

## Studi Kasus: Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Di Instalasi Gawat Darurat RSU Pindad Bandung

Erna Setiawan<sup>1\*</sup>, Dwi Retnaningsih<sup>2</sup>

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

[ernasetiawan14@gmail.com](mailto:ernasetiawan14@gmail.com)

### ABSTRAK

Kecemasan adalah gangguan emosional alami yang ditandai dengan perasaan takut atau khawatir yang mendalam dan terus-menerus. Intervensi medis yang bertujuan menyelamatkan nyawa dapat memicu kecemasan, karena dapat mengancam integritas fisik pasien. Relaksasi Benson adalah teknik relaksasi yang dikaitkan dengan keyakinan agama atau spiritual, yang melibatkan pengulangan kata atau frasa yang menenangkan dalam ritme yang teratur. Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental one-group pretest-posttest, di mana observasi dilakukan dua kali, yaitu sebelum dan sesudah intervensi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Accidental Sampling, melibatkan pasien yang mengalami kecemasan di Unit Gawat Darurat RSU Pindad Bandung yang memenuhi kriteria inklusi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum penerapan teknik relaksasi Benson, semua pasien mengalami kecemasan sedang (5 responden, 100%). Setelah intervensi, 4 responden (80%) mengalami kecemasan ringan, dan 1 responden (20%) melaporkan tidak cemas. Diharapkan pasien yang menerima perawatan di Unit Gawat Darurat dapat menerapkan teknik relaksasi Benson secara efektif sebagai intervensi non-farmakologis untuk mengurangi kecemasan.

### Kata Kunci

Kecemasan, Teknik Relaksasi Benson, IGD

### ABSTRACT

*Anxiety is a natural emotional disorder characterized by deep and persistent feelings of fear or worry. Medical interventions aimed at saving lives can trigger anxiety, as they may threaten the patient's physical integrity. Benson relaxation is a relaxation technique associated with religious or spiritual beliefs, involving the repetition of calming words or phrases in a regular rhythm. This study employed a pre-experimental one-group pretest-posttest design, where observations were conducted twice, namely before and after the intervention. The sampling technique used in this study was Accidental Sampling, involving patients experiencing anxiety in the Emergency Room of RSU Pindad Bandung who met the inclusion criteria. The results showed that before the application of the Benson relaxation technique, all patients experienced moderate anxiety (5 respondents, 100%). After the intervention, 4 respondents (80%) experienced mild anxiety, and 1 respondent (20%) reported no anxiety. It is expected that patients receiving treatment in the Emergency Room can apply the Benson relaxation technique effectively as a non-pharmacological intervention to reduce anxiety.*

### Keywords

Anxiety, Benson Relaxation Technique, Emergency Room

## Pendahuluan

Kecemasan (anxiety) merupakan gangguan dalam perasaan ditandai dengan perasaan takut atau khawatir yang dalam dan berkelanjutan. Tindakan medis untuk menyelamatkan jiwa dapat menimbulkan kecemasan, karena dapat mengancam integritas fisik pasien. Kecemasan disebabkan oleh sekresi hormon adrenalin yang berlebihan sehingga dapat menimbulkan reaksi pasien akan penyakit, karena dirasakan menimbulkan ancaman, adanya ketidaknyamanan dari rasa nyeri, kelelahan, perubahan gizi, kebingungan dan frustasi, sehingga bisa disimpulkan kalau rasa kecemasan pasien akan muncul bila tidak segera dilakukan tindakan medis karena dianggap sebagai ancaman bagi kesehatannya. Saat seperti ini akan menimbulkan rasa emosi juga cemas tentang tindakan kesehatan yang tidak kunjung diberikan saat triase (Hawari 2020).

