



Pemberian Terapi Benson terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi Fraktur: *Case Report*

Helen Octavira Wisdaningrum

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Dyah Rivani

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Suprianto

Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gamping

Jl. Brawijaya, Kasihan, Bantul, Yogyakarta (55183) Indonesia

Korespondensi penulis: hellenoktafira123@gmail.com

Abstract. Background: Fracture is a condition where the bone breaks due to trauma, excessive pressure, or conditions that weaken the bone. Treatment for fracture cases is usually surgery. Pre-surgery often causes anxiety in patients, disrupts the healing process and affects quality of life. One way to reduce anxiety levels is with Benson relaxation therapy. **Objective:** This case study aims to determine the effectiveness of providing Benson relaxation therapy on preoperative patient anxiety levels. **Method:** This study used a case report method with nursing intervention in the form of Benson relaxation therapy which was carried out for 2 days. **Results:** The results of this study show that after 2 days of Benson relaxation therapy intervention, the patient's anxiety level decreased from a scale of 26 (moderate) to a scale of 20 (mild). **Conclusion:** Benson relaxation therapy is effective in reducing anxiety in preoperative patients.

Key words: Anxiety, Benson Relaxation Therapy, Fracture, Pre-Operation.

Abstrak. Latar belakang: Fraktur adalah suatu kondisi di mana tulang patah akibat trauma, tekanan berlebihan, atau kondisi yang melemahkan tulang. Penanganan pada kasus fraktur biasanya dengan operasi. Pre operasi seringkali menimbulkan kecemasan pada pasien, mengganggu proses penyembuhan dan mempengaruhi kualitas hidup. Salah satu metode untuk mengurangi tingkat kecemasan adalah dengan menggunakan terapi relaksasi Benson. **Tujuan:** untuk mengetahui efektivitas pemberian terapi relaksasi Benson terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode laporan kasus (*case report*) dengan intervensi keperawatan berupa terapi relaksasi Benson yang dilakukan selama 2 hari. **Hasil:** Hasil studi ini menunjukkan bahwa setelah 2 hari intervensi terapi relaksasi Benson, tingkat kecemasan pasien menurun dari skala 26 (sedang) menjadi skala 20 (ringan). **Kesimpulan:** Terapi relaksasi Benson efektif mengurangi kecemasan pada pasien pre operasi.

Kata kunci: Kecemasan, Fraktur, Pre Operasi, Terapi Relaksasi Benson.

LATAR BELAKANG

Terputusnya kontinuitas jaringan tulang, baik seluruhnya maupun sebagian, dapat terjadi pada tulang panjang dan sendi serta pembuluh darah. Ini dapat terjadi karena stres, jatuh dari ketinggian, cedera olahraga, kecelakaan kerja, atau fraktur degeneratif, seperti pengeroposan tulang, kanker, atau tumor tulang (Apley & Apley, 2018). Fraktur dapat diobati secara konservatif atau operatif. Pembedahan adalah prosedur medis invasif yang melibatkan pembukaan bagian tubuh melalui sayatan, kemudian diakhiri dengan penjahitan dan penutupan luka (Vivi Yosafianti, 2023).

Pembedahan dapat menyebabkan kerusakan jaringan, mengubah tubuh secara fisiologis, dan memengaruhi organ lain (Anggraini, 2023). Respon emosional pasien sebelum pembedahan, seperti ketakutan, kemarahan, dan kecemasan, dapat muncul (Kusmirayanti, 2021). Efektif fisiologis termasuk detak jantung yang lebih cepat, tekanan darah yang lebih tinggi, pernapasan yang lebih baik, keringat yang lebih banyak, ketegangan otot, dan peningkatan produksi hormon stres seperti adrenalin dan kortisol. Gangguan kecemasan lebih sering terjadi pada wanita di Indonesia daripada laki-laki, dengan proporsi 6-7% dari populasi (Ayuningtyas et al., 2018). Maka dari itu, jika kecemasan sebelum operasi tidak segera ditangani dapat menimbulkan masalah yang mempengaruhi proses pembedahan sehingga menyebabkan penundaan operasi dan perawatan pasca operasi yang lebih lama (Baderiyah et al., 2021).

Penanganan tingkat cemas pada pasien sebelum operasi dibagi menjadi dua kategori yaitu dengan penggunaan obat dan tanpa penggunaan obat-obatan. Pasien pre-operasi yang mengalami kecemasan dapat menerima intervensi non-farmakologi dengan sedikit efek samping. Intervensi obat-obatan kadang-kadang menghasilkan sensasi kantuk dan depresi pernapasan, yang bisa menyulitkan tahapan pemulihan pasca operasi. Terapi non-farmakologi seperti menggunakan minyak lavender untuk relaksasi, sentuhan penyembuhan dan refleksologi tangan, menghindari distraksi, dan memberikan pelajaran adalah beberapa contoh intervensi non-farmakologi (Wihartini, 2022). Relaksasi Benson adalah relaksasi distraksi yang dapat diterapkan pada pasien yang memiliki gangguan kecemasan sebelum operasi.

