

## PERNYATAAN

Dengan ini kami selaku Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit

Mojokerto :

Nama : HENI IRAWATI

NIM : 2124201047

Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

**Setuju/tidak setuju**\*) naskah jurnal ilmiah yang disusun oleh oleh yang bersangkutan setelah mendapat arahan dari Pembimbing, dipublikasikan **dengan/tanpa**\*) mencantumkan nama tim pembimbing sebagai co- author.

Demikian harap maklum.

Mojokerto, 10 Maret 2023

Heni Irawati  
2124201047

Mengetahui,

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Dr. Henry Sudyanto, S. Kp., M. Kes.  
NIK: 220 250 001

Nurul Mawaddah, S. Kep. Ns., M. Kep.  
NIK: 220 250 135

**HALAMAN PENGESAHAN**

**EFEKTIVITAS TEHNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP KECEMASAN  
PADA PASIEN *PRE* OPERASI KATARAK DI KAMAR OPERASI  
RS UNIVERSITAS BRAWIJAYA MALANG  
TAHUN 2023**



**HENI IRAWATI**

**2124201047**

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Dr. Henry Sudiyanto, S. Kp., M. Kes.  
NIK: 220 250 001

Nurul Mawaddah, S. Kep. Ns., M. Kep.  
NIK: 220 250 135

# **Efektivitas Tehnik Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Pasien *Pre* Operasi Katarak Di Kamar Operasi Rs Universitas Brawijaya Malang**

**Heni Irawati**

Program Studi S1 Ilmu Keperawatan  
Heniirawati001@gmail.com

**Dr. Henry Sudyanto, S. Kp., M. Kes.**

Dosen Prodi S1 Ilmu Keperawatan Stikes Majapahit Mojokerto

**Nurul Mawaddah, S. Kep. Ns., M. Kep.**

Dosen Prodi S1 Ilmu Keperawatan Stikes Majapahit Mojokerto  
Mawaddah.nurse@gmail.com

**Abstrak** - *Pre* operasi merupakan proses yang dapat menimbulkan kecemasan. Kecemasan merupakan suatu respon antisipasi terhadap suatu pengalaman yang dapat dianggap sebagai ancaman terhadap perannya dalam hidup, integritas tubuh, atau bahkan kehidupan itu sendiri. Respon tubuh terhadap kecemasan dapat mempersulit pemasangan lensa intraokular selama operasi katarak. Tindakan untuk mengatasi kecemasan salah satunya dengan cara teknik relaksasi Benson. Teknik relaksasi Benson adalah teknik relaksasi yang digabungkan dengan unsur keyakinan dapat meningkatkan respon relaksasi lebih kuat dibandingkan hanya teknik relaksasi saja. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis Efektivitas teknik relaksasi Benson terhadap kecemasan pada pasien *pre* operasi katarak di RS Universitas Brawijaya Malang. Desain penelitian ini adalah penelitian *pre experimental one group pre-post test design* dengan menggunakan teknik sampling *simple random sampling* dan Jumlah sampel adalah 21 orang. Penelitian ini dilakukan bulan Januari 2023. Hasil penelitian ini bahwa sebagian besar pasien operasi katarak sebelum dilakukan relaksasi benson yang mengalami kecemasan adalah lansia dengan dukungan keluarga sebanyak 20 orang (100%) dan setelah dilakukan relaksasi benson mengalami penurunan sebanyak 19 orang (95%). Berdasarkan penghitungan uji statistik *Wilcoxon* dengan nilai taraf signifikan ( $\alpha = 0.05$ ) diperoleh hasil p value adalah 0.000. Yang berarti lebih kecil dari nilai taraf signifikan ( $0,000 < 0,05$ ) maka  $H_0$  ditolak, jadi ada Efektivitas teknik relaksasi Benson terhadap kecemasan pada pasien *pre* operasi katarak di RS Universitas Brawijaya Malang. Sehingga relaksasi Benson dapat menghambat aktivitas saraf simpatis dan membuat otot-otot tubuh menjadi rileks. Relaksasi ini dapat digunakan sebagai pengobatan alternatif untuk menurunkan tingkat kecemasan pasien *pre* operasi katarak. Kami menyarankan Teknik relaksasi benson diberikan untuk pasien *pre* operasi katarak dengan dukungan keluarga pada lanjut usia.

Kata kunci: *pre* operasi, kecemasan, teknik relaksasi Benson.

