and the level of patient satisfaction with health services. Non-pharmacological methods such as the Benson relaxation technique have been widely used to reduce preoperative anxiety. This technique works by inducing a relaxation response by reducing the activity of the autonomic nervous system. The relaxation response produced by this technique contributes to decreased blood pressure, heart rate, and improved patient psychological well- being before the surgical procedure is performed. After conducting an assessment, establishing a nursing diagnosis, preparing interventions, implementing, and evaluating the application of Benson relaxation therapy to preoperative patients, it was found that the patient showed signs and symptoms of anxiety such as feeling worried, afraid, having difficulty sleeping, dizzy, looking restless, tense, tremors, increased blood pressure, increased pulse, and increased respiratory rate. Supported by the results of the HARS score of 12 which means that the patient is experiencing moderate anxiety. The patient experienced anxiety because he would be undergoing surgery for the first time.

Keywords: Anxiety, Preoperative, Benson Relaxation Technique

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Preoperatif anxiety merupakan salah satu tantangan utama dalam prosedur pembedahan yang

dapat memengaruhi status hemodinamik pasien. Berdasarkan penelitian sebelumnya, sekitar 24% hingga 80% pasien mengalami kecemasan sebelum menjalani operasi jantung atau prosedur invasif lainnya (Poorolajal et al., 2017). Kecemasan ini dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatis, yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah, frekuensi jantung, dan tingkat stres fisiologis secara keseluruhan (Johns, 2020). Hal ini dapat berujung pada peningkatan risiko komplikasi intraoperatif dan pascaoperatif, yang akhirnya berdampak pada lamanya pemulihan dan tingkat kepuasan pasien terhadap layanan kesehatan.

Metode non-farmakologis seperti teknik relaksasi Benson telah banyak digunakan untuk mengurangi kecemasan preoperatif. Teknik ini bekerja dengan menginduksi respons relaksasi melalui pengurangan aktivitas sistem saraf otonom. Studi terbaru menunjukkan bahwa teknik ini tidak hanya mengurangi kecemasan tetapi juga meningkatkan hasil klinis dengan menstabilkan parameter hemodinamik pasien (Smith et al., 2023). Respons relaksasi yang dihasilkan oleh teknik ini berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah, frekuensi jantung, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis pasien sebelum prosedur bedah dilakukan.

Selain itu, berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa tingkat kecemasan yang tinggi sebelum operasi dapat mengarah pada peningkatan nyeri pascaoperasi, gangguan tidur, serta kebutuhan analgesik yang lebih tinggi. Oleh karena itu, intervensi berbasis teknik relaksasi menjadi suatu pilihan yang menjanjikan dalam meningkatkan pengalaman pasien selama perawatan praoperatif dan pemulihan pascaoperatif. Meskipun telah banyak penelitian yang mendukung efektivitas teknik relaksasi Benson, masih diperlukan kajian lebih lanjut untuk memahami dampaknya pada berbagai jenis prosedur bedah dan populasi pasien yang lebih luas.

Seiring berkembangnya penelitian di bidang intervensi psikologis dan fisiologis dalam pengelolaan kecemasan preoperatif, diperlukan evaluasi lebih lanjut mengenai efektivitas teknik relaksasi Benson dalam berbagai jenis prosedur bedah. Penelitian ini bertujuan untuk menilai dampak teknik ini terhadap kecemasan dan status hemodinamik pasien sebelum operasi, serta mengeksplorasi kemungkinan implementasinya dalam praktik klinis secara lebih luas.

METODE PENELITIAN

Tempat/Lokasi

Penerapan teknik relaksasi benson akan dilakukan di Rumah Sakit Awal Bros Panam Pekanbaru.

Waktu

Penerapan teknik relaksasi benson direncanakan dimulai pada bulan 08 Maret 2025 sampai

dengan 22

Mei 2025.

Desain Penelitian

Desain penelitian adalah quasy experiment dengan rancangan non equivalent control group. Pengambilan sampel menggunakan teknik accidental sampling.

