



**STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA**

**CASE REPORT: TERKNIK RELAKSASI BENSON  
UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA PASIEN  
PRE OPERASI DI RUMAH SAKIT KRISTEN NGESTI  
WALUYO PARAKAN TAHUN 2025**

**NASKAH PUBLIKASI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh  
gelar Ners Keperawatan**

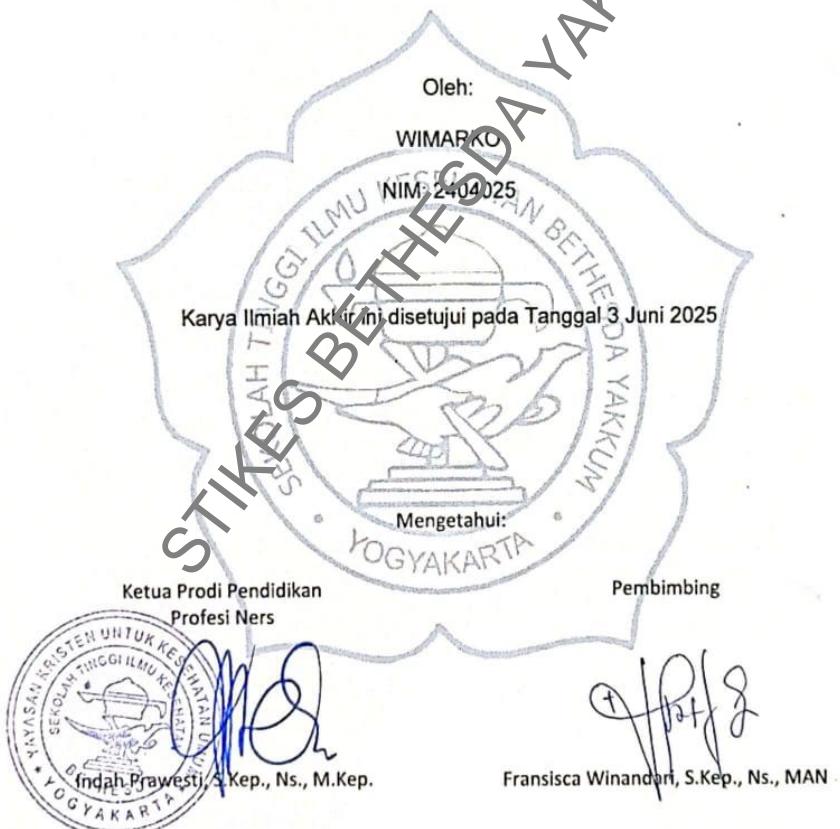
**WINARKO**

**2404025**

**PROGRAM STUDI NERS KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM  
YOGYAKARTA TAHUN 2025**

HALAMAN PENGESAHAN

CASE REPORT: TERNIK RELAKSASI BENSON UNTUK MENURUNKAN  
KECEMASAN PADA PASIEN PRE OPERASI DI RUMAH SAKIT KRISTEN  
NGESTI WALUYO PARAKAN TAHUN 2025



**CASE REPORT: TERNIK RELAKSASI BENSON UNTUK MENURUNKAN  
KECEMASAN PADA PASIEN PRE OPERASI DI RUMAH SAKIT KRISTEN NGESTI**

**WALUYO PARAKAN TAHUN 2025**

**Winarko<sup>1</sup>, Fransisca Winandari<sup>2</sup>**

*Email: winarko.nadda@gmail.com*

**ABSTRAK**

**Winarko.** "Case Report: Ternik Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi di Rumah Sakit Kristen Ngesti Waluyo Parakan Tahun 2025".

**Latar Belakang:** RSK Ngesti Waluyo adalah rumah sakit yang ada di Temanggung Jawa Tengah pada Triwulan 1 tahun 2025 kurang lebih 985 tindakan operasi. Tindakan pembedahan bisa menjadi salah satu bentuk penanganan medis yang seringkali menimbulkan perasaan takut, cemas, dan stres bagi pasien. Beberapa metode non-farmakologis yang dapat diterapkan antara lain relaksasi Benson (1)

**Tujuan:** Memberikan Asuhan Keperawatan menggunakan terapi non farmakologis yaitu Teknik relaksasi Benson terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi di Rumah Sakit Kristen Ngesti Waluyo Parakan.

**Metode:** Penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini menggunakan *Evidence-base case report* metode penulisan sebuah kasus atau masalah klinis dengan pendekatan berbasis bukti.

**Hasil:** Hasil dari intervensi menunjukkan bahwa setelah dilakukan terapi keperawatan relaksasi Benson, tingkat kecemasan pasien menurun. Pasien yang awalnya mengalami kecemasan berat skor 32, menurunkan skornya menjadi 24, yang menunjukkan kecemasan sedang.