Relaksasi Benson merupakan gabungan antara relaksasi dengan keyakinan filosofis atau agama, membantu fokus dengan kalimat spiritual untuk mengatasi pikiran yang mengganggu. Relaksasi benson melibatkan unsur keyakinan terhadap agama dan Tuhan dapat meningkatkan perasaan rileks dan nyaman. (Talitha & Relawati, 2023). Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian terkait dengan pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien fraktur sebelum operasi.

KAJIAN TEORITIS

1. Fraktur

Fraktur adalah terganggunya kontinuitas struktur tulang yang disebabkan oleh trauma, stres berulang, dan melemahnya tulang secara tidak normal (patah tulang patologis) (Rachman et al., 2023). Patah tulang mengakibatkan kecacatan dan masalah tambahan. Hubungan antara jenis patah tulang dan jenis kecelakaan dipengaruhi oleh mekanisme cedera, jenis objek yang terlibat, energi yang terlibat, dan waktu kecelakaan (Ramadhani et al., 2019). Fraktur bisa menyebabkan kerusakan pada pecahan tulang dan mengganggu fungsi sistem otot, kemudian mempengaruhi kemampuan pasien untuk melakukan aktivitas dan kualitas hidup mereka.

2. Kecemasan pre operasi

Kecemasan adalah tanggapan psikologis terhadap stres yang mencakup aspek fisik dan mental. Tanggapan fisik terhadap perasaan takut adalah reaksi pertama yang terjadi di sistem saraf otonom, termasuk denyut jantung meningkat dan frekuensi pernapasan meningkat, tekanan darah meningkat dan suhu tubuh, serta relaksasi otot polos seperti kandung kemih dan usus, serta akral dingin dan lembab. Perasaan cemas yang dialami pasien berkaitan dengan jumlah hari perawatan, prosedur medis yang dilakukan dan direncanakan seperti pembedahan, kondisi fisik pasca pembedahan dan kegagalan pembedahan (Oktarini & Prima, 2021). Ekspresi akibat ketakutan akan operasi antara lain ketidaknyamanan dan agitasi, wajah memerah, gugup, dan perubahan laju pernapasan (Murdiman et al., 2019).

3. Terapi relaksasi Benson

Menurut Benson, relaksasi adalah kombinasi dari relaksasi dengan elemen yang berkaitan dengan kepercayaan seseorang. Teknik ini bertujuan untuk memfokuskan perhatian pada satu fokus, menghilangkan pikiran yang mengganggu, dan mengulang kalimat spiritual berkali-kali (Benson & Proctor, 2000). Teknik terapi ini dapat diterapkan dengan sangat fleksibel dan dapat dilakukan baik secara individu maupun dengan bimbingan (Haryanti, 2021). Keuntungan lain dalam pengobatan kecemasan terapi ini termasuk salah satu terapi yang ekonomis dan aman.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan laporan kasus (*case report*) dengan sampel pasien yang mengalami fraktur dan belum pernah menjalani operasi sebelumnya. Instrumen yang digunakan adalah HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Asuhan keperawatan diberikan untuk mengurangi kecemasan yang mempengaruhi pasien pre operasi di ruang instalasi bedah sentral RS PKU Muhammadiyah Gamping. Asuhan keperawatan dilakukan setelah mendapatkan persetujuan dari kepala ruang, pembimbing klinik, dan responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tn. H, berusia 24 tahun, tamatan SMA, bekerja sebagai karyawan swasta, didiagnosis medis, sehingga Fr Phalank Media dig 3 manus dextra sehingga direncanakan untuk menjalani tindakan ORIF. Saat pengkajian, pasien mengeluh cemas terkait operasi dan pembiusan, hasil pemeriksaan tekanan darah 131/90mmHg dan denyut nadi 103 kali per menit. Pengukuran kecemasan sebelum edukasi Benson sebesar 26 (cemas sedang). Berdasarkan pengkajian, diagnosis keperawatan yang dapat disimpulkan adalah Ansietas (D.0080), terkait dengan situasi krisis yang ditandai oleh rasa khawatir, ketegangan, peningkatan tekanan darah, dan denyut nadi yang meningkat. Intervensi yang dilakukan adalah pemberian terapi Benson. Terapi Benson merupakan salah satu manajemen nyeri non farmakologis dengan cara langkah pertama dalam melakukan relaksasi Benson menggunakan salah satu kalimat spiritual atau kalimat positif yang akan digunakan, dalam intervensi ini menggunakan kata "astagfirullahaladzim". Selanjutnya, atur posisi tubuh yang nyaman dan ciptakan suasana tenang di sekitar. Pejamkan mata dan rilekskan otot-otot. Tarik napas melalui hidung, tahan selama 3 detik, dan keluarkan perlahan melalui mulut sambil mengucapkan "astagfirullahaladzim" dalam hati. Ulangi proses ini,