Populasi & Sample Populasi:

Pasien berusia 18-65 tahun yang merupakan pasien di

yang akan melakukan operasi bedah umum di rumah sakit awal bros panam pekanbaru riau. Kriteria eksklusi pada Penelitian ini adalah pasien dengan salah satu masalah berikut:

(a) gangguan pendengaran;

(b) kelumpuhan otot;

(c) penyakit kejiwaan yang diketahui;

(e) zat atau alkohol yang disalahgunakan. Kriteria inklusi mencakup kemampuan pasien untuk berkomunikasi dalam bahasa Indonesia dan tidak memiliki riwayat gangguan pendengaran yang signifikan.

Sampel:

Intervensi ini melibatkan total 5 pasien yang akan melakukan operasi bedah umum. 5 orang pasien intervensi ini akan menerima Teknik relaksasi benson setengah jam sebelum prosedur bedah dilakukan.

Prosedur Intervensi yang Akan Dilakukan

Pasien yang memenuhi syarat secara acak ditugaskan kekelompok intervensi. Alokasi tetap disembunyikan selama penerapan teknik relaksasi benson. Untuk tujuan ini, kami menyiapkan kuesioner dan lembar tabel tanda-tanda vital yang terdiri dari TD sistolik, TD diastolic, nadi, pernapasan dan SpO2, sedangkan alat yang digunakan yaitu bedsite monitor untuk memantau TD, nadi, dan pernapasan. Sedangkan saturasi oksigen diukur menggunakan oximetry. Kuesioner kemasan terdiri dari pernyataan positif dan negatif. Dan dilakukan penilaian hemodinamik pasien. Selanjutnyan pasien diajarkan teknik relaksasi benson selama 20 menit. Setelah diajarkan teknik relaksasi benson pasien akan mendengarkan file audio selama 20 menit melalui handphone sekitar setengah jam sebelum intervensi bedah. Dilanjutkan pasien akan menerima obat pra operasi rutin. Diantara beberapa musik yang tenang dan santai, dua musik digunakan untuk teknik relaksasi. File audio tersebut mencakup rekomendasi yang disiarkan untuk pasien selama mendengarkan musik melalui handphone.

1. Berbaringlah dengan tenang dalam posisi yang

   nyaman.

2. Tutup mata anda perlahan.
3. Relaksasi semua otot anda secara mendalam dari kaki ke wajah.
4. Sementara itu, Tarik napas dalam-dalam melalui hidung. Waspadai pernapasan anda dan perhatikan. Kemudian, buang napas dengan tenang melalui mulut anda sambal mengulangi sepatah kata dibibir.
5. Ulangi tindakan ini beberapa kali selama 15-20 menit. Kemudian, buka mata anda selama beberapa saat anda berbaring.
6. Jangan khawatir apakah anda berada pada tingkat relaksasi yang mendalam atau tidak. Biarkan relaksasi terjadi dengan sendirinya. Ketika pikiran yang menganggu muncul, cobalah untuk mengabaikannya.

Hasil utama yang menarik adalah kecemasan pra operasi, yang dievaluasi sebelum dan setelah intervensi menggunakan Skala Kecemasan dan Depresi Rumah Sakit (HADS) termasuk subskala untuk kecemasan 7 item, yang digunakan dalam uji cob aini, dan depresi 7 item.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan lima pasien pre operasi yang mengalami kecemasan, kelima subjek sudah sesuai dengan kriteria yang ditetapkan dalam studi kasus ini. Hasil gambaran lima subjek dijabarkan sebagai berikut

Subjek 1

Hasil yang didapatkan pada subjek 1 sebelum dilakukan terapi relaksasi benson, didapatkan pengukuran tingkat kecemasan dengan instrumen HARS didapatkan hasil skor 12 yang berarti bahwa pasien mengalami kecemasan sedang, hasil pemeriksaan tanda-tanda vital yaitu tekanan darah 110/80 mmHg, napas 20 x/menit, nadi 81 x/menit, dan suhu 36,5°C. Hasil yang didapatkan pada subjek 1 setelah dilakukan terapi relaksasi benson yaitu subjek mengatakan rileks dengan skor kecemasan 10 (kecemasan ringan), hasil pemeriksaan tanda-tanda vital yaitu tekanan darah 100/70 mmHg, napas 18 x/menit, nadi 75 x/menit, dan suhu 36,5°C.