**Kesimpulan:** Ditemukan bahwa pasien menunjukkan perkembangan positif

**Saran:** Hasil studi kasus ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian dan pengembangan ilmu pengetahuan di masa depan

**Kata Kunci:** Relaksasi Benson, Tingkat kecemasan, pre operasi

<sup>1</sup>Mahasiswa Sarjana Keperawatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

<sup>2</sup>Dosen Prodi Sarjana Keperawatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

**CASE REPORT: BENSON RELAXATION TECHNIQUE TO REDUCE ANXIETY  
IN PREOPERATIVE PATIENTS AT NGESTI WALUYO PARAKAN CHRISTIAN  
HOSPITAL IN 2025**

Winarko<sup>1</sup>, Fransisca Winandari<sup>2</sup>  
Email: winarko.nadda@gmail.com

**ABSTRACT**

**Winarko.** "Case Report: Benson Relaxation Technique to Reduce Anxiety in Preoperative Patients at Ngesti Waluyo Parakan Christian Hospital in 2025".

**Background:** Ngesti Waluyo Christian Hospital is a hospital in Temanggung, Central Java in Quarter 1 of 2025, there were approximately 985 surgeries. Surgical action can be a form of medical treatment that often causes feelings of fear, anxiety, and stress for patients. Some non-pharmacological methods that can be applied include Benson relaxation (1)

**Objectives:** Providing nursing care using non-pharmacological therapy, namely Benson relaxation technique to reduce anxiety levels in preoperative patients at Ngesti Waluyo Parakan Christian Hospital.

**Method:** The preparation of this Final Scientific Paper uses Evidence-base case report method of writing a case or clinical problem with an evidence-based approach.

**Results:** The results of the intervention showed that after Benson relaxation nursing therapy, the patient's anxiety level decreased. Patients who initially experienced severe anxiety score 32, decreased their score to 24, which indicates moderate anxiety.

**Conclusion:** It was found that the patient showed positive progression.

**Suggestion:** The results of this case study are expected to be a reference for future research and scientific development.

**Keywords:** Benson Relaxation, Anxiety level, pre surgery

<sup>1</sup>Student of Bachelor of Nursing, Bethesda Institute for Health Sciences

<sup>2</sup>Lecturer at Nursing Program, Bethesda Institute for Health Sciences

## PENDAHULUAN

Operasi atau pembedahan merupakan suatu prosedur medis yang melibatkan intervensi bedah di dalam tubuh dengan tujuan untuk meningkatkan fungsi fisik. Tindakan pembedahan ini bisa menjadi salah satu bentuk penanganan medis yang seringkali menimbulkan perasaan takut, cemas, dan stres bagi pasien. Salah satu masalah psikologis yang umum dirasakan oleh pasien sebelum menjalani pembedahan adalah kecemasan. Kecemasan ini seringkali muncul sebagai keraguan atau ketidakpastian mengenai sesuatu yang akan terjadi, disebabkan oleh fakta atau objek yang tidak jelas, serta berkaitan dengan perasaan was-was menghadapi operasi. Ada dua faktor yang menyebabkan seseorang mengalami kecemasan. Pertama, faktor predisposisi, yang mencakup berbagai teori psikoanalitik, seperti konflik emosional dan sosial budaya, teori interpersonal, teori keluarga, serta aspek biologis yang mencakup gangguan fisik. Kedua, terdapat faktor presipitasi, yaitu stresor yang dapat memicu munculnya kecemasan, yang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pekerjaan, dan penghasilan(1)

Menurut data dari WHO pada tahun 2018, sekitar 50% pasien yang akan menjalani operasi di seluruh dunia mengalami kecemasan. Di antara mereka, 5-25% berusia antara 5 hingga 20 tahun, sementara 50% lainnya berusia 55 tahun ke atas. Tingkat kecemasan pra-operasi diperkirakan mencapai 534 juta orang. Berdasarkan informasi dari Kementerian Kesehatan RI pada tahun 2022, jumlah pasien dengan kecemasan pra-operasi terus meningkat setiap tahunnya. Di Indonesia, prevalensi kecemasan berdasarkan data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa sekitar 11,6% dari populasi, atau sekitar 27,7 juta orang yang berusia di atas 15 tahun, sedang mengalami kecemasan. Pelaksanaan prosedur operasi RSK Ngesi Waluyo Parakan adalah rumah sakit tipe C yang ada di Temanggung Jawa Tengah pada Triwulan 1 tahun 2025 kurang lebih sebanyak 985 tindakan operasi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Setiani pada tahun 2017, ditemukan bahwa sebagian besar pasien pra operasi mengalami tingkat kecemasan yang sedang, dengan jumlah 10 responden (58,8%). Di sisi lain, terdapat 2 responden (11,8%) yang tidak mengalami kecemasan, sementara 5 responden (29,4%) mengalami kecemasan ringan (2)

Kecemasan dapat memicu berbagai respons, baik secara psikologis maupun fisiologis. Respons psikologis yang muncul akibat kecemasan sering kali berupa

perasaan marah, penolakan, atau bahkan sikap apatis. Di sisi lain, respons fisiologis dapat dilihat melalui perubahan tanda-tanda vital, seperti tekanan darah, denyut nadi, dan frekuensi pernafasan. Apabila terjadi peningkatan yang signifikan pada tanda-tanda vital tersebut, maka kerja jantung dan kebutuhan oksigen tubuh akan meningkat. Untuk mengatasi hal ini, tubuh akan melakukan kompensasi dengan cara meningkatkan tekanan darah, menyebabkan detak jantung berdebar-debar, dan memperpendek pola pernafasan (3)

