



## **IMPLEMENTASI RELAKSASI BENSON UNTUK PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PASIEN PRE SECTIO CAESAREA DENGAN SPINAL ANESTESI**

**Aida Mulia Sofiyana, Dwi Novitasari\*, Surtiningsih**

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Jl. Raden Patah No.100, Kedunglongsir, Ledug, Kembaran, Banyumas, Jawa Tengah 53182, Indonesia

\*[dwinovitasari@uhb.ac.id](mailto:dwinovitasari@uhb.ac.id)

### **ABSTRAK**

Data WHO menyebutkan bahwa angka persalinan sectio caesarea di seluruh dunia mengalami peningkatan sebesar 21% dan perkiraan hampir 29% dari semua kelahiran akan menggunakan metode sectio caesarea pada tahun 2030 mendatang. Menurut data Riskesdas 2018, penggunaan sectio caesarea di Indonesia sebesar 17,6% dengan wilayah Jawa Tengah yaitu 17,1% . Sectio caesarea tidak terlepas dari tindakan anestesi yang menimbulkan dampak kecemasan. Kecemasan dapat diatasi menggunakan relaksasi Benson. Tujuan PkM adalah membantu menurunkan tingkat kecemasan pasien pre sectio caesarea dengan anestesi spinal menggunakan relaksasi Benson. PkM ini dilakukan dengan memberikan pemahaman relaksasi Benson dan dilakukan pengukuran TTV serta skor kecemasan menggunakan STAI-S sebelum dan setelah relaksasi Benson selama 10-15 menit yang diberikan pada sehari sebelum operasi dan 1 jam - 30 menit menjelang operasi. Relaksasi Benson dapat menurunkan kecemasan dengan penurunan rata-rata kecemasan hari ke-1 yaitu sebesar 8,10 dengan nilai standar deviasi 1,583 dan hari ke 2 penurunan sebesar 8,80 dengan nilai standar deviasi 1,710, sesuai dengan hari ke-2 yang memiliki penurunan kecemasan paling banyak yaitu 24 peserta (80%) mengalami cemas ringan dan 6 peserta (20%) mengalami cemas sedang. Kegiatan PkM ini menghasilkan luaran publikasi jurnal dan video terapi Benson.

Kata kunci: anestesi spinal; kecemasan; relaksasi benson; sectio caesarea

## **IMPLEMENTATION OF BENSON RELAXATION TO REDUCE ANXIETY LEVELS OF PRE SECTIO CAESAREA PATIENTS WITH SPINAL ANESTHESIA**

### **ABSTRACT**

*WHO data states that numbers of caesarean section deliveries throughout the world has increased by 21% and it is estimated that almost 29% of all births will use the caesarean section method in 2030. According to 2018 Riskesdas data, the caesarean section rate in Indonesia is 17.6% with the Central Java region being 17.1%. Sectio caesarea cannot be separated from anesthesia which causes anxiety. Anxiety can be overcome using Benson relaxation. The purpose of PkM is to help reduce the anxiety level of pre sectio caesarea patients with spinal anesthesia using Benson relaxation. This PkM was carried out by providing an understanding of Benson's relaxation and measuring TTV and anxiety scores using STAI-S before and after Benson's relaxation for 10-15 minutes given the day before surgery and 1 hour - 30 minutes before surgery. Benson Relaxation can reduce anxiety with an average decrease in anxiety on day 1, namely 8.10 with a standard deviation value of 1.583 and on day 2 the decrease was 8.80 with a standard deviation value of 1.710, in accordance with day 2 which had a decrease in anxiety. at most, 24 participants (80%) experienced mild anxiety and 6 participants (20%) experienced moderate anxiety. This PkM activity resulted in the publication of Benson's journal and therapy videos.*