Subjek 2

Hasil yang didapatkan pada subjek 2 sebelum dilakukan terapi relaksasi benson yaitu subjek mengatakan takut dan trauma untuk menjalankan operasi, terlihat cemas dan gelisah, dengan skor kecemasan 12 (kecemasan sedang), hasil pemeriksaan tanda-tanda vital yaitu tekanan darah 130/90 mmHg, napas 21 x/menit, nadi 85x/menit, dan suhu 36, 5°C. Hasil yang didapatkan pada subjek 2 setelah dilakukan terapi relaksasi benson yaitu subjek mengatakan rileks dan merasa tenang, skor kecemasan 9 (kecemasan ringan), hasil pemeriksaan tanda-tanda vital yaitu tekanan darah 120/80 mmHg, napas 18x/menit, nadi 80 x/menit,

dan suhu 36,3°C.

Subjek 3

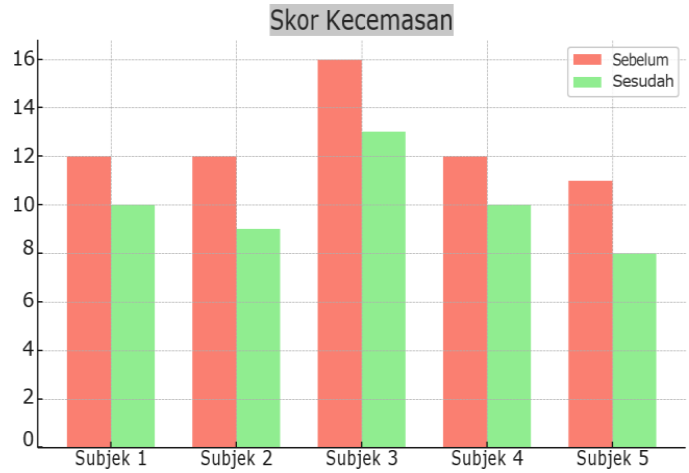
Hasil yang didapatkan pada subjek 3 sebelum dilakukan terapi relaksasi benson yaitu subjek mengatakan takut tentang operasi yang akan dijalani terlihat gelisah dan cemas, skor kecemasan 16 (kecemasan berat), hasil pemeriksaan tanda-tanda vital yaitu tekanan darah 120/90 mmHg, napas 20 x/menit, nadi 82 x/menit, dan suhu 36,5°C. Hasil yang didapatkan pada subjek 4 setelah dilakukan terapi relaksasi benson yaitu subjek mengatakan rileks, merasa tenang, dan sudah berkurang rasa takut, skor kecemasan 13 (kecemasan sedang), hasil pemeriksaan tanda-tanda vital yaitu tekanan darah 100/70 mmHg, napas 20 x/menit, nadi 75 x/menit, dan suhu 36,3°C.

Subjek 4

Hasil yang didapatkan pada subjek 4 sebelum dilakukan terapi relaksasi benson yaitu dengan skor kecemasan 12 (kecemasan sedang), ditandai dengan terlihat cemas dan gelisah, hasil pemeriksaan tanda- tanda vital yaitu tekanan darah 120/90 mmHg, napas 20 x/menit, nadi 83 x/menit, dan suhu 36,5°C. Hasil yang didapatkan pada subjek 3 setelah dilakukan terapi relaksasi benson yaitu subjek mengatakan masih cemas dan sulit berkonsentrasi karena nyeri yang di rasakan, skor kecemasan 10 (kecemasan ringan), hasil pemeriksaan tanda-tanda vital yaitu tekanan darah 120/70 mmHg, napas 18 x/menit, nadi 80 x/menit, dan suhu 36,3°C.

Subjek 5

Hasil yang didapatkan pada subjek 5 sebelum dilakukan benson yaitu dengan subjek skor kecemasan 11 (kecemasan sedang) tekanan darah 110/80 mmHg, napas 20 x/menit, nadi 75 x/menit, dan suhu 36,5°C. Hasil yang didapatkan pada subjek 5 setelah dilakukan terapi relaksasi benson yaitu subjek mengatakan lebih rileks ringan, dengan skor kecemasan 8 (kecemasan ringan), hasil pemeriksaan tanda-tanda vital yaitu tekanan darah 100/70 mmHg, napas 18 x/menit, nadi 70 x/menit, dan suhu 36,3°C.



