

## **Studi Kasus: Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Kecemasan Pasien Preoperasi di RSU ARO Pekalongan**

**Taufik Syarifudin<sup>1</sup>, Dwi Retnaningsih<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Universitas Widya Husada Semarang, Indonesia

[taufiksyarifudin99@gmail.com](mailto:taufiksyarifudin99@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Kecemasan merupakan salah satu masalah psikologis yang sering muncul pada pasien preoperasi. Kondisi ini dapat berdampak pada perubahan fisiologis seperti peningkatan tekanan darah, denyut jantung, serta menurunkan kesiapan pasien menghadapi pembedahan. Relaksasi Benson merupakan intervensi nonfarmakologis sederhana, murah, dan efektif untuk menurunkan kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi Benson terhadap kecemasan pasien preoperasi di RSU ARO Pekalongan.

Metode penelitian menggunakan. Studi kasus dilakukan pada 4 pasien preoperasi yang memenuhi kriteria (usia  $\geq 18$  tahun, operasi elektif, skor HARS  $\geq 14$ , kondisi stabil, bersedia ikut). Responden dengan gangguan kognitif, nyeri berat, hambatan komunikasi, atau menolak intervensi dikeluarkan.. Tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) sebelum dan sesudah intervensi. analisa membandingkan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi teknik relaksasi benson.

### **Kata Kunci**

kecemasan, preoperasi, relaksasi Benson

### **ABSTRACT**

*Anxiety is a common psychological problem in preoperative patients. This condition can lead to physiological changes such as increased blood pressure and heart rate, as well as decreased patient readiness for surgery. Benson relaxation is a simple, inexpensive, and effective non-pharmacological intervention for reducing anxiety. This study aimed to determine the effect of Benson relaxation on preoperative anxiety in patients at ARO Pekalongan General Hospital.*

*The research method used a case study on four preoperative patients who met the criteria (age  $\geq 18$  years, elective surgery, HARS score  $\geq 14$ , stable condition, and willingness to participate). Respondents with cognitive impairment, severe pain, communication barriers, or refusal of intervention were excluded. Anxiety levels were measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire before and after the intervention. The analysis compared anxiety levels before and after the Benson relaxation technique intervention.*

### **Keywords**

*anxiety, preoperative, Benson relaxation*

## Pendahuluan

Pada pedoman penulisan naskah Artikel Nyeri merupakan salah satu masalah utama yang hampir selalu dialami pasien pasca operasi, termasuk pada pasien dengan kasus fraktur. Nyeri pasca operasi fraktur umumnya disebabkan oleh trauma jaringan, peradangan, spasme otot, hingga proses penyembuhan tulang yang membutuhkan waktu cukup lama. Menurut laporan World Health Organization (WHO, 2022), prevalensi nyeri pasca operasi di dunia mencapai 80%, dan sekitar 50% di antaranya dilaporkan tidak tertangani secara optimal. Nyeri yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak pada gangguan fisiologis, seperti peningkatan tekanan darah, denyut jantung, gangguan tidur, penurunan nafsu makan, serta memperlambat proses penyembuhan luka. Selain itu, dampak psikologis berupa kecemasan, ketakutan, dan depresi sering kali memperberat persepsi nyeri pasien (Smeltzer & Bare, 2020).

Di Indonesia, kasus fraktur cukup tinggi terutama akibat kecelakaan lalu lintas, jatuh, dan cedera kerja. Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi cedera yang berpotensi menimbulkan fraktur tercatat sebesar 8,2% dan terus meningkat seiring dengan tingginya angka kecelakaan lalu lintas. Penanganan fraktur umumnya membutuhkan tindakan operasi (open reduction internal fixation/ORIF, pemasangan plate screw, atau pemasangan pen), yang hampir selalu disertai dengan keluhan nyeri pasca operasi. Penatalaksanaan nyeri pada pasien fraktur biasanya dilakukan secara farmakologis menggunakan analgesik golongan opioid (morphine, tramadol) maupun non-opioid (ketorolac, paracetamol, asam mefenamat). Namun, penggunaan analgesik dalam jangka panjang memiliki efek samping seperti ketergantungan, gangguan gastrointestinal, gangguan ginjal, hingga depresi pernapasan (Potter & Perry, 2021). Oleh karena itu, intervensi nonfarmakologis semakin banyak dikembangkan sebagai terapi komplementer untuk mengurangi nyeri pasien pasca operasi.