dan jika ada pikiran yang mengganggu, kembalikan fokus pada napas dan kalimat yang digunakan.

Setelah dilakukan intervensi keperawatan pada pasien dengan diberikan terapi Benson selama 2 hari berturut-turut yang didapatkan adanya penurunan Tingkat kecemasan pada pasien. Hal ini terlihat dari hasil pengukuran Tingkat cemas menggunakan HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) sebelum dan setelah intervensi keperawatan dilakukan. Hasil evaluasi hari pertama didapatkan penurunan skala ansietas dari 26 (sedang) menjadi 24 (sedang) setelah dilakukan terapi Benson. Intervensi yang diberikan dengan memberikan contoh terlebih dahulu terkait relaksasi Benson kepada pasien kemudian pasien melakukan secara mandiri dan tetap didampingi oleh penulis dan keluarga. Pasien mengatakan merasa lebih nyaman, rileks.

Evaluasi hari kedua didapatkan bahwa pasien mengatakan merasa cemas mendekati jam operasi. Pengkajian tingkat cemas menggunakan *HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)* sebelum dilakukan intervensi relaksasi Benson skor kecemasan yaitu 27 (sedang). Setelah dilakukan intervensi relaksasi Benson, pasien mengatakan merasa lebih nyaman dan rileks. Setelah dilakukan terapi relaksasi Benson kembali di kaji menggunakan *HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)* mendapatkan skor 20 (ringan). Pasien mengatakan akan melakukan relaksasi Benson ketika rasa cemas muncul dan dilakukan secara berulang ulang.

Dalam study kasus ini, difokuskan pada efektivitas tindakan terapi relaksasi Benson dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien. Hasil dari intervensi keperawatan tersebut menunjukkan bahwa ada penurunan signifikan dalam tingkat kecemasan pasien, yang awalnya berada pada tingkat kecemasan sedang (dengan skor 26) menjadi tingkat kecemasan ringan (dengan skor 20). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Talitha dan Relawati (2023) yang menyatakan bahwa terapi relaksasi Benson efektif menurunkan tingkat kecemasan pasien menjelang operasi. Penelitian yang dilakukan oleh Sriningsih telah menunjukkan bahwa Terapi Relaksasi Benson berhasil mengurangi tingkat kecemasan. Efek non farmakologi dari terapi relaksasi Benson mampu menurunkan tingkat kecemasan pasien pra operasi, sehingga dapat dikatakan terapi ini efektif menurunkan tingkat kecemasan pasien pra operasi (Sriningsih & Pratiwi, 2022).

Relaksasi Benson bekerja dengan menekan aktivitas saraf simpatis, menurunkan oksigen dalam tubuh, dan membuat otot-otot rileks sehingga menciptakan rasa tenang

dan nyaman. Saat relaksasi berlangsung, sistem parasimpatis mendominasi sehingga membuat pasien lebih nyaman dan mampu mengatasi gejala mental seperti kecemasan, depresi, dan kelelahan. (Abu Maloh et al., 2022). Relaksasi melemaskan otot-otot dan memungkinkan pasien mengalihkan perhatian cemas ke aktivitas relaksasi yang sedang dilakukan. Saat tubuh rileks, hormon kortisol dan adrenalin menurun sedangkan hormon serotonin dan endorfin meningkat. Peningkatan hormon ini mempengaruhi respons fisiologis seperti memperlambat detak jantung, mengurangi kecemasan, dan menenangkan pasien (Roxiana et al., 2020).

KESIMPULAN

Setelah dilakukan terapi relaksasi Benson pada pasien pre operasi, terdapat penurunan tingkat kecemasan yang signifikan. Pasien yang awalnya mengalami kecemasan sedang dengan skor HARS 26 (sedang) menunjukkan penurunan gejala kecemasan dan skor HARS menjadi 20 (ringan), mengindikasikan kecemasan ringan. Terapi relaksasi Benson terbukti efektif dalam mengurangi tingkat cemas pada pasien pre operasi. Saran yang dapat penulis sampaikan:

1. Bagi Pasien dan Keluarga

Diharapkan pasien dan keluarga dapat menggunakan terapi relaksasi Benson sebagai metode untuk mengatasi kecemasan sebelum menjalani operasi.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Diharapkan tenaga kesehatan, terutama perawat dapat menerapkan terapi relaksasi Benson pada pasien yang akan melakukan operasi.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan dapat meneruskan penelitian mengenai terapi relaksasi Benson pada pasien pre operasi.