Gambar 1 Perbedaan tingkat kecemasan pasien sebelum dan sesudah diberikan terapi benson

Dapat dilihat bahwa dari lima subjek mengalami penurunan kecemasan. Penurunan kecemasan yang tertinggi yaitu sebesar tiga dan penurunan kecemasan yang terendah yaitu sebesar dua. Rata-rata subjek mengalami penurunan sebesar dua. Hasil sebelum dilakukan intervensi keperawatan terapi relaksasi benson pasien mengalami kecemasan sedang sampai dengan berat. Setelah diberikan terapi relaksasi benson dengan durasi 10 menit, pasien mengalami penurunan hingga dua sampai tiga angka dan mengalami perubahan tingkat kecemasan. Dari lima pasien diperoleh hasil semua pasien mengalami penurunan tingkat kecemasan. 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.

Fokus dari tindakan terapi relaksasi benson yang telah dilakukan yaitu penurunan tingkat kecemasan pasien. Pemberian intervensi keperawatan dengan terapi relaksasi benson menunjukkan hasil bahwa terjadi penurunan kecemasan pasien yang semula dengan kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan dan penurunan kecemasan berat menjadi kecemasan sedang. Didukung oleh penelitian Sriningsih et al (2022) membuktikan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan tingkat kecemasan.

Hasil penelitian ini menunjukan bahwa setelah dilakukan terapi relaksasi benson pada subjek pre operasi yang mengalami kecemasan dapat diperoleh hasil adanya penurunan kecemasan yang dirasakan dengan skor rata-rata menurun hingga dua sampai tiga. Pada lima subjek yang mengalami penurunan tingkat kecemasan dikarenakan saat diberikan terapi relaksasi benson subjek tampak tenang dan rilek serta mudah untuk berkosentrasi sehingga terapi relaksasi benson yang diberikan berhasil. Tindakan nonfarmakologi terapi relaksasi benson berhasil menurunkan tingkat kecemasan pasien pre operasi, sehingga dapat dikatakan terapi ini efektif dilakukan untuk menurunkan tingkat kecemasan pasien pre operasi.

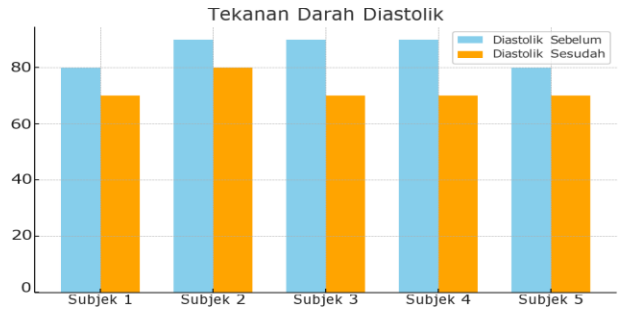
Intervensi keperawatan yang diterapkan pada pasien yaitu terapi relaksasi benson. Terapi relaksasi benson merupakan manajemen stres subjektif yang mampu memberikan efek menurunkan tingkat kecemasan, gangguan suasana hati, meningkatkan kualitas tidur, dan menurunkan nyeri (Fateme et al, 2019). Implementasi atau penerapan terapi ini dilakukan 30-45 menit sebelum pasien menjalani operasi. Terapi dilakukan sesuai dengan Standar Operasional Prosedur (SOP) terapi relaksasi benson selama 10-15 menit.

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 et al, 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 sinstesis hormon katekolamin yang berakibat menurunnya kontraksi otot, penurunan denyut jantung, vasodilatasi pembuluh darah dan penurunan tekanan darah. Sama halnya dengan penelitian Putri (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.



Gambar 2 Perbedaan tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah diberikan terapi benson.

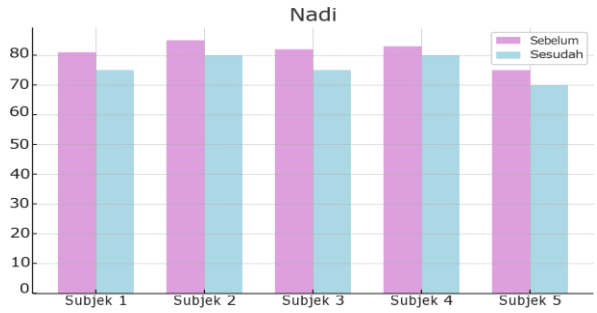


Gambar 3 Perbedaan tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah diberikan terapi benson