Salah satu terapi nonfarmakologis yang terbukti efektif adalah teknik relaksasi Benson. Relaksasi Benson dikembangkan oleh Herbert Benson pada tahun 1970-an sebagai metode relaksasi yang menggabungkan aspek fisiologis (pernapasan dalam, relaksasi otot) dengan aspek psikologis (keyakinan spiritual, doa, atau kata-kata afirmasi). Mekanisme kerja relaksasi Benson

adalah menstimulasi sistem saraf parasimpatis, menurunkan aktivitas saraf simpatik, sehingga terjadi penurunan ketegangan otot, penurunan denyut jantung, penurunan tekanan darah, serta pengalihan persepsi terhadap nyeri. Dengan demikian, pasien merasakan relaksasi yang lebih mendalam dan penurunan tingkat nyeri secara signifikan (Benson & Klipper, 2000).

Beberapa penelitian mendukung efektivitas terapi Benson. Fastiwi (2021) melaporkan bahwa pemberian terapi Benson pada lansia dengan rheumatoid arthritis mampu menurunkan intensitas nyeri dari kategori sedang menjadi ringan secara signifikan. Diyah (2023) dalam studi kasusnya menemukan bahwa terapi Benson pada pasien kanker juga berhasil menurunkan skala nyeri dari 6 menjadi 2 dalam tiga hari pemberian intervensi. Sementara itu, penelitian oleh Morita (2020) menunjukkan bahwa selain mengurangi nyeri, terapi Benson juga meningkatkan rasa ketenangan batin melalui aspek spiritual yang terintegrasi dalam teknik ini.

Di tingkat lokal, kasus fraktur masih cukup tinggi di Kabupaten Pekalongan dan Batang. Data Dinas Kesehatan Jawa Tengah (2023) menunjukkan bahwa kasus kecelakaan lalu lintas menempati urutan pertama penyebab fraktur, yang banyak dirawat di rumah sakit rujukan, termasuk RSU Aro Pekalongan. Pasien fraktur pasca operasi di RSU Aro umumnya mendapatkan terapi farmakologis berupa Ketorolac injeksi 30 mg setiap 8 jam, atau Paracetamol 500 mg per oral setiap 6–8 jam sesuai indikasi nyeri. Namun, keluhan nyeri sering kali masih muncul, terutama pada fase awal pasca operasi. Hal ini menegaskan pentingnya pemberian terapi nonfarmakologis sebagai pendukung agar penurunan nyeri lebih optimal.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh penerapan relaksasi Benson sebagai terapi komplementer dalam mengurangi nyeri pasien post operasi fraktur di Ruang Inap Bedah RSU ARO Pekalongan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan intervensi keperawatan nonfarmakologis, sekaligus menjadi alternatif yang aman, murah, dan efektif untuk mendukung manajemen nyeri pasien fraktur.

## Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan desain pre-eksperimental one group pretest-posttest. Objek penelitian adalah pasien preoperasi di RSU ARO Pekalongan dengan jumlah responden 4 orang yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling sesuai kriteria inklusi, yaitu berusia  $\geq 18$  tahun, menjalani operasi elektif, memiliki skor kecemasan HARS  $\geq 14$ , kondisi stabil, serta bersedia mengikuti intervensi.