Ansietas pada pasien yang akan menjalani operasi dapat menyebabkan prosedur tersebut tidak dilaksanakan atau bahkan dibatalkan. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tepat untuk mengatasi masalah ini. Penanganan ansietas pada pasien pre-operasi dapat dibagi menjadi dua kategori, yaitu intervensi farmakologis dan non-farmakologis. Intervensi farmakologis yang biasa diberikan terkadang dapat menimbulkan efek samping negatif, seperti mengantuk dan depresi pernapasan, yang dapat menghambat proses pemulihan setelah operasi. Sebagai alternatif, intervensi non-farmakologis dapat digunakan untuk membantu pasien pre-operasi yang mengalami ansietas dengan risiko efek samping yang minimal. Beberapa metode non-farmakologis yang dapat diterapkan antara lain relaksasi dengan minyak lavender, healing touch, hand reflex psikologis, distraksi, serta relaksasi *Benson*(4).

Teknik relaksasi *Benson* bertujuan untuk memusatkan perhatian pada satu fokus dengan cara mengulangi kalimat-kalimat spiritual dan menghilangkan pikiran-pikiran yang dapat mengganggu. Dengan mengandalkan unsur keyakinan terhadap agama dan Tuhan, pasien dapat merasakan relaksasi dan kenyamanan yang lebih baik dibandingkan dengan metode relaksasi yang tidak melibatkan unsur keyakinan tersebut. Implementasi teknik terapi ini sangat fleksibel, dan dapat dilakukan baik dengan bimbingan, secara bersama-sama, maupun secara mandiri (5). Terapi relaksasi *Benson* tergolong sebagai salah satu pilihan yang terjangkau dan memiliki risiko yang rendah ketika digunakan untuk mengatasi kecemasan (4).

Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang telah diuraikan, peneliti berasumsi bahwa terdapat pengaruh signifikan dari teknik relaksasi *Benson* terhadap tingkat kecemasan pasien sebelum menjalani operasi. Selama intervensi, pasien melaporkan merasakan kenyamanan yang meningkat dan penurunan rasa cemas. Hal ini terjadi karena teknik relaksasi tersebut mengaitkan aspek spiritual atau

keyakinan individu, serta menggunakan ungkapan atau kata-kata yang menenangkan yang diucapkan secara berulang dengan ritme yang teratur. Ditambah dengan sikap pasrah dan berserah diri kepada Tuhan Yang Maha Esa, pasien dapat merasakan ketenangan yang lebih dalam.

## **METODE PENELITIAN**

Metodologi yang digunakan dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini menggunakan *Evidence-base case report*, yang merupakan suatu metode penulisan atau pelaporan sebuah kasus atau masalah klinis dengan pendekatan berbasis bukti(6). *Case report* (laporan kasus) merupakan studi kasus yang bertujuan mendeskripsikan manifestasi klinis, perjalanan klinis, dan prognosis kasus. *Case report* mendeskripsikan cara klinisi mendiagnosis dan memberi terapi kepada kasus, dan hasil klinis yang diperoleh

## **LAPORAN KASUS**

### A. Informasi Pasien

Berdasarkan hasil pengkajian, ditemukan data mengenai pasien bernama Sdr. R yang berusia 18 tahun dengan jenis kelamin laki-laki masuk RS tanggal 29 April 2025. Ia mengungkapkan perasaan khawatir dan takut menjelang operasi yang akan dilalui. Pasien mengeluh nyeri bahu kanan sejak tadi pagi riwayat jatuh terpeleset saat naik sepeda motor. Pasien sudah periksa ke klinik kesehatan hasil X-foto clavicla Kesan Closed Fracture Os Clavica 1/3 Distal. Pasien dirujuk ke Rumah Sakit masuk IGD jam 11.30 WIB sudah konsultasikan kepada DPJP dan direncanakan ORIF tanggal 30 April 2025.

### B. Pemeriksaan Fisik

Pemeriksaan klinis yang terkait dengan KIA ini, ditemukan bahwa pasien memiliki tingkat kesadaran komposit GCS 15 (E:4, V:5, M:6), terpasang infus RL di tangan kiri 20 tpm, pasien mengungkapkan perasaan khawatir dan takut menjelang operasi yang akan dilalui. Pada pemeriksaan objektif, pasien tampak gelisah, tegang. Hasil pemantauan tanda-tanda vital (TTV) sebelum operasi menunjukkan tekanan darah 122/78 mmHg, denyut nadi 101x/menit, frekuensi pernapasan 24x/menit, suhu tubuh 37°C, dan saturasi oksigen 97%. Selanjutnya, pengukuran tingkat kecemasan dilakukan menggunakan

instrumen HARS, yang menghasilkan skor 32, menandakan bahwa pasien mengalami kecemasan dengan tingkat berat