Dapat dilihat bahwa dari lima subjek mengalami penurunan tekanan darah. Cara kerja teknik relaksasi benson ini yaitu berfokus pada kata ataupun kalimat tertentu yang diucapkan berulang kali dengan ritme teratur yang disertai dengan sikap pasrah kepada Tuhan Yang Maha Esa sambil menarik nafas dalam. Pernafasan yang panjang akan memberikan energi yang cukup, karena pada waktu menghembuskan nafas mengeluarkan karbondioksida (CO2) dan pada saat menghirup nafas panjang mendapatkan oksigen yang sangat membantu tubuh dalam membersihkan darah dan mencegah kerusakan jaringan otak akibat kekurangan oksigen (hipoksia). Saat menarik nafas panjang otot pada dinding perut (rektus abdominalis, transverses abdominalis, internal dan ekternal obligue) akan menekan iga bagian bawah ke arah belakang serta mendorong sekat diafragma ke atas dapat menyebabkan tingginya tekanan intraabdominal, sehingga dapat merangsang aliran darah baik

vena cava inferior ataupun aorta abdominalis, yang menyebabkan aliran darah (vaskularisasi) meningkat keseluruh tubuh terutama pada organ-organ vital seperti otak, sehingga O2 tercukupi di dalam otak dan tubuh akan menjadi rileks (Atmojo et al, 2019).

Pada saat keadaan relaksasi menyebabkan penurunan rangsangan emosional dan penurunan rangsangan pada area pengatur fungsi kardiovaskular seperti hipotalamus posterior yang akan menurunkan tekanan darah, sedangkan rangsangan pada area pre optik menimbulkan efek penurunan arteri dan frekuensi denyut jantung yang dijalarkan melalui pusat kardiovaskular dari medulla. Relaksasi memberikan respon melawan masa discharge (pelepasan impuls secara masal) pada respon stres dari sistem saraf simpatis (Atmojo et al, 2019). Dimana pada sistem saraf simpatis berperan dalam meningkatkan denyut jantung, sedangkan pada saat relaksasi yang bekerja yaitu sistem saraf parasimpatis. Dengan demikian, relaksasi dapat menekan rasa stres, tegang dan cemas dengan cara resiprok (saling berbalasan). Empat elemen dasar agar teknik relaksasi benson berhasil dalam penerapannya adalah lingkungan yang tenang, secara sadar pasien dapat mengendurkan otot- ototnya, pasien dapat memusatkan diri selama 10- 15 menit pada ungkapan yang sudah dipilih, dan pasien bersikap pasif terhadap pikiran yang mengganggu (Atmojo et al, 2019).

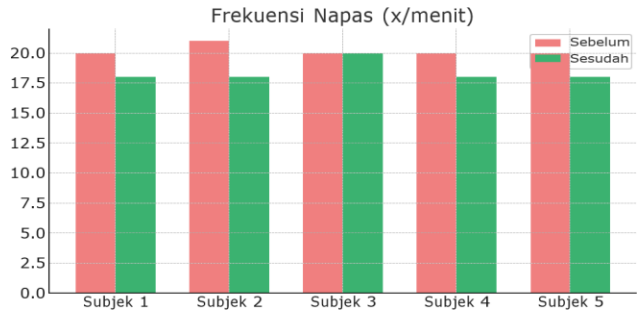


Gambar 4 Perbedaan nadi sebelum dan sesudah diberikan terapi benson

Dapat dilihat bahwa dari lima subjek mengalami penurunan nadi sesudah diberikan terapi. Terapi Benson merupakan salah satu teknik relaksasi yang dikembangkan untuk menginduksi respon relaksasi tubuh, yang merupakan kondisi fisiologis berlawanan dengan respon stres. Salah satu indikator fisiologis yang sering diamati dalam mengevaluasi efektivitas terapi ini adalah perubahan denyut nadi. Sebelum diberikan terapi benson denyut nadi biasanya lebih tinggi, terutama jika seseorang sedang cemas, stres, atau mengalami ketegangan fisik maupun emosional (Prima et al, 2020). Ini karena sistem saraf simpatis (bagian dari sistem saraf otonom) aktif, memicu pelepasan hormon stres seperti adrenalin dan kortisol, yang mempercepat denyut jantung. Sesudah terapi benson denyut nadi biasanya akan menurun. Ini disebabkan oleh aktivasi sistem saraf parasimpatis, yang menurunkan aktivitas tubuh, memperlambat detak jantung dan menenangkan sistem tubuh secara keseluruhan (Prima et al, 2020).