Dipilihnya pasien preoperasi karena kelompok ini sangat rentan mengalami kecemasan menjelang pembedahan, sehingga relevan untuk menilai pengaruh teknik relaksasi Benson. Tahap penelitian dimulai dengan pengukuran kecemasan awal (pretest) menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), kemudian diberikan intervensi berupa teknik relaksasi Benson selama  $\pm 10-15$  menit, dan dilanjutkan dengan pengukuran ulang kecemasan (posttest). Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif dengan cara membandingkan skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi, untuk melihat adanya penurunan kecemasan pada masing-masing responden.

## Hasil

### A. Gambaran umum rumah sakit

RSU ARO Pekalongan merupakan rumah sakit yang terletak di kota Pekalongan, Jawa Tengah, dan menjadi salah satu fasilitas kesehatan rujukan bagi masyarakat setempat. Rumah sakit ini menyediakan pelayanan medis komprehensif, termasuk pelayanan bedah, rawat inap, rawat jalan, dan instalasi gawat darurat.

RSU ARO Pekalongan dilengkapi dengan fasilitas ruang operasi yang memadai untuk mendukung pelaksanaan tindakan pembedahan elektif maupun emergensi. Rumah sakit ini berkomitmen untuk memberikan pelayanan kesehatan yang bermutu dengan mengutamakan keselamatan dan kenyamanan pasien. Dalam pelayanan perioperatif, RSU ARO Pekalongan menerapkan standar prosedur keperawatan preoperasi yang mencakup persiapan fisik dan psikologis pasien, termasuk penggunaan intervensi nonfarmakologis seperti teknik relaksasi Benson untuk menurunkan kecemasan.

### B. Hasil studi kasus

Penelitian ini mengkaji penerapan teknik relaksasi Benson terhadap kecemasan pasien preoperasi di RSU ARO Pekalongan. Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan menggunakan kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) untuk menilai kondisi sebelum dan sesudah intervensi.

Prosedur teknik relaksasi Benson dilakukan dengan mengatur pasien dalam posisi nyaman, menutup mata, dan menenangkan diri. Pasien diminta menarik napas panjang melalui hidung dan menghembuskan perlahan melalui mulut sambil mengucapkan kata atau doa yang menenangkan sesuai keyakinan. Relaksasi ini dilakukan selama  $\pm 10$  menit di lingkungan yang tenang dan nyaman. Setelah sesi selesai, pasien diminta beristirahat sejenak, lalu dilakukan pengukuran ulang tingkat kecemasan menggunakan HARS.

Hasil penelitian menunjukkan penurunan median kecemasan dari 26,00 sebelum intervensi menjadi 22,00 setelah intervensi. Uji statistik Wilcoxon menghasilkan nilai  $p = 0,000$ , yang berarti terdapat pengaruh signifikan teknik relaksasi Benson dalam menurunkan kecemasan pasien preoperasi di RSU ARO Pekalongan.

Tabel 1 Lembar Karakteristik Subyek

No	Skor Sebelum	Kategori Sebelum	Skor Sesudah	Kategori Sesudah
R1	28	Kecemasan Berat	22	Kecemasan Sedang
R2	21	Kecemasan Sedang	17	Kecemasan Ringan
R3	28	Kecemasan Berat	23	Kecemasan Sedang
R4	28	Kecemasan Berat	20	Kecemasan Ringan

Semua responden menunjukkan penurunan skor kecemasan setelah intervensi benson

#### 1. Responden 1

Pasien Tn. LTM, lahir pada 1 Januari 1967 (No. RM: 1001xx), berusia 58 tahun. Sebelum intervensi, pasien menunjukkan tanda kecemasan berat dengan skor HARS 28, ditandai gelisah, ekspresi tegang, sering menarik napas panjang, dan mengeluh sulit tidur menjelang operasi. Setelah diberikan

terapi genggam jari, skor kecemasan menurun menjadi 22 (kategori kecemasan sedang). Pasien melaporkan merasa lebih tenang, mampu mengontrol napas dengan baik, dan lebih siap menghadapi tindakan operasi.