**Abstract-**Pre operation is a process that can cause anxiety. Anxiety is an anticipatory response to an experience that could be perceived as a threat to its role in life, the integrity of the body, or even life itself. The body's response to anxiety can make it difficult to insert an intraocular lens during cataract surgery. One way to deal with anxiety is by using the Benson relaxation technique. The Benson relaxation technique is a relaxation technique that is combined with an element of belief that can increase the relaxation response more strongly than just relaxation techniques. The purpose of this study was to analyze the effectiveness of the Benson relaxation technique on anxiety in preoperative cataract patients at Brawijaya University Hospital Malang. This study design is pre experimental one group pre-post test design using simple random sampling and sample size was 21 participants. The study was conducted in January 2023. The results that most of the patients with cataract surgery before the Benson relaxation who experienced anxiety were the elderly with family support of 20 participants (100%) and after the Benson relaxation had decreased by 19 participants (95%). Based on statistical calculations Wilcoxon test with value ( $\alpha = 0.05$ ) significance level  $p$  value = 0.000. Obtained results  $w$  is smaller than the value of significant level ( $0,000 < 0,05$ ) then  $H_0$  is rejected, so there is the effectiveness of the Benson relaxation technique for anxiety in preoperative cataract patients at Brawijaya University Hospital Malang. So that Benson's relaxation can inhibit sympathetic nerve activity and make the muscles of the body relax. This relaxation can be used as an alternative treatment to reduce the anxiety level of pre cataract surgery patients. We recommend that the Benson relaxation technique be given to pre cataract patients with family support in the elderly .

**Keywords:** Pre Operative, anxiety, relaxation techniques Benson.

## **PENDAHULUAN**

Mata merupakan salah satu organ yang vital bagi individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Masalah pada mata dapat menurunkan kualitas hidup seseorang adalah kebutaan. Katarak merupakan kekeruhan lensa yang timbul karena adanya gangguan metabolisme pada lensa yang mengakibatkan refraksi cahaya ke dalam retina (sentralis,2019). Terapi katarak dengan obat – obatan berfungsi untuk memperlambat terjadinya katarak,namun pembedahan atau operasi merupakan salah satu cara untuk mengangkat katarak 100% (jabbarvand et al, 2016)

Proses pembedahan merupakan suatu tindakan pengobatan yang dapat menimbulkan gangguan psikologis yaitu kecemasan. Pada tahap *pre* operasi rasa cemas biasanya timbul ketika pasien mengantisipasi pembedahan dan diikuti dengan rasa cemas pada tahap pasca operasi seperti nyeri atau rasa tidak nyaman, perubahan citra tubuh dan fungsi tubuh, perubahan pada pola hidup dan masalah finansial (Mardiani, 2014). Kecemasan yang dialami oleh pasien pre operasi katarak disebabkan oleh ketidaktahuan pasien tentang proses penyakit dan cara mengobatinya, juga diakibatkan oleh rasa takut kehilangan fungsi penglihatan

seumur hidup yang nantinya akan membebani anggota keluarga yang lain (wahyuni, 2015).

Data yang diperoleh dari badan penelitian kesehatan dunia *World Health Organization* (WHO), jumlah pasien dengan tindakan operasi tercatat pada tahun 2012 terdapat 148 juta jiwa di seluruh rumah sakit di dunia, sedangkan data pada tahun 2015 mengalami peningkatan sebesar 160 juta jiwa di dunia yang melakukan tindakan pembedahan. Hasil Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes) tahun 2015 menyatakan bahwa pada tahun 2012 terdapat 148 juta jiwa pasien diseluruh rumah sakit di dunia pasien dengan tindakan operasi, sedangkan di Indonesia tindakan pembedahan menempati urutan ke -11 dari 50 penanganan penyakit di rumah sakit se Indonesia dengan pasien operasi sebanyak 1,2 juta jiwa.

Data di Indonesia, sekitar 80% dari pasien yang akan menjalani pembedahan melaporkan mengalami kecemasan. Penelitian yang diselenggarakan oleh Bagian Ilmu Penyakit Mata dengan Persatuan Dokter Spesialis Mata Indonesia (PERDAMI) di 7 rumah sakit menyebutkan bahwa sebagian besar pasien *pre* operasi katarak merasa gelisah, cemas dan takut (wibawa, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan (Irma,2022) disebutkan bahwa kecemasan *pre* operasi di RSUD kabupaten tangerang mencapai 76,7 %. Sedangkan pada penelitian (yessi,2018) disebutkan bahwa 91,7 % mengalami kecemasan *pre* operasi katarak di RSUD dr Soebandi Jember.