Terapi Benson melibatkan latihan pernapasan dalam, fokus pada kata atau frasa yang

menenangkan (seperti “tenang” atau “damai”), dan sikap pasrah terhadap gangguan pikiran. Proses ini merangsang sistem saraf parasimpatis, yang memperlambat kerja jantung dan menurunkan nadi. Saat stres atau cemas, tubuh berada dalam "mode waspada", dan nadi cenderung meningkat. Terapi Benson mengurangi aktivitas ini, menurunkan kadar hormon stres, sehingga denyut nadi pun turun. Pernapasan dalam dan ritmis selama terapi meningkatkan oksigenasi jaringan dan membantu sistem kardiovaskular bekerja lebih efisien, yang juga berdampak pada stabilisasi denyut jantung (Maloh et al, 2022).



Gambar 5 Perbedaan frekuensi napas sebelum dan sesudah diberikan terapi benson

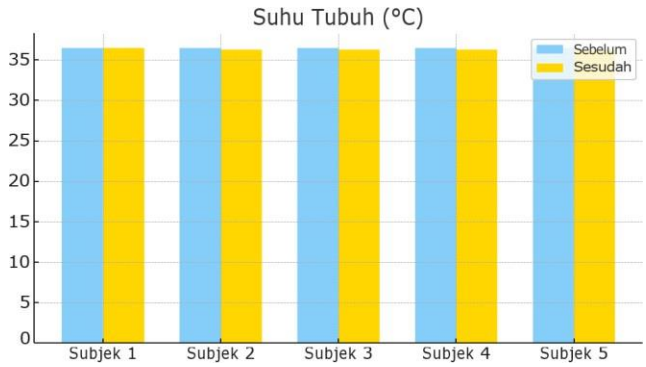
Dapat dilihat bahwa dari lima subjek, empat subjek mengalami penurunan frekuensi napas sesudah diberikan terapi benson. Terapi Benson merupakan salah satu teknik relaksasi yang bertujuan untuk mengaktifkan respon relaksasi tubuh melalui pengulangan kata-kata yang menenangkan, pengaturan napas, dan sikap pasrah terhadap gangguan pikiran. Teknik ini bekerja dengan merangsang sistem saraf parasimpatis yang berperan dalam mengembalikan kondisi tubuh ke keadaan tenang setelah mengalami stres. Sebelum diberikan terapi benson, individu yang mengalami stres atau kecemasan umumnya menunjukkan peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis, yang ditandai dengan peningkatan frekuensi napas. Frekuensi napas dalam kondisi ini biasanya lebih cepat dan dangkal, berkisar antara 18–24 kali per menit atau bahkan lebih tergantung tingkat kecemasan (Maloh et al, 2022).

Setelah dilakukan terapi benson selama 10-20 menit, terjadi penurunan aktivitas simpatis dan peningkatan aktivitas parasimpatis. Respons ini menyebabkan tubuh mengalami relaksasi, yang secara fisiologis ditandai dengan penurunan frekuensi napas menjadi lebih lambat dan teratur, biasanya berkisar antara 12-16 kali per menit, atau bahkan mendekati frekuensi napas normal istirahat (sekitar 12-20 kali per menit pada orang dewasa sehat). Penurunan frekuensi napas ini mencerminkan kondisi tubuh yang lebih rileks, efisiensi oksigenasi yang lebih baik, serta peningkatan kesadaran napas. Selain itu, terapi ini juga dapat meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi gejala-gejala kecemasan dan depresi (Maloh et al, 2022).

Ada satu subjek yang tidak mengalami penurunan frekuensi napas. Meskipun terapi relaksasi benson telah terbukti efektif dalam menurunkan frekuensi napas pada banyak individu, terdapat beberapa kasus di mana frekuensi napas tidak mengalami perubahan signifikan antara sebelum dan sesudah terapi. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, baik fisiologis maupun psikologis. Salah satu alasan utamanya adalah perbedaan respons individu terhadap teknik relaksasi, yang sangat

dipengaruhi oleh tingkat kecemasan, pengalaman sebelumnya dengan metode relaksasi, serta kondisi medis yang mendasarinya.