C. Pemeriksaan Diagnostik

1. Pemeriksaan radiologi

X- Foto Clavicula : *Closed Frcture Os Clavicular 1/3 Distal.*

2. Pemeriksaan laboratorium darah

Tabel 1 Hasil Pemeriksaan Laboratorium Darah

HASIL PEMERIKSAAN LABORATORIUM				
No .	Pemeriksaan	Hasil	Satuan	Nilai Rujukan
1	Hemoglobin	14.1	g/dl	13.7-17.5
2	Leucocyt	15.7 9	$10^3/\text{UL}$	4.23-9.07
3	Trombocyt	247	$10^3/\text{UL}$	150-440
4	Eritrocyt	4.9	$10^6/\text{UL}$	44-59
5	Hematocrit	41.8	%	40-52

D. Intervensi Terapeutik

Dari pengkajian didapatkan hasil pasien mengatakan cemas dan bingung dengan kondisi kesehatannya saat ini, pasien mengatakan khawatir dengan rencana operasi, pasien merasa takut gagal. Vital sign saat pengkajian TD 122/78 mmHg, nadi 101x/menit, RR 24x/menit, pasien tampak tegang dan gelisah, skala Tingkat kecemasan AHRS= 32 (Kecemasan Berat). Diagnosa keperawatan yang diangkat adalah ansietas, peneliti mengambil kriteria hasil berdasar Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI) 2019 tentang Tingkat ansietas menurun diberi kode L.09093 dalam SLKI (7). Rencana Tindakan keperawatan Peneliti melakukan intervensi keperawatan sesuai dengan diagnosa keperawatan yang diangkat dan menggunakan Standar Intervensi

Keperawatan (SIKI) 2019 tentang Terapi relaksasi (I.09326)(7) dan yang diterapkan oleh penulis adalah teknik relaksasi *Benson*.

E. Tindak Lanjut/Outcome

Outcome dari hasil pengkajian yang telah dilakukan terhadap pasien

1. Sebelum intervensi teknik relaksasi *Benson*, peneliti meminta persetujuan pasien kelolaan melalui formulir informed consent.

Kemudian penelitimengukur *Vital sign* 30 April 2025 jam 07.00 hasilnya: TD 127/75 mmHg, nadi 114x/menit, suhu 37°C, SpO<sub>2</sub> 97%, RR 24x/menit, pasien tampak tegang dan gelisah, skala Tingkat kecemasan AHRS= 32 (Kecemasan Berat)

2. Pelaksanaan intervensi Teknik relaksasi *Benson* dilakukan 1 kali yaitu jam 09.30 sesuai dengan standar operasional prosedur (SOP) selama 10-15 menit.
3. Evaluasi setelah intervensi teknik relaksasi *Benson*

a. Sebelum dilakukan intervensi Tanggal 29 April 2025 pukul 16.00 WIB Setelah pasien di instruksikan tidakan operasi oleh DPJP dan Pasien menyatakan setuju dilakukan operasi, dilakukan pemeriksaaan tanda-tanda Vital dan observasi Tingkat kecemasan dengan skala HARS. didapatkan TD 122/78 mmHg, nadi 101x/menit, suhu 37°C, SpO<sub>2</sub> 97%, RR 24x/menit, pasien tampak tegang dan gelisah, skala Tingkat kecemasan AHRS= 32 (Kecemasan Berat).

b. Tanggal 30 April 2025 pukul 07.00 WIB juga sebelum dilakukan pemeriksaaan tanda-tanda Vital dan observasi Tingkat kecemasan dengan skala HARS. didapatkan TD 127/75 mmHg, nadi 114x/menit, suhu 37°C, SpO<sub>2</sub> 97%, RR 24x/menit, pasien

tampak tegang dan gelisah, skala Tingkat kecemasan AHRS= 32  
(Kecemasan Berat)

- c. Tanggal 30 April 2025 pukul 12.00 WIB setelah mendapatkan Teknik relaksasi *Benson* menjelang waktu pasien di antar ke kamar operasi dilakukan pemantauan tanda-tanda vital dan skala Tingkat kecemasan (HARS) Kembali dan hasilnya: Tekanan Darah 114/74 mmhg, Heart Rate 84nx/ menit, suhu 37derajat C, Respiratory Rate 22 x/menit SpO2 97 % dan skala HARS= 24 (Tingkat Kecemasan Sedang)