Tingginya angka pasien *pre* operasi yang mengalami kecemasan dapat dikaitkan dengan factor-faktor resiko yang menimbulkan kecemasan seperti kehilangan kontrol atau kendali dan ketergantungan pada orang lain, cemas akan terjadinya kecacatan dan perubahan setelah dilakukan tindakan operasi. (wahyuni, 2015).

Pasien yang akan menjalani operasi katarak memiliki kecemasan lebih tinggi dikarenakan diberikan anestesi lokal sehingga pasien tetap sadar saat dilakukannya operasi. Kecemasan pada pasien *pre* operasi akan mempengaruhi proses operasi dan akan mengganggu proses penyembuhan serta pemulihan. Manifestasi klinis yang dapat muncul pada saat cemas adalah peningkatan tekanan darah, *glikogenosis* dan kadar gula darah sehingga akan mempersulit dalam penanaman lensa *intraokuler* pada saat operasi katarak. Lensa *intraokuler* yang tidak terpasang membuat tajam penglihatan setelah operasi tidak dapat maksimal (Yessi,2018).

Upaya dalam mengatasi kecemasan pada pasien katarak dapat dilakukan melalui dua cara yaitu terapi *farmakologis* dan terapi *non farmakologis*. Salah satu jenis terapi *non farmakologis* yang digunakan adalah teknik relaksasi benson. Relaksasi Benson merupakan 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. Kelebihan latihan relaksasi benson adalah relaksasi lebih mudah dilakukan bahkan dalam kondisi apapun serta tidak memiliki efek samping apapun (Irma, 2022). Namun teknik relaksasi Benson ini belum di aplikasikan kepada pasien *pre* operasi khususnya *pre* operasi katarak.

Melihat uraian di atas, maka penulis tertarik untuk menganalisa efektivitas teknik relaksasi benson terhadap kecemasan pasien pre operasi katarak di RS Universitas Brawijaya Malang.

Tujuan dari penelitian ini adalah 1) untuk Mengidentifikasi tingkat kecemasan klien sebelum penerapan Teknik relaksasi Benson pada pasien pre operasi Katarak, 2) Mengidentifikasi tingkat kecemasan klien sesudah penerapan Teknik Relaksasi Benson pada pasien pre operasi Katarak, 3) Menganalisis efektivitas Teknik Relaksasi Benson terhadap kecemasan pasien pre operasi Katarak di RS Universitas Brawijaya.

## **METODE PENELITIAN**

Dalam penelitian ini desain yang digunakan yaitu *pre eksperimental design* dengan metode : *one group pre-post test design*. Rancangan ini mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan suatu kelompok subjek. Kelompok subjek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian di observasi lagi setelah intervensi. Penelitian ini dilakukan di Ruang kamar Operasi RS Universitas Brawijaya Malang. Penelitian ini dilakukan pada 1 Januari 2023 – 30 Januari 2023.

Polulasi dalam penelitian ini adalah pasien yang akan menjalani operasi katarak di RS Universitas Brawijaya Malang yang berjumlah 268 orang selama kurun waktu 1 tahun terakhir dari bulan November 2021 – Oktober 2022. Teknik pengambilan sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah probability sampling jenis simple Random Sampling. Besar sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 21 responden.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel Kecemasan sebelum dilakukan tindakan relaksasi benson dan Kecemasan setelah dilakukan tindakan relaksasi benson diukur menggunakan *Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A)*.

Pada tahap analisis data, peneliti menggunakan distribusi frekuensi persentase univariat dan bivariat. Analisis univariat merupakan analisis yang dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian. Secara umum, dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase dari tiap variabel. Sedangkan analisis bivariat merupakan analisis yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi. Analisis ini dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya Efektivitas Tehnik Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Pasien *Pre Operasi Katarak Di Kamar Operasi Rs Universitas Brawijaya Malang* yang dianalisis dengan uji *wilcoxon match pairs test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Tabel 1. Karakteristik Responden

