

Edukasi Pemberian Relaksasi Benson dan Relaksasi Napas Dalam terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi Laparatomi di RS IHC Lavalette Malang

Agustina Iskasari¹, Nurul Hidayah², Fitriana Kurniasari³, Tri Cahyo Sepdianto⁴

^{1, 2, 3, 4} Poltekkes Kemenkes Malang, Kota Malang, Indonesia

E-mail: icha5246@gmail.com

Abstrak

Kecemasan merupakan respons psikologis yang sering muncul pada pasien menjelang prosedur pembedahan. Kondisi ini, apabila tidak segera ditangani, dapat memicu peningkatan tekanan darah, denyut jantung, bahkan komplikasi pasca operasi. Berbagai metode non-farmakologis, seperti relaksasi benson dan relaksasi napas dalam belum banyak digunakan untuk mengurangi tingkat kecemasan di rumah sakit. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi relaksasi benson dan relaksasi napas dalam terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi laparatomi di RS IHC Lavalette Malang. Desain kegiatan yang digunakan adalah *quasi eksperimental* dengan pendekatan *pretest-posttest with control group*. Sampel berjumlah 66 pasien dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner APAIS. Hasil Uji *Wilcoxon* menunjukkan penurunan tingkat kecemasan signifikan pada kelompok perlakuan. Uji *Mann-Whitney* menunjukkan perbedaan bermakna antara kelompok perlakuan dan kontrol. Kombinasi relaksasi benson dan relaksasi napas dalam efektif menurunkan kecemasan karena mampu mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, menurunkan hormon stres, serta menenangkan pikiran melalui pengalihan fokus. Teknik ini dapat direkomendasikan sebagai intervensi non-farmakologis dalam pelayanan keperawatan pre operasi.

Kata Kunci: Kecemasan, Pre Operasi, Relaksasi Benson, Napas Dalam, Laparatomi

Abstract

Anxiety is a psychological response that often occurs in patients prior to undergoing surgical procedures. If not properly managed, this condition can trigger increased blood pressure, elevated heart rate, and even postoperative complications. Various non-pharmacological methods, such as benson relaxation and deep breathing relaxation, are often used to reduce anxiety levels. This study aimed to analyze the effect of the combination of benson relaxation and deep breathing relaxation on the anxiety levels of preoperative laparotomy patients at IHC Lavalette Hospital Malang. This research used a quasi-experimental design with a pretest-posttest with control group approach. A total of 66 patients were selected using purposive sampling. Anxiety levels were measured using the APAIS (Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale) questionnaire. The results of the Wilcoxon test showed a significant decrease in anxiety levels in the intervention group. The Mann-Whitney test also showed a significant difference between the intervention and control groups. The combination of benson relaxation and deep breathing relaxation is effective in reducing anxiety because it activates the parasympathetic nervous system, lowers stress hormones, and calms the mind by diverting focus. This technique can be recommended as a non-pharmacological intervention in preoperative nursing care.

Keywords: Anxiety, Preoperative Benson Relaxation, Deep Breathing, Laparotomy

PENDAHULUAN

Pasien yang akan menjalani operasi umumnya mengalami kecemasan tinggi dan merasa belum siap secara mental. Kecemasan merupakan kondisi berupa perasaan tidak menyenangkan yang dirasakan oleh pasien sehingga menjadi tanggung jawab perawat untuk memberikan rasa aman dan nyaman terkait kecemasan pada pasien tersebut.^{1,2}