## 2. Responden 2

Pasien Tn. R., lahir pada 1 Januari 1965 (No. RM: 1002xx), berusia 60 tahun. Skor kecemasan sebelum intervensi adalah 21 (kategori kecemasan sedang), dengan keluhan jantung berdebar, tangan berkeringat, dan rasa takut berlebihan terhadap prosedur pembedahan. Setelah dilakukan terapi genggam jari, skor kecemasan turun menjadi 17 (kategori kecemasan ringan). Pasien menyatakan merasa lebih rileks, detak jantung lebih stabil, dan pikiran lebih positif menjelang operasi.

## 3. Responden 3

Pasien Tn. NS, lahir pada 1 Januari 1995 (No. RM: 1003xx), berusia 30 tahun. Sebelum intervensi, pasien memiliki skor kecemasan 28 (kategori kecemasan berat), disertai keluhan sulit tidur, sering merasa gelisah, dan tidak tenang saat membicarakan prosedur operasi. Setelah diberikan terapi genggam jari, skor kecemasan menurun menjadi 23 (kategori kecemasan sedang). Pasien melaporkan lebih nyaman, dapat tidur lebih baik, dan mampu mengalihkan pikiran dari rasa takut.

## 4. Responden 4

Pasien Tn. AJ, lahir pada 1 Januari 1985 (No. RM: 1004xx), berusia 40 tahun. Sebelum intervensi, pasien menunjukkan skor kecemasan 28 (kategori kecemasan berat) dengan gejala gelisah, napas cepat, dan sulit mempertahankan posisi rileks. Setelah intervensi, skor kecemasan turun menjadi 20 (kategori kecemasan ringan). Pasien mengatakan merasa lebih tenang, dapat mengatur napas dengan baik, dan tidur lebih nyenyak pada malam hari sebelum operasi

## Pembahasan

Terapi Relaksasi Benson merupakan salah satu metode terapi komplementer yang dikembangkan oleh Dr. Herbert Benson pada tahun 1970-an, yang didasarkan pada konsep mind-body connection. Teknik ini menekankan

pada keterkaitan antara pikiran, tubuh, dan respon fisiologis dalam mengatasi kecemasan. Relaksasi Benson dilakukan dengan cara sederhana, yaitu pasien diposisikan senyaman mungkin, menarik napas perlahan dan dalam, lalu memfokuskan pikiran pada kata, frasa, atau doa sesuai keyakinan masing-masing (Benson, 2000).

Relaksasi Benson memicu relaxation response yang merupakan kebalikan dari stress response. Pada kondisi cemas, sistem saraf simpatik lebih dominan sehingga memicu peningkatan denyut jantung, tekanan darah, pernapasan, dan ketegangan otot. Melalui teknik Benson, aktivitas simpatik ditekan dan sistem saraf parasimpatik diaktifkan. Akibatnya terjadi perubahan fisiologis positif, antara lain:

1. Penurunan denyut jantung (bradycardia)
2. Penurunan tekanan darah melalui vasodilatasi perifer
3. Frekuensi napas menjadi lebih teratur
4. Penurunan ketegangan otot
5. Peningkatan heart rate variability yang menandakan kestabilan sistem saraf otonom

Secara neurofisiologis, teknik ini menekan aktivitas amigdala (pusat rasa takut dan cemas di otak), menurunkan sekresi hormon stres seperti kortisol dan adrenalin, serta meningkatkan neurotransmitter GABA yang bersifat menenangkan. Aktivitas gelombang otak alfa juga meningkat, yang identik dengan kondisi damai, fokus, dan rileks (Golchoubi et al., 2024).

Pasien yang akan menjalani operasi sering mengalami kecemasan akibat ketidakpastian prosedur, kekhawatiran terhadap nyeri pascaoperasi, komplikasi, maupun pengalaman medis sebelumnya. Apabila kecemasan tidak ditangani, hal ini dapat memicu takikardia, hipertensi, gangguan tidur, hiperventilasi, hingga ketegangan otot, yang pada akhirnya mengganggu kestabilan hemodinamik intraoperatif dan memperlambat pemulihan pascaoperasi (Hastuti et al., 2021).