No.	Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
<b>1</b>	<b>Usia</b>		
	36-45 tahun (Dewasa akhir)	1	4.8%
	46-55 tahun (Lansia awal)	3	14.3%
	56-65 tahun (Lansia akhir)	11	52.4%
	>65 tahun (manula)	6	28.6%
<b>2</b>	<b>Jenis Kelamin</b>		
	Perempuan	12	57.1%
	Laki-laki	9	42.9%
<b>3</b>	<b>Pendidikan</b>		
	SD	6	28.6%
	SMP	3	14.3%
	SMA	4	19.0%
	Perguruan Tinggi	8	38.1%
<b>4</b>	<b>Pekerjaan</b>		
	Tidak bekerja	17	81.0%
	Bekerja	4	19.0%
<b>5</b>	<b>Riwayat Operasi</b>		
	Tidak Pernah Operasi	18	85.7%
	Pernah Operasi	3	14.3%
	<b>Jumlah</b>	<b>21</b>	<b>100,0%</b>

Hasil penelitian secara deskriptif menunjukkan bahwa usia responden terbanyak adalah masing – masing pada Lansia (95,2%), kemudian berdasarkan jenis kelamin didominasi oleh responden perempuan (57,1%). Berdasarkan pendidikan menunjukkan bahwa responden terbanyak dengan latar belakang pendidikan SD (28,6%). Berdasarkan pekerjaan sebagian besar tidak bekerja sebanyak (81,0%). Sedangkan berdasarkan riwayat operasi sebagian besar tidak pernah operasi sebanyak (85,7%).

Tabel 2. Kecemasan sebelum tindakan relaksasi benson

No.	Kecemasan sebelum tindakan relaksasi benson	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Ringan	3	14.3
2.	Sedang	13	61.9
3.	Berat	5	23.8
	Jumlah	21	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Kecemasan sebelum tindakan relaksasi benson pasien *pre* operasi katarak di RS Universitas Brawijaya malang secara

umum sebagian besar responden memiliki Kecemasan dalam kategori sedang yaitu sebanyak 61,9% dari total keseluruhan responden.

Tabel 3. Kecemasan setelah tindakan relaksasi benson

No.	Kecemasan sebelum tindakan relaksasi benson	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Tidak Ada Kecemasan	10	47.6
2.	Ringan	9	42.9
3.	Sedang	1	4.8
4.	Berat	1	4.8
Jumlah		21	100,0

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Kecemasan setelah tindakan relaksasi benson pasien *pre* operasi katarak di RS Universitas Brawijaya malang secara umum sebagian besar responden memiliki Kecemasan dalam kategori tidak ada kecemasan yaitu sebanyak 47,6% dari total keseluruhan responden.

Tabel 4. Tabulasi Silang Kecemasan pasien sebelum penerapan dan setelah penerapan Teknik relaksasi benson pada pasien *pre* operasi katarak.

Kategori Kecemasan sebelum perlakuan	Kecemasan Setelah dilakukan relaksasi Benson									
	Tidak ada kecemasan		Ringan		Sedang		Berat		Total	
	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%
Tidak ada kecemasan	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Ringan	2	10%	1	5%	0	0%	0	0%	3	15%
Sedang	8	38%	5	23%	0	0%	0	0%	13	61%
Berat	0	0%	3	14%	1	5%	1	5%	5	24%
total	10	48%	9	42%	1	5%	1	5%	21	100%

Hasil Wilcoxon = p value < ( $\alpha=0.05$ ) yang berarti  $H_0$  ditolak

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Kecemasan pasien sebelum dan setelah penerapan Teknik relaksasi benson dengan penerapan relaksasi benson mengalami penurunan. Dari 48% responden sudah tidak mengalami kecemasan dan 42% responden mengalami kecemasan ringan. Dan hal ini juga di buktikan dengan Wilcoxon Signed rank Test, sebagian besar mengalami penurunan kecemasan sebanyak 19 responden ( 90%) dan 2 responden (10%) tetap / tidak mengalami penurunan skor kecemasan. Didapatkan nilai  $p=0,000 < 0,05$  yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima maka artinya relaksasi benson efektif digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien *pre* operasi katarak di kamar operasi RS Universitas Brawijaya Malang.



## **Pembahasan**

1. Kecemasan pasien sebelum diberikan Teknik relaksasi benson pada pasien pre operasi katarak.

Berdasarkan Hasil pretest diketahui hampir 100% pasien mengalami kecemasan. Setiap individu yang akan menjalani pembedahan atau operasi mengalami kecemasan. Baik cemas ringan, sedang hingga berat tergantung respon individu itu sendiri. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Carpenito yang menyatakan bahwa 90% pasien pre operasi berpotensi mengalami kecemasan.