Tidak semua individu merespons sama terhadap intervensi relaksasi karena adanya faktor internal seperti tingkat stres kronis yang tinggi, gangguan kecemasan, atau ketidakmampuan untuk fokus selama proses relaksasi. Selain itu, kondisi lingkungan saat terapi dilakukan seperti suara bising atau suasana yang tidak mendukung juga dapat menghambat efektivitas terapi dalam menurunkan frekuensi napas. Dengan demikian, ketidakterubahan frekuensi napas setelah terapi benson bukan berarti metode ini tidak efektif, melainkan menunjukkan bahwa efektivitas terapi bersifat individual dan dipengaruhi oleh banyak faktor yang saling terkait (Mukid et al, 2020).



Gambar 6 Perbedaan suhu tubuh sebelum dan sesudah diberikan terapi benson

Dari lima subjek, ada empat subjek yang mengalami penurunan suhu tubuh. Sebelum diberikan terapi benson, suhu tubuh seseorang biasanya lebih tinggi, terutama pada area tertentu seperti wajah atau telapak tangan, akibat respons fisiologis terhadap stres atau kecemasan. Stres akan merangsang sistem saraf simpatik yang meningkatkan suhu tubuh melalui vasodilatasi dan peningkatan aliran darah. Setelah terapi benson, yang melibatkan teknik relaksasi seperti pernapasan dalam dan meditasi, suhu tubuh cenderung menurun. Hal ini terjadi karena stimulasi sistem saraf parasimpatis yang menurunkan ketegangan otot dan mengurangi aliran darah ke permukaan kulit, yang pada gilirannya mengurangi suhu tubuh (Poorolajal et al, 2019).

Penurunan suhu tubuh ini, yang terdeteksi pada pengukuran suhu kulit atau suhu tubuh secara keseluruhan, mengindikasikan tercapainya relaksasi dan keseimbangan fisiologis. Literatur menunjukkan bahwa efek ini merupakan bagian dari respons relaksasi tubuh yang dipicu oleh latihan pernapasan dan konsentrasi mental yang dilakukan dalam terapi benson. Perbedaan suhu ini mencerminkan perubahan fisik yang terjadi ketika tubuh beralih dari kondisi stres ke keadaan tenang dan santai (Poorolajal et al, 2019).

Ada satu subjek tidak mengalami penurunan suhu tubuh setelah diberikan terapi benson karena berbagai faktor yang memengaruhi respons fisiologis. Variabilitas individu memainkan peran penting, di mana setiap orang memiliki cara tubuh yang berbeda dalam merespons terapi relaksasi. Stres atau

kecemasan yang tinggi sebelum terapi juga bisa menghambat proses relaksasi, membuat tubuh tetap berada dalam keadaan terjaga dan mengurangi kemungkinan penurunan suhu tubuh (Poorolajal et al, 2019).

Selain itu, keberhasilan terapi benson sangat bergantung pada kemampuan individu untuk mempraktikkan teknik pernapasan dalam dan meditasi dengan benar. Jika seseorang kesulitan mengikuti instruksi atau tidak dapat fokus sepenuhnya, efek fisiologis seperti penurunan suhu tubuh mungkin tidak tercapai. Faktor lingkungan, seperti suhu ruangan yang terlalu dingin, juga dapat memengaruhi hasil pengukuran suhu tubuh. Durasi dan konsistensi terapi juga berpengaruh, di mana satu sesi mungkin tidak cukup untuk menghasilkan efek yang signifikan, dan individu mungkin membutuhkan lebih banyak sesi atau latihan rutin untuk merasakan penurunan suhu tubuh yang diinginkan (Poorolajal et al, 2019).

KESIMPULAN

Setelah dilakukan pengkajian, penegakan diagnosis keperawatan, penyusunan intervensi, implementasi, dan evaluasi terkait penerapan terapi relaksasi benson pada pasien pre operasi, maka diketahui pasien menunjukkan tanda dan gejala kecemasan seperti merasa khawatir, takut, kesulitan tidur, pusing, tampak gelisah, tegang, tremor, tekanan darah meningkat, nadi meningkat, dan frekuensi pernapasan juga meningkat. Didukung dengan hasil skor HARS 12 yang berarti bahwa pasien mengalami kecemasan sedang. Pasien mengalami kecemasan karena akan menjalani tindakan operasi untuk yang pertama kalinya.