*Keywords: anxiety; benson relaxation; sectio caesarea; spinal anesthesia.*

## PENDAHULUAN

*Sectio caesarea* (SC) adalah proses melahirkan dengan metode pembedahan melalui sayatan dinding perut dan rahim (Cunningham et al., 2017). Angka persalinan *Sectio Caesarea* di seluruh dunia mengalami peningkatan sebesar 21% dan perkiraan hampir 29% dari semua kelahiran akan menggunakan metode *Sectio Caesarea* sebagai pilihan untuk persalinan pada tahun 2030 mendatang (WHO, 2021). Hasil data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, penggunaan *sectio caesarea* di Indonesia yaitu sebesar 17,6% dengan wilayah Jawa Tengah yaitu 17,1% (Kemenkes, 2018). *Sectio Caesarea* tidak terlepas dari tindakan anestesi. Tindakan anestesi terdiri dari anestesi umum, anestesi lokal dan anestesi regional. Tindakan anestesi regional dengan teknik spinal umumnya menjadi pilihan untuk *sectio caesarea* dibanding anestesi umum (Butterworth et al., 2013). Anestesi spinal merupakan teknik pembiusan dengan cara memasukan obat atau ajuvan ke dalam ruang subarachnoid (Rehatta et al., 2019). Teknik anestesi spinal digunakan karena memiliki keuntungan diantaranya teknik yang sederhana, induksi cepat, kontak janin dengan obat-obat anestesi minimal, pasien dalam keadaan sadar dan resiko aspirasi minimal (Bisri et al., 2013).

Tindakan anestesi dapat memberikan dampak psikologis kepada pasien berupa kecemasan. Kecemasan merupakan perasaan gelisah yang terjadi pada individu maupun kelompok disertai aktivasi sistem syaraf otonom sebagai respon terhadap ancaman nonspesifik (Carpenito, 2021). Kecemasan yang dirasakan oleh pasien akan berpengaruh pada keadaan fisiologis. Perasaan cemas dapat meningkatkan saraf simpatis yang secara otomatis membuat kerja jantung meningkat sehingga menyebabkan hipertensi, nyeri kepala, vertigo, gangguan lambung, hiperventilasi hingga insomnia atau gangguan tidur (Solehati & Kosasih, 2015). Kecemasan juga berkaitan dengan derajat nyeri. Nyeri yang dirasakan pasien terjadi karena kecemasan dapat menghambat keluarnya hormon endofrin sehingga presepsi terhadap nyeri menurun (Nursalam, 2014).

Kecemasan dapat diatasi dengan teknik non-farmakologi salah satunya menggunakan terapi relaksasi. Terapi relaksasi banyak digunakan karena tidak mempunyai efek samping, pelaksanaan yang mudah dan memerlukan waktu singkat dan relatif murah. Jenis terapi relaksasi yang dapat diterapkan dalam mengatasi dan mengurangi kecemasan salah satunya dengan terapi relaksasi Benson. Relaksasi Benson adalah suatu alternatif relaksasi dengan menggunakan penggabungan teknik pernapasan dan unsur keyakinan dalam bentuk kata-kata atau ungkapan yang diucapkan secara berulang supaya timbul sugesti sehingga kecemasan dan rasa nyeri pada pasien dapat berkurang (Solehati & Kosasih, 2015). Tujuan kegiatan PkM ini yaitu untuk Membantu menurunkan tingkat kecemasan Peserta pre *sectio caesarea* dengan anestesi spinal menggunakan relaksasi Benson. Tujuan lainnya yaitu untuk menjelaskan karakteristik peserta berdasarkan umur, pendidikan dan riwayat anestesi sebelumnya, memberikan pemahaman kepada peserta pre *sectio caesarea* dengan anestesi spinal mengenai relaksasi Benson, menilai tingkat kecemasan sebelum dan setelah diberikan relaksasi Benson pada peserta pre operasi *sectio caesarea* dengan anestesi spinal, mengevaluasi besar penurunan rata-rata kecemasan peserta pre *sectio caesarea* dengan anestesi spinal.