Sebagian besar kecemasan sebelum operasi dikarenakan pasien tidak mengetahui tentang tindakan operasi, anestesi yang akan digunakan, efek dari operasi. Hal ini dibuktikan melalui respon pasien yang terkadang menanyakan kepada peneliti dan petugas kesehatan lainnya tentang prosedur operasi. Pasien juga mengatakan bahwa takut terhadap rasa nyeri yang mungkin ditimbulkan pada saat diberi anestesi saat operasi. Pasien pre operasi mengalami kecemasan terhadap hal yang belum diketahuinya, seperti kehilangan kontrol atau kendali dan ketergantungan pada orang lain, cemas akan terjadinya kecacatan dan perubahan setelah dilakukan tindakan operasi. Kecemasan yang dialami oleh pasien pre operasi katarak disebabkan oleh ketidaktahuan pasien tentang proses penyakit dan cara mengobatinya, juga diakibatkan oleh rasa takut kehilangan fungsi penglihatan seumur hidup yang nantinya akan membebani anggota keluarga yang lain.

Tingginya angka pasien yang mengalami kecemasan pada penelitian ini dapat dikaitkan dengan faktor-faktor resiko yang dapat menimbulkan kecemasan. Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan pasien mengalami kecemasan yaitu usia, jenis kelamin, pendidikan, pengalaman operasi dan penghasilan (Perdana,2018).

Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kecemasan seseorang adalah usia, sebagian besar berusia lansia (95%). Dalam penelitian ini pasien lansia mengalami beberapa penurunan fisik yang berdampak pada kesulitan dalam mengukur kecemasan sebelum operasi sehingga dengan adanya dukungan keluarga yang baik sangat diperlukan untuk mengukur dan mengurangi kecemasan, sehingga sangat penting melibatkan keluarga secara fisik maupun psikis agar terus ada disamping pasien sebelum menjalani operasi katarak.

Faktor lain yang mempengaruhi tingkat kecemasan yaitu jenis kelamin berdasarkan penelitian yang berjenis kelamin perempuan memiliki tingkat kecemasan sedang yaitu sebanyak 7 responden (33%). Dalam penelitian ini bahwa perempuan lebih cemas akan ketidak mampuannya dibanding dengan laki-laki, laki-laki lebih aktif, eksploratif, sedangkan perempuan lebih sensitif. Hal ini disebabkan perempuan memiliki fisik lebih lemah dibandingkan laki-

laki, sehingga akan memberikan respon yang berlebihan terhadap stressor tertentu.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden tidak bekerja dan memiliki tingkat kecemasan sedang. Pekerjaan yang dimiliki oleh seseorang akan membuat individu lebih produktif dan menambah wawasan karena berinteraksi dengan orang lain yang mengakibatkan pengurangan tingkat kecemasan yang dialami.

Peneliti berasumsi dukungan keluarga yang baik bagi usia lanjut sangat diperlukan untuk mengurangi kecemasan, sehingga sangat penting melibatkan keluarga secara fisik maupun psikis agar terus ada disamping pasien sebelum menjalani operasi katarak.

## 2. Kecemasan pasien setelah diberikan Teknik relaksasi benson pada pasien pre operasi katarak.

Berdasarkan hasil post test diketahui terdapat 90% pasien sudah mengalami penurunan kecemasan. Teknik relaksasi Benson dilakukan selama 10 menit dengan mengucapkan kata atau frase yang diucapkan berulang dengan ritme yang teratur dan disesuaikan dengan keyakinan responden. Intensitas saat perlakuan teknik relaksasi Benson didasari oleh hasil penelitian Poorolajal (2018) yang menyatakan bahwa dalam 1 kali perlakuan teknik relaksasi Benson selama 15-20 menit terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan pasien pre operasi di rumah sakit Ekbatan dan Besat, Iran dengan nilai p value 0,001.

Teknik relaksasi Benson pada penelitian ini diberikan sebanyak 1 kali dikarenakan rentang waktu pasien masuk rumah sakit (MRS) sampai waktu sebelum operasi kurang lebih hanya 1 hari. Pada saat penelitian terdapat beberapa pasien yang baru masuk rumah sakit di atas pukul 07.00 WIB dan dijadwalkan operasi pada pukul 10.00 WIB sehingga tidak memungkinkan peneliti untuk memberikan teknik relaksasi Benson kepada pasien lebih dari 1 kali. Waktu yang diperlukan saat perlakuan teknik relaksasi Benson mengacu pada hasil penelitian terdahulu yang menyebutkan bahwa dalam waktu 15 menit teknik relaksasi Benson dapat menurunkan tingkat kecemasan (Riska, 2018; dan Mardiani, 2018).