Berdasarkan penelitian Aklima et al. (2021), sekitar 60–80% pasien di IGD mengalami kecemasan dengan kategori sedang hingga berat, termasuk di RSU Pindad Bandung yang menjadi lokasi penelitian ini. Salah satu metode non-farmakologis yang efektif untuk menurunkan kecemasan adalah terapi relaksasi Benson, yaitu teknik relaksasi yang mengkombinasikan unsur spiritual dengan pengulangan kata-kata menenangkan dan pernapasan dalam secara ritmis. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien di Instalasi Gawat Darurat RSU Pindad Bandung.

Relaksasi Benson adalah teknik relaksasi yang mengaitkan agama atau kepercayaan dengan ungkapan atau kata-kata yang memiliki makna menenangkan dan diucapkan secara berulang-ulang dengan ritme yang teratur. Teknik ini juga melibatkan sikap pasrah dan berserah diri kepada Tuhan Yang Maha Esa serta menggunakan pernapasan dalam, yang bersama-sama memberikan manfaat kuat dalam menciptakan kedamaian pikiran (Hidayat, 2021). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Apriyani (2023) didapatkan adanya pengaruh yang signifikan teknik relaksasi benson terhadap kecemasan pada korban pasca banjir. Hal serupa juga diungkapkan oleh Solekha (2023) bahwa terdapat pengaruh relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan pada pasien di ruang Instalasi Gawat Darurat RSI Sultan Agung Semarang.

Terapi Benson dapat memberikan efek relaksasi. Terapi relaksasi Benson mudah dipelajari

oleh pasien (Ibrahim et al., 2019). Teknik melakukan terapi relaksasi Benson : memposisikan pasien sampai nyaman, menginstruksikan pasien untuk menutup mata dan mengendurkan otot mulai dari kaki menuju ke atas hingga ke wajah, kemudian melakukan latihan napas dalam, ketika buang napas diikuti dengan kalimat yang menenangkan sesuai dengan agama atau keyakinan yang dianutnya. Terapi ini dilakukan selama 10 menit (Agustiya., 2020).

Menurut Benson cara ini bisa diubah misalnya tidak dengan posisi duduk atau berbaring. Tetapi dilakukan sambil melaksanakan gerakan jasmani. Respon dari relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan pasien dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi (Wahyu dalam Kurnia, 2022). Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pemasangan WSD di RSUD Abdoer Rahem Situbondo”.

Desain penelitian ini menggunakan tipe penelitian *pre-experimental design* dengan desain *one group pretest-posttest*, di mana peneliti melakukan observasi sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah eksperimen. Penelitian ini menggunakan teknik *Accidental Sampling* pada pasien yang mengalami kecemasan di Instalasi Gawat Darurat (IGD) RSU Pindad Bandung, yang disesuaikan dengan kriteria inklusi seperti pasien sadar penuh, mampu diajak komunikasi, dan bersedia mengikuti intervensi.

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien di Instalasi Gawat Darurat RSU Pindad Bandung, sehingga diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif intervensi non-farmakologis dalam upaya mengurangi kecemasan pasien.

## Metode

Penelitian ini menggunakan desain *pre-experimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest* untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien di Instalasi Gawat Darurat (IGD) RSU Pindad Bandung. Desain ini dipilih agar

peneliti dapat melakukan pengukuran tingkat kecemasan sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) diberikan intervensi relaksasi Benson. Subjek penelitian berjumlah 5 orang pasien yang mengalami kecemasan, dipilih menggunakan teknik *Accidental Sampling* sesuai kriteria inklusi, seperti pasien sadar, kooperatif, dan bersedia mengikuti intervensi.

Data hasil penelitian dianalisis secara deskriptif dengan menghitung distribusi frekuensi dan persentase tingkat kecemasan. Selain itu, dilakukan analisis komparatif untuk melihat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* sebagai uji statistik non-parametrik karena jumlah sampel yang kecil.

## Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Umur

Usia	Frekuensi	Persentase
35-45	1	20%
46-65	4	80%
<b>Total</b>	<b>5</b>	<b>100%</b>

Tabel diatas merupakan distribusi frekuensi berdasarkan usia pasien, dari 5 pasien terdapat 1 pasien atau sekitar 20% pasien dengan rentang usia 35-45 tahun dan 2 pasien (80%) dengan rentang usia 46-65 tahun.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki – laki	3	60%
Perempuan	2	40%
<b>Total</b>	<b>5</b>	<b>100%</b>

Tabel diatas merupakan distribusi frekuensi berdasarkan usia pasien, dari 5 pasien terdapat 3 pasien (60%) dengan jenis kelamin laki- laki dan 2 pasien (40%) dengan jenis kelamin Perempuan.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Sebelum Dilakukan Tindakan

Kategori	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Tidak Cemas	0	0
Cemas Ringan	0	0
Cemas Sedang	5	0
Cemas Berat	0	100
Cemas Sangat Berat	0	0
<b>Total</b>	<b>5</b>	<b>100</b>

Tabel diatas didapatkan kecemasan pasien sebelum diberikan teknik relaksasi benson seluruhnya mengalami cemas sedang yaitu 5 responden (100%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Sesudah Dilakukan Tindakan

Kategori	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Tidak Cemas	1	20
Cemas Ringan	4	80
Cemas Sedang	0	0
Cemas Berat	0	0
Cemas Sangat Berat	0	0
<b>Total</b>	<b>5</b>	<b>100</b>

Berdasarkan data yang disajikan dalam tabel diatas, dari total 5 pasien (100%), didapatkan pasien setelah dilakukan terapi relaksasi benson sebagian besar didapatkan kecemasan ringan yaitu 4 orang (80%), dan sebagian kecil tidak cemas yaitu 1 responden (20%).

## Pembahasan

Dari hasil pengkajian yang dilakukan penulis, didapatkan Hasil Penelitian Menunjukkan Bahwa sebelum diberikan terapi relaksasi benson tingkat kecemasan responden adalah kecemasan sedang yaitu sebanyak 5 responden (100%). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian dari (Aklima et al.,2021) yang menjelaskan bahwa pasien yang mengalami cemas ringan sejumlah 1 responden dengan persentase sebesar 19,5%, yang mengalami cemas sedang sebanyak 30 responden dengan

persentase sebesar 73,2%, dan yang mengalami cemas berat sejumlah 3 responden dengan persentase sebesar 7,3%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan relaksasi benson didapatkan tingkat kecemasan responden adalah kecemasan ringan sebanyak 4 responden (80%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Pardede and Tarigan,2020) yang berjudul The Anxiety Level of Mother Pre Sectio Caesar with Benson's dengan hasil terdapat penurunan kecemasan pada ibu pre sectio Caesar yaitu dengan persentase sebelum diberikan terapi relaksasi Benson ibu yang mengalami cemas sedang sebanyak 78,6% dan cemas ringan sebanyak 21,4%.

Kecemasan adalah kondisi psikologis yang dicirikan oleh rasa takut dan khawatir terhadap sesuatu yang belum pasti terjadi. Hal ini merupakan respons emosional terhadap stres, yang ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang menimbulkan kekhawatiran, dan disertai dengan respon fisik seperti detak jantung yang meningkat, tekanan darah naik, dan lain-lain (Muyasarah et al., 2020). Penurunan tingkat kecemasan pada kelompok intervensi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi Benson efektif dalam mengatasi kecemasan. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kecemasan adalah pengalaman subjektif individu yang tidak dapat diamati secara langsung, merupakan keadaan emosional tanpa subjek yang spesifik, dan timbul akibat ancaman terhadap diri sendiri atau identitas yang mendasar bagi individu (Ernawati, 2022).