DAFTAR PUSTAKA

Abu Maloh, H. I. A., Soh, K. L., AbuRuz, M. E., Chong, S. C., Ismail, S. I. F., Soh, K. G., & Abu Maloh, D. I. (2022). Efficacy of Benson's Relaxation Technique on Anxiety and Depression among Patients Undergoing Hemodialysis: A Systematic Review. *Clinical Nursing Research*, 31(1), 122–135. <https://doi.org/10.1177/10547738211024797>

- Anggraini, V. (2023). *PENGARUH MURROTAL AL QUR'AN SURAH AR RAHMAN TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA PASIEN POST OPERASI LAPARATOMY DI RSUD JENDRAL AHMAD YANI DI KOTA METRO TAHUN 2023* [PhD Thesis, Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang]. <https://repository.poltekkes-tjk.ac.id/id/eprint/5459/>
- Apley, A. G., & Apley, S. L. (2018). *Solomon's System of Orthopaedics and Trauma. U: Blom A., Warwick D, Whitehouse MR Deseto izdanje*. CRC Press Taylor and Francis Group.
- Ayuningtyas, V. D., Triredjeki, H., & Talib, S. T. R. (2018). Psikoedukasi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Fraktur Usia Remaja. *Jurnal Riset Kesehatan*, 7(2), 110–116.
- 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.
- Haryanti, R. P. (2021). *Monograf Efektivitas Teknik Relaksasi Benson dengan Massage Effleurage*. Penerbit NEM. <https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=ChldEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=Benson,+2021+Teknik+terapi+ini+dapat+diterapkan+dengan+sangat+flexibel+dan+dapat+dilakukan+baik+secara+individu+maupun+dengan+bimbingan+&ots=fF45oi5H8e&sig=g9L38IUdoOwnLEgatFobKi6TYM>
- Kusmirayanti, N. W. L. (2021). Pengaruh Pemberian Hand Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Di Ruang Janger RSD Mangusada. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 7(1), 39–45.
- Murdiman, N., Harun, A. A., & Solo, T. P. (2019). Hubungan Pemberian Informed Consent Dengan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Appendisitis Di Ruang Bedah BLUD Rumah Sakit Konawe. *Jurnal Keperawatan*, 2(03), 1–8.
- Oktarini, S., & Prima, R. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Fraktur Pre Operasi. *Al-Asalmiya Nursing: Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 10(1), 54–62.
- Rachman, T., Rahmadian, R., & Rusjdi, S. R. (2023). Pola Penatalaksanaan Fraktur Femur Di RSUD Dr. M. Djamil Padang tahun 2020. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 4(2), Art. 2. <https://doi.org/10.25077/jikesi.v4i2.624>
- Ramadhani, R. P., Romadhona, N., Djojogugito, M. A., Dyana, E. H., & Rukanta, D. (2019). Hubungan jenis kecelakaan dengan tipe fraktur pada fraktur tulang panjang ekstremitas bawah. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 1(1), 32–35.
- Roxiana, R., Fauziah, H., & Prima, A. (2020). Penerapan Terapi Relaksasi Benson pada Pasien Pre Operasi yang Mengalami Kecemasan di Ruang Teratai RSUD dr. Chasbullah Abdulmadjid Kota Bekasi. *Sinta Jurnal*. Available at [Http://Dx.Doi.Org/10.31227/Osf.Io/Rq6eb](http://Dx.Doi.Org/10.31227/Osf.Io/Rq6eb).

- Sriningsih, N., & Pratiwi, A. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi Di Rsud Kab Tangerang. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 2(3), 50–61.
- Talitha, A. R., & Relawati, A. (2023). Efektivitas Penerapan Relaksasi Benson Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Pre-Operasi: Studi Kasus. *Jurnal Medika Nusantara*, 1(1), 47–54.
- Vivi Yosafianti. (2023). *Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Dan Tanda-Tanda Vital Pada Pasien Pre Operasi | Pohan | Ners Muda*. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/nersmuda/article/view/8125/pdf>
- Wihartini, W. (2022). *PENGARUH EDUKASI KESEHATAN TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI ELEKTIF DI RSUPN DR. CIPTO MANGUNKUSUMO* [PhD Thesis, Universitas Binawan]. <https://repository.binawan.ac.id/1968/>