Peneliti memutuskan menggunakan waktu selama 10 menit dikarenakan sebagian besar usia responden di atas 50 tahun yang memiliki kondisi fisik dan lemah sehingga harus dengan dukungan keluarga, apabila dilakukan selama 20 menit akan menyebabkan pasien merasa kelelahan dan tidak akan mendapatkan efek relaksasi yang diinginkan.

Menurut Mardiani (2014), secara fisiologis, latihan relaksasi akan membalikkan efek stres yang melibatkan bagian parasimpatis dari sistem saraf pusat. Relaksasi akan menghambat peningkatan saraf simpatetik, sehingga hormon penyebab diregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya.

Sistem saraf parasimpatetik, yang memiliki fungsi kerja yang berlawanan dengan saraf simpatetik, akan memperlambat atau memperlemah kerja alat-alat internal tubuh. Akibatnya, terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme, dan produksi hormon penyebab stres. Seiring dengan penurunan tingkat hormone penyebab stres, maka seluruh badan mulai berfungsi pada tingkat lebih sehat dengan lebih banyak energi untuk penyembuhan (healing), penguatan (restoration), dan peremajaan (rejuvenation).

Terapi teknik relaksasi benson banyak mempunyai manfaat untuk pasien yang akan melakukan operasi katarak. Oleh karena itu semua pasien yang hendak operasi harus benar-benar memanfaatkan terapi tersebut agar tidak terlalu banyak kecemasan yang muncul sehingga operasi yang dilakukan dapat memberikan hasil yang lebih memuaskan.

### 3. Efektivitas teknik relaksasi benson terhadap kecemasan pasien pre operasi katarak

Dari penelitian ini terdapat 21 responden, yang keseluruhan responden diberikan kuesioner untuk mengukur kecemasan sebelum dan sesudah diberikan relaksasi benson dengan dukungan keluarga. Berdasarkan dari tabel 4 hasil penelitian di Kamar operasi RS Universitas Brawijaya malang didapatkan bahwa relaksasi benson efektif menurunkan kecemasan pada pasien katarak yang akan dilakukan tindakan operasi katarak dengan sebelum diberikan relaksasi benson dan setelah diberikan relaksasi benson pasien mengalami penurunan tingkat kecemasan secara signifikan sebesar 90%. Hal ini menunjukkan Setelah dilakukan teknik relaksasi Benson selama 10 menit, pasien menjadi lebih rileks. Pasien juga mengungkapkan bahwa pasien pasrah dan menyerahkan segala keputusan kepada Allah SWT. Pasien percaya kepada Allah SWT dan tenaga kesehatan akan memberikan yang terbaik saat operasi pasien dilakukan.

Dan jika dilihat dari skor total uji wilcoxon didapatkan nilai  $p=0,000 < \alpha 0,05$  yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima maka artinya relaksasi benson efektif digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi katarak di kamar operasi RS Universitas Brawijaya Malang. Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat kecemasan akan menurun secara signifikan bilamana para pasien menjalankan terapi relaksasi benson menjelang operasi katarak yang akan dijalankan sehingga dapat menurunkan sekresi kortisol, atau dengan kata lain terdapat efektivitas relaksasi benson terhadap kecemasan pada pasien pre operasi katarak di kamar Operasi RS Universitas Brawijaya Malang.

Penelitian ini didukung oleh penelitian Perdana (2018) tentang pengaruh pemberian teknik relaksasi Benson terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi katarak. Hasil penelitian Perdana menunjukkan bahwa teknik relaksasi Benson efektif dalam menurunkan kecemasan pasien katarak

di di RSD dr. Soebandi Jember dengan nilai p value  $(0,002) < \alpha$  ( $\alpha = 0,05$ ). Penelitian sejenis yang dilakukan oleh Poorolajal et al (2016) tentang keefektifan teknik relaksasi Benson terhadap kecemasan pasien pre operasi di RS Ekbatan dan Esbat Iran didapatkan nilai p value  $(0,001) < \alpha$  ( $0,05$ ) yang artinya teknik relaksasi Benson efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien pre operasi.