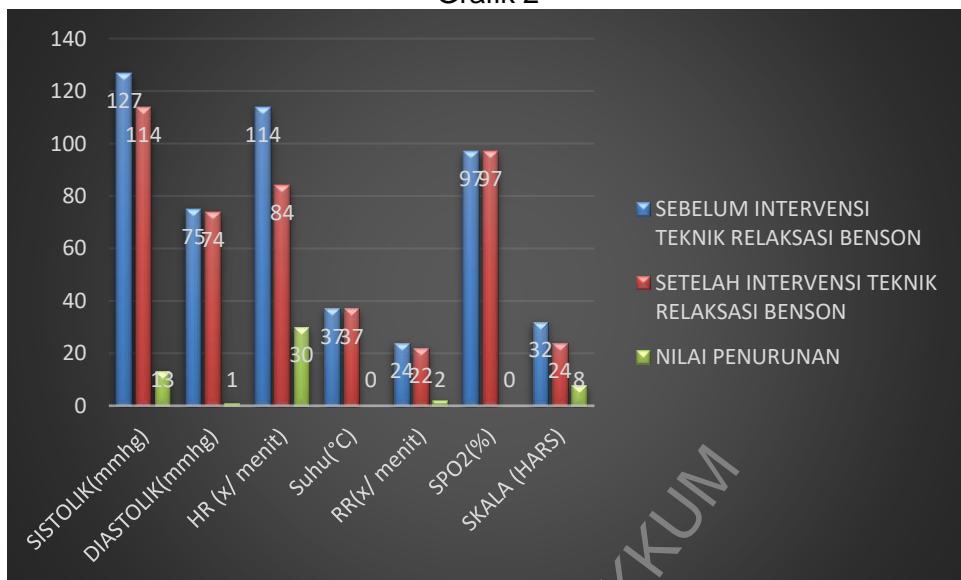
Tabel 3 Observasi Vital Sign dan Skala Ansietas

TABEL OBSERVASI PASIEN SEBELUM INTERVENSI TEKNIK RELAKSASI BENSON							
TANGGAL	JAM	TD(mmhg)	HR(x/menit)	Suhu(°C)	RR(x/menit)	SPO2(%)	SKALA (HARS)
30-Apr-25	7	127/75	114	37	24	97	32
TABEL OBSERVASI PASIEN SETELAH INTERVENSI TEKNIK RELAKSASI BENSON							
TANGGAL	JAM	TD(mmhg)	HR (x/menit)	Suhu(°C)	RR(x/menit)	SPO2(%)	SKALA (HARS)
30-Apr-25	12	114/74	84	37	22	97	24
PENURUNAN		13/1	30	0	2	0	8

Sumber: Data Primer Terolah, 2025

Disimpulkan bahwa setelah mendapatkan teknik relaksasi *Benson*, nilai tekanan Sistolik menurun 13, tekanan Diastolik menurun 1, Heart Rate menurun 30 Suhu dan saturasi oksigen tidak berubah respiratory Rate menurun 2 dan Skala Ansietas (HARS) menurun 8.

Grafik 2



Sumber: Data Primer Terolah, 2025

Grafik 1 menunjukkan bahwa Sebelum dilakukan intervensi 1 kali *Teknik Relaksasi Benson* pada tanggal 230 April 2025 sebelum intervensi didapatkan tekanan Sistolik 127 mmhg, tekanan sistolik setelah intervensi Teknik relaksasi 114 mmhg menurun 13. Tekanan Diastolik sebelum intervensi 75 mmhg tekanan Diastolik setelah intervensi Teknik relaksasi 74 mmhg menurun 1. Heart Rate sebelum intervensi 114 x/ menit dan setelah intervensi 84 x/ menit menurun 30. Suhu dan Saturasi oksigen tidak ada perubahan sebelum dan sesudah intervensi yaitu 37°C dan SPO2 97%. Respiratory Rate sebelum intervensi 24 x/menit dan setelah intervensi 22 x/menit menurun 2. Sedangkan Tingkat ansietas sebelum intervensi Teknik relaksasi *Benson* skala HARS 32 dan skala setelah intervensi 24 menurun 8.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengkajian, ditemukan data mengenai pasien bernama Sdr. R yang berusia 18 tahun dengan jenis kelamin laki-laki. Ia mengungkapkan perasaan

khawatir dan takut menjelang operasi yang akan dilalui. Pada pemeriksaan objektif, pasien tampak gelisah, tegang. Hasil pemantauan tanda-tanda vital (TTV) sebelum operasi menunjukkan tekanan darah 122/78 mmHg, denyut nadi 101x/menit, frekuensi pernapasan 24x/menit, suhu tubuh 37°C, dan saturasi oksigen 97%. Selanjutnya, pengukuran tingkat kecemasan dilakukan menggunakan instrumen HARS, yang menghasilkan skor 32, menandakan bahwa pasien mengalami kecemasan dengan tingkat berat. Dari gejala-gejala yang teridentifikasi, dapat ditegakkan diagnosis keperawatan berupa ansietas berhubungan dengan krisis situasional (D.0080).

Intervensi keperawatan yang dilakukan pada pasien adalah terapi relaksasi *Benson*. Terapi relaksasi *Benson* adalah suatu teknik relaksasi yang mengintegrasikan metode respons relaksasi dengan keyakinan individu. Dalam praktiknya, terapi ini menggunakan kata-kata yang memiliki makna menenangkan bagi pasien, yang diulang secara teratur disertai dengan sikap pasrah. Relaksasi *Benson* dapat dilakukan dengan ungkapan seperti, "Astagfirullahhaladzim. Allah." Mengucapkan kata-kata tersebut dapat membuat hati menjadi lebih tenang, sehingga stres pun dapat berkurang (8). Terapi relaksasi *Benson* adalah pendekatan manajemen stres yang efektif untuk mengurangi kecemasan, memperbaiki suasana hati, meningkatkan kualitas tidur, serta mengurangi rasa nyeri. Metode ini memberikan dampak positif bagi kesehatan mental dan fisik seseorang (9).