Berdasarkan hasil kegiatan yang dilakukan oleh Dekawaty dkk., (2023) dalam Siti (2024) di Provinsi Jawa Timur, diketahui bahwa tingkat kecemasan yang dialami oleh pasien sebelum menjalani prosedur operasi bervariasi. Sebanyak 73% dari pasien pra-operasi mengalami kecemasan dalam kategori sedang, sedangkan 20% pasien lainnya menunjukkan tingkat kecemasan ringan, dan sisanya, yaitu 7%,

mengalami kecemasan berat. Kecemasan merupakan salah satu respons psikologis yang umum dialami oleh pasien yang akan menjalani prosedur pembedahan, termasuk laparotomi.^{3,4} Berbagai intervensi non-farmakologis, seperti relaksasi Benson dan napas dalam, telah digunakan untuk menurunkan kecemasan pra- operasi. kegiatan ini akan mengkaji pengaruhnya terhadap kecemasan pasien pra-operasi laparotomi.⁵

METODE

Kegiatan ini menggunakan metode kuantitatif, Desain kegiatan ini menggunakan quasy eksperimen dengan non equivalent control group. Dalam rancangan ini, pengelompokan anggota sampel pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak dilakukan secara random atau acak. Oleh sebab itu, sering juga disebut non randomized control group pretest posttest.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Dsitribusi Karakteristik Subjek Penelitian Kelompok Kontrol dan Kelompok Perlakuan Pasien Pre Operasi Laparatomi di Ruang Emerald RS Lavalette Tanggal 22 April-10 Mei 2025.

Karakteristik		Perlakuan		Kontrol	
		Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
Umur	36-45	4	12%	6	18%
	46-55	11	31%	15	45%
	56-65	10	30%	9	31%
	<u>> 65</u>	<u>8</u>	<u>24%</u>	<u>1</u>	<u>6%</u>
	<u>Total</u>	<u>33</u>	<u>100%</u>	<u>33</u>	<u>100%</u>
Jenis Kelamin	Laki-laki	2	6%	8	24%
	<u>Premium</u>	<u>31</u>	<u>94%</u>	<u>25</u>	<u>76%</u>
	<u>Total</u>	<u>33</u>	<u>100%</u>	<u>33</u>	<u>100%</u>

Berdasarkan data pada table 1, distribusi kelompok kontrol dan kelompok perlakuan menurut jenis kelamin menunjukkan bahwa sebagian besar pasien berjenis kelamin perempuan. Karakteristik pasien berdasarkan rentang usia pada kedua kelompok tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar pasien berada pada rentang usia lansia awal (45-55 tahun).

Analisis Bivariat

Pretest Kelompok Kontrol

Tabel 2 Distribusi Pretest Tingkat Kecemasan Kelompok Kontrol Pasien Pre Operasi Laparatomi di Ruang Emerald RS Lavalette Tanggal 22 April – 10 Mei 2025.

No	Hasil	Frekuensi	Presentase (%)
(n)			
1	Kecemasan ringan (7-12)	9	27%
2	Kecemasan sedang (13-18)	21	64%
3	Kecemasan berat (19-24)	3	9%

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa data pretest kelompok kontrol diketahui bahwa sebagian besar pasien berada dalam kategori kecemasan sedang (13-18) sebanyak 21 pasien (64%). Sementara itu sisanya pasien menunjukkan tingkat kecemasan yang berbeda, dengan beberapa mengalami kecemasan ringan dan mengalami kecemasan berat.

Posttest Kelompok Kontrol

Tabel 3 Distribusi Posttest Tingkat Kecemasan Kelompok Kontrol Pasien Pre Operasi Laparatomi di Ruang Emerald RS Lavalette Tanggal 22 April – 10 Mei 2025.

No	Hasil	Frekuensi	Presentase
		(n)	(%)

1	Kecemasan ringan (7-12)	13	39%
2	Kecemasan sedang (13-18)	17	51%
3.	Kecemasan berat (19-24)	3	9%

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa *posttest* kelompok kontrol pasien pre operasi laparatomi diketahui bahwa sebagian besar pasien berada dalam kategori kecemasan sedang (13-18) sebanyak 17 pasien (51%). Sementara itu, sisanya pasien menunjukkan tingkat kecemasan yang berbeda, beberapa mengalami kecemasan ringan dan mengalami kecemasan berat.