Upaya dalam mengurangi tingkat kecemasan dapat dilakukan dengan terapi komplementer berupa terapi relaksasi benson. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Muh. Abdurrouf (2021) Terapi relaksasi Benson adalah sebuah metode relaksasi yang melibatkan teknik relaksasi bersama dengan keyakinan yang dimiliki oleh individu. Terapi ini terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan. Kecemasan, yang ditandai oleh rasa takut yang berlebihan, khawatir yang berlebihan, ketidaknyamanan, ketegangan, dan gangguan tidur, dapat berkurang dengan menggunakan terapi relaksasi Benson. Terapi ini dapat merangsang otak untuk menghasilkan gelombang alfa dengan frekuensi 8-12 Hz, yang menunjukkan bahwa seseorang berada dalam keadaan santai dan rileks. Ketika gelombang alfa

muncul, pembuluh darah dalam tubuh melebar (vasodilatasi), yang menyebabkan aliran darah menjadi lebih stabil. Selain itu, otak juga mengeluarkan hormon endorfin dan serotonin saat terapi relaksasi dilakukan, sehingga individu merasa lebih tenang, bahagia, dan nyaman (Wahyuningsih *et al.*, 2021; Abdurrouf, 2021).

Penelitian ini memiliki keterbatasan berupa desain *pre-experimental* tanpa kelompok kontrol sehingga tidak dapat membandingkan secara langsung dengan kelompok yang tidak mendapatkan intervensi. Selain itu, jumlah sampel yang kecil (5 orang) dan lokasi penelitian yang terbatas di RSU Pindad Bandung membatasi generalisasi hasil penelitian. Penilaian kecemasan juga masih bersifat subyektif meskipun telah menggunakan instrumen standar.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti dapat diambil kesimpulan terdapat pengaruh yang bermakna teknik relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan pasien.

## Referensi

- Abdurrouf, M. 2021. Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Forum Kesehatan Keluarga (Fkk) Kelurahan Bandarharjo Kota Semarang. Jurnal Humanis: Jurnal Pengabdian Masyarakat STIKes ICSADA Bojonegoro,
- Agustiya, N., Hudiyawati, D., & Purnama, A. P. (2020). Pengaruh Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Pasien Yang Menjalani Hemodialisa Di Unit Hemodialisa. Jurnal Kesehatan, 62–68.
- Aklima, Indimeilia, & Halimuddin. (2021). Tingkat Kecemasan Pasien Triage Kuning dan Hijau di Instalasi Gawat Darurat. JIM FKep, V(1), 116–124.
- Apriyani, Muhammad A., dan Miranti F. I. 2023. Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap tingkat kecemasan Pada Korban Pasca Banjir Di Kelurahan Sukamaju

- Palembang. Jurnal Masker Medika. Volume11, Nomor 2 Desember 2023.
- Ernawati, D. (2022). Konsep Kecemasan dan Penatalaksanaannya dalam Keperawatan. Jurnal Kesehatan, 13(1), 45-52.
- Hawari, D. (2020). Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Hidayat R, Amir H. 2021. Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur pada Lanjut Usia. An Idea Heal J. 2021;1(1):21–5.
- Ibrahim, A., Koyuncu, N., Suzer, N. E., & Cakir, O. D. (2019). The effect of Benson relaxation method on anxiety in the emergency care. Medicine, 98(21), 1–6. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1097/MD.00000000000015452>.
- Kurmia, R. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Tingkat Kecemasan Pasien di Instalasi Gawat Darurat. Jurnal Ilmiah Kesehatan, 8(2), 78-85.
- Muyasarah, S., Izzuddin, A., & Supriyanto, A. (2020). Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi di Rumah Sakit. Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta, 7(2), 105-112.
- Solekha, M. 2023. Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Tingkat Kecemasan Pada pasien di ruang Instalasi Gawat Darurat RSI Sultan Agung Semarang.
- Pardede, J. A., & Tarigan, I. (2020). The Anxiety Level of Mother Presectio Caesar with Benson ' s Relaxation Therapy. Jendela Nursing Journal, 4(1), 20–28.
- Wahyuningsih, S., Hidayat, A., & Setyowati, A. (2021). Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Kecemasan dan Aktivasi Gelombang Alfa pada Lansia. Jurnal Keperawatan Jiwa, 9(1), 45-52.