Terapi relaksasi *Benson* mampu menginduksi keadaan rileks pada tubuh, yang membawa perasaan tenang dan nyaman. Ketika kebutuhan oksigen (O<sub>2</sub>) di dalam otak terpenuhi, tubuh akan berada dalam kondisi seimbang. Keadaan ini akan menciptakan relaksasi secara umum bagi seseorang. Perasaan tenang yang dihasilkan kemudian diteruskan ke hipotalamus, yang selanjutnya memproduksi corticotropin-releasing factor (CRF). CRF ini akan merangsang kelenjar di otak untuk meningkatkan produksi pro-opiomelanocortin (POMC), yang berdampak pada meningkatnya produksi enkephalin oleh medula adrenal. Selain itu, kelenjar di bawah otak juga menghasilkan β-endorfin sebagai neurotransmitter. Endorfin ini berperan dalam memodulasi impuls rasa nyeri, sehingga rangsangan nyeri tidak dapat sampai ke tingkat kesadaran, dan individu tidak merasakan sensorik nyeri tersebut (10). Relaksasi *Benson* adalah suatu teknik relaksasi yang memfokuskan pikiran dan menggabungkan keyakinan pribadi setiap individu. Terapi ini mampu

membuat tubuh merasa lebih rileks, mengurangi ketegangan yang muncul akibat kecemasan, nyeri, serta stres, sehingga membantu kita merasa bebas dari berbagai ancaman(1).

Implementasi terapi ini dilaksanakan pada tanggal 30 April 2025, tiga jam sebelum pasien menjalani operasi, dalam satu sesi pertemuan. Terapi dilakukan sesuai dengan Standar Operasional Prosedur (SOP) untuk terapi relaksasi *Benson* selama 10-15 menit. Selama proses ini, beberapa tindakan dilakukan terhadap pasien, antara lain: mengkaji keluhan yang dialami pasien, memonitor Tanda-Tanda Vital (TTV) pasien seperti tekanan darah, frekuensi nadi, frekuensi napas, saturasi oksigen, serta suhu tubuh. Selain itu, penting juga untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan pasien, mengatur suhu ruangan, serta menciptakan lingkungan yang tenang dan nyaman. Perawat kemudian menjelaskan tujuan dan manfaat dari terapi relaksasi *Benson*, mengajarkan teknik-tekniknya, dan membimbing pasien untuk mempraktikkan terapi tersebut. Setelah itu, respons pasien dievaluasi, dan tingkat kecemasan pasien diidentifikasi ulang, diakhiri dengan evaluasi menyeluruh setelah tindakan dilakukan.

Hasil dari implementasi menunjukkan adanya penurunan yang belum maximal pada tanda dan gejala ansietas. Hal ini dapat dilihat dari data subjektif yang menyatakan bahwa pasien merasakan penurunan dalam rasa khawatir dan takut, serta merasa lebih tenang dan nyaman. Di sisi lain, data objektif menunjukkan bahwa perilaku gelisah, tingkat ketegangan berkurang. Tanda vital pasien mencatat tekanan darah sebesar 114/74 mmHg (menurun), nadi 84x/menit (menurun), suhu 37 derajat Celcius, frekuensi respirasi 22x/menit (menurun), saturasi oksigen 97%. Selain itu, tingkat kecemasan pasien juga menunjukkan penurunan, yang kini berada pada kategori sedang dengan skor 24 (Menurun). Menurut analisa penulis hasil kurang maksimal dikarenakan unruk bisa relaksasi nafas dalam pasien kesulitan karena nyeri bahu ketika tarik nafas dalam disamping kondisi lingkungan yang kurang mendukung situasi masih ramai sehingga dapat menyebabkan pasien kurang konsentrasi. Keadaan ini seperti yang di jelaskan oleh (11) tentang kendala relaksasi yang menyatakan bahwa menemukan waktu khusus untuk relaksasi bisa menjadi tantangan tersendiri, namun hal ini sangat penting untuk mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Selain itu, banyak orang menghadapi kesulitan dalam fokus, sehingga sulit untuk menenangkan pikiran dan sepenuhnya terlibat dalam teknik

relaksasi. Namun, dengan latihan dan kesabaran dapat meningkatkan konsentrasi dan merasakan manfaat dari relaksasi tersebut. Tak bisa dipungkiri, kurangnya motivasi juga menjadi kendala yang signifikan dalam proses ini.

Fokus utama dari terapi relaksasi *Benson* yang telah dilaksanakan adalah untuk menurunkan tingkat kecemasan pasien. Hasil dari intervensi ini menunjukkan bahwa setelah dilakukan terapi keperawatan relaksasi *Benson*, tingkat kecemasan pasien mengalami penurunan. Pasien yang awalnya mengalami kecemasan berat skor 32, berhasil menurunkan skornya menjadi 24, yang menunjukkan adanya kecemasan sedang. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (1) yang menunjukkan adanya pengaruh terapi relaksasi *Benson* terhadap penurunan tingkat kecemasan. Penggunaan tindakan nonfarmakologi ini terbukti berhasil dalam mengurangi tingkat kecemasan pada pasien pra operasi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi *Benson* merupakan metode yang efektif untuk menurunkan kecemasan pada pasien Pre Operasi.