***Pretest* Kelompok Perlakuan**

Tabel 4 Distribusi Tingkat Kecemasan Kelompok Perlakuan Pasien Pre Operasi Laparatomi Sebelum Diberikan Intervensi di Ruang Emerald RS Lavalette Tanggal 22 April – 10 Mei 2025.

No	Hasil	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	7-12 (Kecemasan ringan)	11	33%
2	13-18 (Kecemasan sedang)	18	55%
3.	19-24 (Kecemasan Berat)	4	12%

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada kelompok perlakuan sebelum dilakukan relaksasi benson dan relaksasi napas dalam diketahui bahwa lebih dari setengah jumlah pasien mengalami kecemasan sedang sebanyak 18 orang (55%).

***Posttest* Kelompok Perlakuan**

Tabel 5 Distribusi Tingkat Kecemasan Kelompok Perlakuan Pasien Pre Operasi Laparatomi Sesudah Diberikan Intervensi di Ruang Emerald RS Lavalette Tanggal 22 April – 10 Mei 2025.

No	Hasil	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1.	7-12 (Kecemasan ringan)	20	60%
2.	13-18 (Kecemasan Sedang)	13	40%

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada kelompok perlakuan sesudah dilakukan relaksasi benson dan relaksasi napas dalam diketahui bahwa sebagian besar pasien mengalami kecemasan ringan sebanyak 20 orang (60%).

Uji Wilcoxon

Setelah dilakukan uji *wilcoxon* menunjukkan *P- value* kelompok kontrol adalah $0,153 > 0,05$, H_0 diterima yang artinya tidak terdapat pengaruh yang bermakna terhadap tingkat kecemasan sebelum dan sesudah tanpa adanya pemberian terapi benson dan terapi relaksasi napas dalam. Skor *pretest* tingkat kecemasan pada kelompok perlakuan adalah 14,3 (cemas sedang) serta rata-rata *posttest* tingkat kecemasan pada kelompok perlakuan adalah 10,6 (cemas ringan). Setelah dilakukan uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian relaksasi benson dan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan kecemasan pasien pre operasi laparatomi.

PEMBAHASAN

Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Laparatomi Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Relaksasi Benson dan Napas Dalam

Hasil kegiatan ini mendukung bahwa kombinasi terapi relaksasi Benson dan teknik pernapasan dalam mampu menurunkan kecemasan pada pasien yang akan menjalani operasi laparatomi. Penurunan kecemasan terlihat dari pergeseran skor rata-rata dari kategori kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan pada kelompok yang menerima intervensi. Meskipun secara statistik tidak ditemukan perbedaan yang signifikan antara kelompok perlakuan dan kontrol, secara klinis, hasil ini tetap menunjukkan dampak positif yang lebih nyata pada kelompok intervensi. Temuan ini konsisten dengan teori dan studi sebelumnya yang menjelaskan bahwa teknik relaksasi mampu meredakan

aktivitas sistem saraf simpatis sekaligus meningkatkan dominasi saraf parasimpatis, yang secara fisiologis menghasilkan ketenangan dan kenyamanan. Seluruh partisipan kegiatan ini belum memiliki pengalaman menjalani operasi, sehingga ketidaktahuan serta bayangan negatif mengenai prosedur bedah menjadi pemicu utama munculnya kecemasan berlebihan. Berdasarkan hal tersebut, penulis menyimpulkan bahwa meskipun intervensi kombinasi ini efektif untuk mereduksi kecemasan, keberhasilannya sangat bergantung pada kondisi psikologis masing-masing individu, terutama bagi pasien yang akan menghadapi operasi besar untuk pertama kalinya. Oleh karena itu, untuk hasil yang lebih maksimal, pendekatan ini sebaiknya dilengkapi dengan strategi tambahan seperti edukasi pra-bedah, konseling psikologis, atau metode relaksasi lain yang diberikan secara lebih intens dan terstruktur. Pendekatan yang lebih holistik ini diharapkan mampu memberikan hasil yang lebih bermakna, baik dari sisi statistik maupun klinis.