Berdasarkan hasil penelitian memperlihatkan bahwa teknik relaksasi Benson memberikan manfaat yang nyata dalam menurunkan kecemasan. Pada pasien *pre* operasi katarak kondisi tenang dapat mencegah peningkatan tekanan bola mata dan mencegah peningkatan kadar gula darah sehingga akan mempermudah dalam penanaman lensa okuler. Budiman, Knoch dan Sitompul (2018) mengatakan bahwa peningkatan tekanan bola mata dan peningkatan kadar gula darah dalam keadaan cemas akan menyebabkan perlengketan antar lensa dan terjadi prolaps cairan vitreus yang akan mempersulit dalam penanaman lensa okuler. Lensa okuler yang tidak terpasang akan membuat tajam penglihatan setelah operasi tidak dapat maksimal.

Peran perawat sangat penting saat masa sebelum, selama maupun setelah operasi. Persiapan pasien secara fisik dan psikis dapat diberikan dengan memberikan intervensi yang tepat (Perdana, 2018). Teknik relaksasi Benson dapat digunakan sebagai salah satu terapi non farmakologi untuk menangani cemas. Penelitian ini membuktikan bahwa teknik relaksasi Benson dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan pre operasi katarak sehingga bisa direkomendasikan untuk dilakukan di tatanan pelayanan keperawatan.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan yaitu Kecemasan pada pasien katarak yang akan menghadapi Operasi Katarak di Kamar Operasi RS Universitas Brawijaya Malang sebelum diberikan relaksasi benson menunjukkan kategori Kecemasan sedang. Kecemasan pada pasien katarak yang akan menghadapi Operasi Katarak di Kamar Operasi RS Universitas Brawijaya Malang setelah diberikan relaksasi benson menunjukkan kategori Kecemasan ringan. Dan didapatkan adanya Efektivitas relaksasi benson terhadap Kecemasan pada pasien *pre* operasi katarak di Kamar Operasi RS Universitas Brawijaya Malang

Saran yang dapat disampaikan pada penelitian ini adalah 1) Profesi keperawatan Penelitian ini diharapkan dapat menjadikan teknik relaksasi Benson sebagai terapi alternatif untuk menurunkan tingkat kecemasan pasien yang tidak memiliki efek samping yang membahayakan bagi pasien. 2) RS Universitas Brawijaya Malang, Teknik relaksasi Benson diharapkan dapat menjadi landasan literatur pembuatan dan pelaksanaan Standard Operating Procedure (SOP) tindakan keperawatan untuk mengurangi kecemasan pasien sebelum operasi katarak dilakukan di RS Universitas Brawijaya Malang. 3) Pasien diharapkan dapat melakukan teknik relaksasi Benson secara mandiri agar menimbulkan perasaan

nyaman dan rileks serta tidak mengganggu prosedur operasi. 4) Penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian serupa dengan menambahkan peran dukungan keluarga sehingga responden tidak kesulitan dalam mengisi kuisioner.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Irma Yanti Kurnia Sari dkk. (2022) . *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia Vol 2. No 3 pp.50-61*
- Mardiani,I. Y., Ismonah & supriyadi, 2014. Perbedaan Efektifitas Teknis Relaksasi Benson dan Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Bedah Abdomen di RSUD Kota Salatiga. *Jurnal Ilmu Keperawatan (JIKK)*. Serial online : <http://112.78.40.115/e-journal/index.php/ilmukeperawatan/article/view/220/245> (diakses pada tanggal 15 Desember 2022)
- Perdana, Y. A. (2018). *Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Katarak di RSD dr. Soebandi Jember*. Jember,2,7.
- Wahyuni. S. A. 2015. Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Perioperatif Katarak dengan Tingkat Kecemasan Pada Klien Pre Operasi Katarak di RSD dr. Soebandi Jember. *Skripsi*. Jember : Program Studi Ilmu Keperawatan
- Wibawa, S. R. 2014. *Efektifitas Pemberian Edukasi Pre Operatif Terhadap Kecemasan pada Pasien Pre Operatif katarak di Provinsi Jawa Tengan Tahun 2014*. Skripsi PSIK FK Universitas Gajah Mada Yogyakarta 2014
- Yusmaidi, H., Zuliadi, S., Yesi, N. (2016). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Ansietas Pada Pasien pra Operasi Di Bangsal*.