## KESIMPULAN

Setelah dilakukan penegakan diagnosis melalui pengkajian keperawatan, penyusunan intervensi, implementasi dan evaluasi mengenai penerapan terapi relaksasi *Benson* pada pasien pre-operasi, ditemukan bahwa pasien menunjukkan berbagai tanda dan gejala kecemasan. Pasien merasa khawatir, takut, serta tampak gelisah dan tegang. Selain itu, terdapat gejala fisik seperti peningkatan tekanan darah, nadi yang meningkat, dan frekuensi pernapasan yang juga meningkat. Hasil penilaian menggunakan skala HARS menunjukkan skor 32, yang mengindikasikan bahwa pasien mengalami kecemasan berat. Kecemasan ini muncul karena pasien akan menjalani tindakan operasi untuk pertama kalinya. Diagnosis keperawatan yang relevan adalah ansietas yang berhubungan dengan krisis situasional (D/0080). setelah mendapatkan teknik relaksasi *Benson*, nilai tekanan Sistolik menurun 13, tekanan Diastolik menurun 1, Heart Rate menurun 30 Suhu dan saturasi oksigen tidak berubah respiratory Rate menurun 2 dan Skala Ansietas (HARS) menurun 8, sehingga dapat disimpulkan bahwa Setelah melakukan penegakan diagnosis, pengkajian, keperawatan, penyusunan intervensi, implementasi, dan evaluasi terkait penerapan terapi relaksasi *Benson* pada pasien pra operasi, ditemukan bahwa pasien menunjukkan perkembangan positif.

## **SARAN**

Hasil studi kasus ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan dalam penyediaan asuhan keperawatan bagi pasien yang mengalami ansietas atau kecemasan. Dengan melakukan intervensi berupa terapi relaksasi *Benson*, diharapkan tingkat kecemasan pasien dapat menurun. Hasil studi kasus ini diharapkan dapat dijadikan bahan referensi dan pengetahuan, terutama dalam bidang ilmu keperawatan. Hasil studi kasus ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian dan pengembangan ilmu pengetahuan di masa depan. Hasil studi kasus ini diharapkan dapat menjadi sumber pengetahuan bagi masyarakat, khususnya bagi mereka yang mengalami kecemasan, agar dapat mempraktikkan terapi relaksasi *Benson* ini secara mandiri.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

1. Dr. Mintono Sp.B selaku direktur Rumah Sakit Kristen Ngesti Waluyo Parakan
2. Ibu Nurlia Ikaningtyas, S.Kep., Ns., M. Kep., Sp.Kep. MB., Ph.D., NS selaku Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
3. Ibu Ethic Palupi, S.Kep., Ns., MNS selaku Wakil Ketua I Bidang Akademik STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
4. Ibu Indah Prawesti, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
5. Ibu Fransisca Winandari, S.Kep., Ns., MAN selaku dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membimbing, mengarahkan dan memberikan ilmu serta motivasi yang bermanfaat sehingga penyusunan
6. Karya Ilmiah karya ilmiah akhir ini dapat terselesaikan.
7. Bapak Aris Widdodo, S. Kep., Ns selaku pembimbing klinik yang telah bersedia memberikan arahan dan bimbingan sehingga penyusunan Karya Ilmiah karya ilmiah akhir ini dapat terselesaikan.
8. Ibu Imaculata Reni.AMK selaku Kepala rumah Anggrek dan Segenap teman, kerabat, perawat, teman sejawat RSK Ngesti Waluyo Parakan yang bersedia memberikan waktu, semangat, dan motivasi dalam proses penyusunan Karya Ilmiah karya ilmiah akhir ini.
9. Keluarga tercinta, Istri dan kedua putri ku tercinta, terimakasih untuk waktu, kasih sayang, yang tidak pernah lelah memberikan dukungan dan semangat.

11. Sahabat-sahabat ners Angkatan 24 Stikes Bethesda yakkum Yogyakarta terkasih seperjuangan yang saling menolong, menguatkan dan menopang dalam segala suasana proses pendidikan profesi Ners.

*INFORMED CONSENT*

STIKES BETHESDA YAKKUM

Lampiran 2.