Edukasi Pemberian Relaksasi Benson dan Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan pasien Pre Operasi Laparatomi

Hasil uji Mann-Whitney menunjukkan perbedaan signifikan antara tingkat kecemasan kelompok perlakuan dan kontrol setelah intervensi. Uji Wilcoxon juga menguatkan bahwa relaksasi Benson dan napas dalam efektif menurunkan kecemasan pasien pra-operasi laparatomi di RS Lavalette. Temuan ini konsisten dengan kegiatan sebelumnya, seperti oleh Kurniasari & Pratama (2020) dan Herlina & Yusuf (2021), yang menyatakan bahwa kedua metode relaksasi tersebut efektif secara signifikan menurunkan kecemasan. Relaksasi bekerja dengan merangsang sistem saraf parasimpatik, menurunkan hormon stres, memperlambat detak jantung, serta meningkatkan oksigenasi dan stabilitas tekanan darah. Mekanisme teknik ini melibatkan fokus pada kata atau frasa yang diulang selaras dengan napas, yang memperlancar aliran darah dan menenangkan tubuh. Terapi ini aman, murah, mudah diterapkan, dan sangat cocok untuk pasien pra-bedah, terutama operasi mayor seperti laparatomi. Kombinasi pendekatan spiritual dan fisiologis ini dinilai efektif sebagai bagian dari standar pelayanan keperawatan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan, tingkat kecemasan pasien pre operasi laparatomi sebelum diberikan intervensi pada kelompok perlakuan berada pada kategori cemas sedang dan setelah diberikan intervensi tingkat kecemasan pasien berada pada kategori cemas ringan. Sedangkan pada kelompok kontrol hasil pretest dan posttest berada pada kategori cemas sedang. Ada pengaruh pemberian relaksasi benson dan relaksasi napas dalam terhadap tingkat kecemasan pasien pre-operasi laparatomi pada kelompok intervensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abate, S. M., Chekol, Y. A., & Basu, B. (2020). Global prevalence and determinants of preoperative anxiety among surgical patients: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Surgery Open*, 25.
- Ajeng Dini, I. (2024). *Hubungan perilaku caring perawat dengan tingkat kecemasan pasien pre operasi laparatomi di ruang bedah RS Bhayangkara Tk I Puskokkes Polri Jakarta Timur*.
- Alifah, A. (2024). *Analisis asuhan keperawatan pada Ny. H G1P1A0 post partum sectio caesarea dengan pemberian intervensi teknik relaksasi napas dalam dan relaksasi Benson terhadap perubahan skala nyeri di RSUD Mardi Waluyo Kota Blitar*.
- Almalki, M., FitzGerald, G., & Clark, M. (2020). The effectiveness of relaxation techniques in reducing anxiety: A systematic review. *Journal of Clinical Nursing*, 29(1–2), 124–135.
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep umum populasi dan sampel dalam kegiatan. *Pilar*, 14(1), 15–31.
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia). *Konselor*, 5(2), 93.
- Asrulla, A., Risnita, R., Jailani, M. S., & Jeka, F. (2023). Populasi dan sampling (kuantitatif), serta pemilihan informan kunci (kualitatif) dalam pendekatan praktis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 26320–26332.
- Baderiyah, A., Pitoyo, J., & Setyarini, A. (2021). Pengaruh hand massage terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi pada pembedahan elektif. *Jurnal Keperawatan Terapan*, 7(2), 116–125.
- Curtis, K. (2021). *Fundamentals of nursing* (3rd ed.). Elsevier.
- Dekawaty, A., Suzanna, S., & Purnama, C. I. N. (2023). Pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap kecemasan pasien yang akan operasi. *Jurnal Inspirasi Kesehatan*, 1(2), 153–164.