Intervensi keperawatan yang dirancang untuk mengatasi masalah ansietas/kecemasan pasien adalah terapi relaksasi benson dengan tujuan untuk menurunkan tingkat kecemasan pasien. Implementasi dilakukan selama 10-15 menit dengan hasil adanya penurunan tanda gejala kecemasan serta skor HARS semula 12 (kecemasan sedang) menjadi 10 (kecemasan ringan). Tindakan nonfarmakologi terapi relaksasi benson berhasil menurunkan tingkat kecemasan pasien pre operasi, sehingga dapat dikatakan terapi ini efektif dilakukan untuk menurunkan tingkat kecemasan pasien pre operasi

DAFTAR PUSTAKA

Abu Maloh, M., et al. (2022). The effectiveness of Benson's relaxation technique on anxiety: A systematic review. Journal of Clinical Nursing, 31(5–6), 800–812

Ajeng Nur Safitri, A. (2023). Penerapan Terapi Benson Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Appendisitis Laparatomy di Kamar Operasi RSUD Ibu Fatmawati Kota Surakarta (Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta).

Al-Khattab, M., et al. (2021). Effect of relaxation techniques on preoperative anxiety: A meta- analysis.

Nursing Open, 8(2), 567–575.

Arina Manaskana, A. (2025). Penerapan Terapi Murrotal Ar Rahman dan Relaksasi Benson untuk Mengurangi Kecemasan pada Pasien Pre Operasi Katarak di RSU Assalam (Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta).

Atmojo, J. T., Putra, M. M., Astriani, N. M. D. Y., Dewi,
P. I. S., & Bintoro, T. (2019). Efektifitas terapi relaksasi benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan, 8(1), 51-60.

Chen, Y., et al. (2020). Effects of relaxation training on anxiety and sleep quality: A randomized controlled trial. Complementary Therapies in Medicine, 50, 102387.

Fatemeh, S., et al. (2021). Benson's relaxation method on anxiety and hemodynamic indices. Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research, 26(3), 230–235.

Goodwin, L., et al. (2022). Nonpharmacological interventions to reduce anxiety before surgery. BMJ Open, 12(1), e045623.

Han, J., et al. (2021). The effect of preoperative education and relaxation therapy. Clinical Nursing Research, 30(1), 3–12.

Kang, J., & Kim, S. (2023). Mindfulness and Benson relaxation on surgical patients' anxiety. Journal of Holistic Nursing, 41(1), 48–56.

Kim, Y., et al. (2021). Music and relaxation therapy to reduce preoperative anxiety. Journal of Clinical Anesthesia, 70, 110177.

Krisya, S. I. (2024). Penerapan Relaksasi Terapi Benson pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea. Universitas Kusuma Husada Surakarta.

Li, L., et al. (2020). Guided imagery and anxiety in surgical patients: A systematic review. Patient Education and Counseling, 103(5), 937–949.

Liu, X., et al. (2021). Progressive muscle relaxation and preoperative anxiety: A review. Journal of PeriAnesthesia Nursing, 36(1), 14–21.

Manurung, S., & Dewi, S. (2023). Pengaruh relaksasi Benson terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi. Jurnal Keperawatan Nusantara, 9(1), 45–
53.

Marthoenis, M. (2020). Relaksasi untuk mengatasi kecemasan pasien bedah. Jurnal Psikiatri Surabaya, 9(2), 104–110.

Nasution, D. R. (2022). Efektivitas Terapi Benson Terhadap Kecemasan Pra Operasi. Jurnal Kesehatan Prima, 16(2), 55–61.

Poorolajal, J., et al. (2020). Prevalence and predictors of preoperative anxiety. Journal of Anesthesia, 34(4), 567–574.

Pratiwi, A., & Samiasih, A. (2022). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Pasien Pre Operasi Bedah Mulut

(Gingivektomy) yang Mengalami Kecemasan. Ners Muda, 3(3), 284-291.

Putri, A. P., & Purnamasari, E. (2021). Relaksasi benson terhadap kecemasan pasien pre operasi. Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan, 8(2), 12–20.

Putri, S. R. (2020). Jurnal Penelitian Perawat Profesional Pencegahan Tetanus. British Medical