**LEMBAR INFORMED CONSENT**

1. Saya **Raihan Dwi Kurniawan** (mohon menuliskan nama) menyatakan kesediaan untuk menjadi pasien dalam laporan tugas akhir mahasiswa yang berjudul "Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II: Case Report." Saya mengonfirmasi bahwa saya telah membaca dan memahami "Lembar Informasi Subjek" yang berisi informasi terkait tugas akhir ini serta ketentuan-ketentuan mengenai partisipasi sebagai partisipan.
2. Saya menyatakan bahwa peneliti telah memberikan penjelasan secara lisan mengenai hal-hal yang berkaitan dengan informasi di atas. Saya telah memahaminya dan diberi kesempatan untuk mengajukan pertanyaan tentang hal-hal yang kurang jelas.
3. Saya menyadari bahwa saya mungkin tidak akan langsung merasakan atau merasakan manfaat dari tugas akhir ini. Namun, saya telah diberitahu bahwa hasil dari penelitian ini akan memberikan kontribusi dalam meningkatkan perbaikan kesehatan.
4. Saya dilingatkan bahwa saya memiliki hak untuk menolak memberikan informasi jika saya merasa keberatan untuk menyampaikannya.
5. Saya juga diinformasikan bahwa saya berhak untuk mengundurkan diri sebagai partisipan dalam tugas akhir ini kapan saja, tanpa adanya konsekuensi apapun.
6. Saya memahami bahwa semua informasi yang saya berikan akan digunakan sepenuhnya untuk kepentingan studi kasus ini.
7. Selain itu, saya telah diinformasikan bahwa identitas pribadi saya akan dijamin kerahasiaannya, baik dalam laporan maupun publikasi hasil penelitian. Saya juga telah menjelaskan kepada Bapak/Ibu/Saudara **Raihan Dwi Kurniawan** (nama responden) mengenai hal-hal mendasar tentang penelitian ini, dan saya percaya bahwa Bapak/Ibu/Saudara tersebut telah memahami penjelasan tersebut.

Nama: Winarko

Status dalam kasus ini: Mahasiswa Peneliti

Mahasiswa Peneliti  
  
Winarko

Parakan 30 April 2025

Responden



Raihan Dwi Kurniawan

1. Sari IYK, N S, A P. Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi Di Rsud Kab Tangerang. *J Ilmu Kedokt dan Kesehat Indones* [Internet]. 2022;Vol 2:3. Available from: <https://journal.amikveteran.ac.id/inde%0A x.php/jikki>
2. Setiani D. Identifikasi Tingkat Kecemasan Pre Operasi Pasien Fraktur di Ruang Aster dan Cempaka RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda. *J Ilmu Kesehat* [Internet]. 2017;5(2), 83–8. Available from: <https://doi.org/10.30650/jik.v5i2.55>
3. Narmawan N, Irwanto I, Indriastuti D. Perbedaan Tanda Vital Sebagai Respon Kecemasan Pada Pasien Preoperatif. *Dunia Keperawatan J Kesehatan, Dan Keperawatan* [Internet]. 2020;8(1). Available from: <https://doi.org/10.20527/dk.v8i1.7251>
4. Yani S, Utami RW, Darma DD. Pegaruh Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Ansietas Pada Pasien Pre Operasi. *Ris Media Keperawatan* [Internet]. 2024;Vol. 7 No. Available from: <file:///C:/Users/POWER/AppData/Local/Temp/MicrosoftEdgeDownloads/e1f74b2e-5a82-4be4-b0d3-c4d60c12a542/509-Article Text-1645-1-10-20240709.pdf>
5. Benson R. Penurunan Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea Menggunakan Terapi Teknik. 2021. 31–36 p.
6. Pudjiastuti P. Pengantar Evidence-Based Case Reports. [https://www.researchgate.net/journal/Sari-Pediatri-2338-5022?\\_tp=evJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnN0UGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uliwicGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIn19](https://www.researchgate.net/journal/Sari-Pediatri-2338-5022?_tp=evJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnN0UGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uliwicGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIn19) [Internet]. 2016; Available from: [https://www.researchgate.net/publication/312298587\\_Pengantar\\_Evidence-Based\\_Case\\_Reports](https://www.researchgate.net/publication/312298587_Pengantar_Evidence-Based_Case_Reports)
7. PPNI T pokja SD. Standar luaran keperawatan indonesia (SLKI). Jakarta: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Indonesia; 2019.
8. Solehati T, Kosasih CE. Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas. Bandung: PT. Refika Aditama; 2015.
9. Fateme B, Fatemeh MK, Vahid M, Arezou NJ, Manizhe N, Zahra M. The effect of Benson's muscle relaxation technique on severity of Electronic pregnancy. *J nausea Gen Med* [Internet]. 2019; Available from: <https://doi.org/10.29333/ejgm/93480>

10. Rasubala GF, Kumaat LT, Mulyadi. Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Skala Nyeri pada Pasien Post Operasi di RSUD Prof. Dr. R.D. Kandou dan RS TK. III R.W. Mongisidi Teling Manado. J Keperawatan. 2017;Volume 5:Nomor 1.
11. Richter M. Mengatasi Tantangan dan Keterbatasan Teknik Relaksasi. <https://darwynhealth.com/?lang=id> [Internet]. 2024; Available from: <https://darwynhealth.com/alternative-medicine/relaxation-techniques/safety-and-efficacy-in-relaxation-techniques/risks-and-limitations-of-relaxation-techniques/overcoming-the-challenges-and-limitations-of-relaxation-techniques/?lang=id>

STIKES BETHESDA YAKKUM