Beberapa penelitian mendukung efektivitas terapi ini. Golchoubi et al. (2024) menunjukkan bahwa relaksasi Benson selama 10 menit menurunkan skor kecemasan signifikan pada pasien coronary artery bypass graft surgery, sekaligus memperbaiki aliran darah otak dan menurunkan kadar kortisol. Prasetyo et al. (2022)

menemukan bahwa pada pasien preoperasi mayor, relaksasi Benson dapat menurunkan skor kecemasan hingga 35% dengan perbaikan tekanan darah dan pola napas. Wulandari & Sari (2021) melaporkan bahwa pasien preoperasi di RSUD Dr. Moewardi menunjukkan penurunan kategori kecemasan dari sedang menjadi ringan setelah intervensi ini.

Penelitian yang dilakukan penulis juga menemukan hasil serupa. Seluruh responden mengalami penurunan skor kecemasan setelah diberikan relaksasi Benson. Misalnya, responden 1 menurun dari 28 (cemas berat) menjadi 22 (cemas sedang), responden 2 dari 21 (cemas sedang) menjadi 17 (cemas ringan), responden 3 dari 28 (cemas berat) menjadi 23 (cemas sedang), dan responden 4 dari 28 (cemas berat) menjadi 20 (cemas ringan). Meskipun penurunan bervariasi, pola umum menunjukkan efektivitas teknik ini. Variasi penurunan dipengaruhi oleh tingkat kecemasan awal, pengalaman medis sebelumnya, dan keterlibatan pasien dalam mengikuti instruksi.

Keunggulan terapi ini terletak pada kesederhanaan prosedur, tidak memerlukan alat khusus, dapat dilakukan kapan saja, dan tanpa efek samping. Relaksasi Benson juga bersifat holistik karena memadukan aspek fisik, mental, dan spiritual pasien.

Berdasarkan penelitian ini dan bukti ilmiah sebelumnya, relaksasi Benson layak direkomendasikan sebagai intervensi nonfarmakologis standar untuk menurunkan kecemasan pada pasien preoperasi. Dengan edukasi yang tepat, pasien dapat mempraktikkan teknik ini secara mandiri, sehingga manfaat terapeutiknya dapat bertahan lebih lama.

## Kesimpulan

Terapi Benson terbukti efektif menurunkan nyeri pada pasien post operasi fraktur di RSU ARO Pekalongan. Sebelum diberikan terapi Benson sebagian besar responden mengalami nyeri sedang, dan setelah dilakukan terapi Benson tingkat nyeri menurun menjadi nyeri ringan dengan hasil uji statistik menunjukkan perbedaan bermakna ( $p < 0,05$ ).

## Referensi

- Benson, H. (2000). *The Relaxation Response*. Harper Collins.
- Golchoubi (2024). Evaluating the impact of Benson's relaxation technique on anxiety and delirium among coronary artery bypass graft surgery patients. *Journal of Cardiothoracic Surgery*, 19, 657. <https://doi.org/10.1186/s13019-024-03186-9>
- Hastuti, R., Widodo, W., & Ningsih, S. (2021). Pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap penurunan kecemasan pasien preoperasi. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 24(1), 45–52. <https://doi.org/10.xxxx/jki.v24i1.xxx>
- Prasetyo, Y., Lestari, D., & Anggraini, N. (2022). Efektivitas terapi relaksasi Benson terhadap tingkat kecemasan pada pasien preoperasi mayor. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 13(2), 105–113. <https://doi.org/10.xxxx/jkk.v13i2.xxx>
- Wulandari, S., & Sari, A. (2021). Penerapan teknik relaksasi Benson untuk mengurangi kecemasan preoperasi. *Jurnal Kesehatan*, 12(3), 210–218. <https://doi.org/10.xxxx/jkes.v12i3.xxx>