## METODE

Kegiatan PkM dilaksanakan selama 3 bulan yaitu pada bulan Mei – Juli 2023 dengan jumlah 30 peserta ibu hamil yang mengalami kecemasan dan telah direncanakan operasi *sectio caesarea*. Kegiatan PkM ini menggunakan metode yang meliputi tahap persiapan dan koordinasi dengan metode survey lapangan dan pengurusan perijinan dengan RSUD dr. Soedirman. Tahap

selanjutnya yaitu ketua PkM melakukan perencanaan dengan membuat video yang berisi tentang penjelasan singkat relaksasi Benson dan prosedur relaksasi Benson selanjutnya ketua PkM melakukan pembuatan standar operasional prosedur (SOP) pemberian relaksasi Benson, serta melakukan screening pada ibu hamil dengan rencana SC dan screening tingkat kecemasan peserta sebelum operasi. Tahap pelaksanaan PkM dilakukan secara personal kepada peserta karena lingkungan yang tidak kondusif dan adanya pembatasan *sectio caesarea* oleh kepala ruang bougenvil RSUD dr. Soedirman Kebumen yaitu 1-3 pasien perhari. Kegiatan PkM yang telah mendapat persetujuan dari direktur RSUD dr. Soedirman Kebumen, Kepala Ruang Instalasi Bedah Sentral (IBS) dan Kepala Ruang Bougenvil memuat beberapa tahapan yaitu :

1. Tahap identifikasi, yaitu dengan mengidentifikasi peserta yang bersedia dijadikan responden PkM pada satu hari sebelum operasi (hari ke-1) dan meminta peserta PkM untuk mengisi surat persetujuan menjadi responden serta berkoordinasi dengan tenaga kesehatan RSUD Dr. Soedirman Kebumen di ruang Boegenville terkait PkM.
2. Tahap implementasi, penerapan relaksasi Benson pada peserta PkM pada hari ke-1 dilakukan secara personal karena lingkungan yang tidak kondusif dan adanya pembatasan pasien *sectio caesarea* sebanyak 1 – 3 pasien per hari di ruang Boegenville RSUD Dr. Soedirman Kebumen. Relaksasi Benson yang diterapkan untuk menurunkan tingkat kecemasan pre *sectio caesraea* pada peserta PkM dimulai dari:
  - a. Mengukur tanda-tanda vital dan tingkat kecemasan peserta pre *sectio caesarea* dengan memfasilitasi peserta untuk mengisi skor kecemasan STAI-S. Hasil pengukuran kecemasan akan dikategorikan menjadi cemas rendah (20-37), cemas sedang ( 38-44 ), cemas tinggi ( 45-80 ) (Turksal, 2020).
  - b. Memberikan penjelasan mengenai terapi relaksasi benson pada peserta pre *sectio caesarea* dengan anestesi spinal di ruang Boegenville. Peserta yang telah diberikan penjelasan akan dievaluasi menggunakan lembar evaluasi yang terdiri dari 10 pernyataan benar-salah dan penilaian lembar evaluasi akan dihitung. Hasil evaluasi kuisisioner akan dihitung dan ditabulasikan dengan kategori baik (hasil penilaian 76-100%), kategori cukup (hasil penilaian 56-75%) dan kategori kurang (hasil penilaian <56%).
  - c. Mengimplementasikan relaksasi Benson selama 10 menit kepada peserta PkM berdasarkan SOP relaksasi Benson.
3. Tahap evaluasi, peserta diukur kembali tingkat kecemasan menggunakan skor STAI-S pada lembar kuisisioner setelah diberikan relaksasi Benson.
4. Tahap monitoring, 1 jam atau 30 menit sebelum operasi atau pada hari ke-2 peserta diminta untuk menerapkan kembali relaksasi Benson guna menurunkan tingkat kecemasan dan diukur kembali tingkat kecemasannya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap pelaksanaan kegiatan PkM terlihat dari gambar dibawah ini:



Gambar 1. Proses pelaksanaan kegiatan PkM

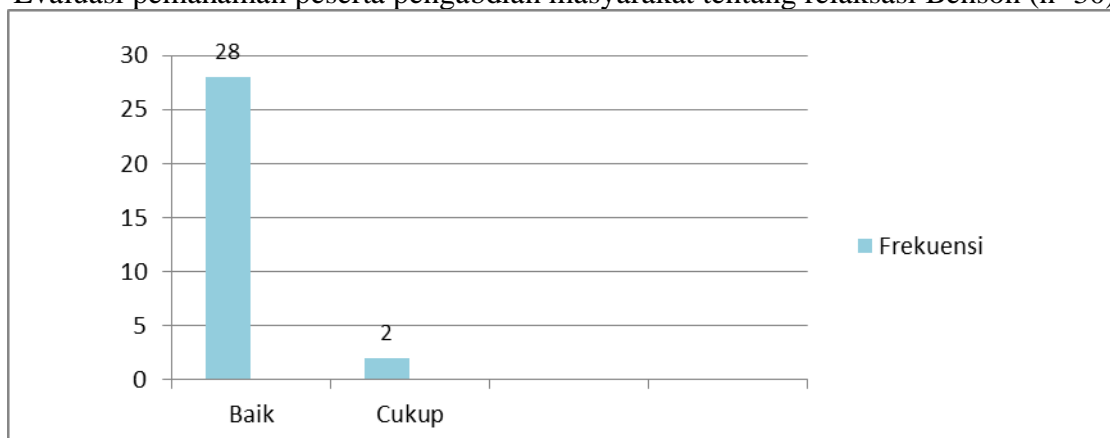
Hasil pengolahan data kegiatan peserta PkM berdasarkan karakteristik usia, tingkat pendidikan, riwayat anestesi, evaluasi pemahaman mengenai relaksasi Benson, distribusi tingkat kecemasan sebelum dan setelah relaksasi Benson dan rata rata kecemasan peserta sebelum dan sesudah relaksasi Benson terlihat tabel dibawah ini :

Tabel 1.  
Distribusi frekuensi peserta berdasarkan usia, pendidikan dan riwayat anestesi (n=30)

Karakteristik	f	%
Usia		
24-35	21	70
>35	9	30
Pendidikan		
SD	5	16,7
SMP	9	30
SMA	12	40
S1	4	13,3
Riwayat Anestesi		
Ada	13	43,3
Tidak	17	56,7

Tabel 1. Menunjukkan bahwa peserta pengabdian masyarakat (PkM) dominan dengan usia 24-35 tahun yaitu sebanyak 21 peserta (70%) dan usia diatas 35 tahun sebanyak 9 peserta (30 %), untuk distribusi tingkat pendidikan didapatkan peserta paling banyak berpendidikan SMA yaitu 12 peserta (40%), SMP sebanyak 9 peserta (30%), SD sebanyak 5 peserta (16,7%) dan paling sedikit yaitu perguruan tinggi sebanyak 4 peserta (13,3%), berdasarkan riwayat anestesi didapatkan hasil yaitu peserta paling banyak tidak memiliki riwayat anestesi sebelumnya sebanyak 17 peserta (56,7%) dan peserta yang memiliki riwayat anestesi yaitu sebanyak 13 peserta (43,3%).

Tabel 2.  
Evaluasi pemahaman peserta pengabdian masyarakat tentang relaksasi Benson (n=30)



Tabel 2. Menunjukkan hasil tabel evaluasi pemahaman bahwa setelah dilakukan pemberian pemahaman mengenai relaksasi Benson diperoleh data yaitu peserta pengabdian masyarakat yaitu sebanyak 28 peserta (93,3%) sebagian besar memiliki pengetahuan yang baik dan 2 peserta (6,7%) memiliki pengetahuan yang cukup.

Tabel 3.  
Distribusi tingkat kecemasan peserta PkM sebelum dan sesudah diberikan relaksasi  
Benson (n=30)

Tingkat Kecemasan	Hari ke-1				Hari ke 2			
	Pre-H-1		Post H-1		Pre -1 jam		Post-1 jam	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Cemas Ringan (20-37)	0	0	18	60	1	3,3	24	80
Cemas Sedang (38-44)	16	53,3	12	40	23	76,7	6	20
Cemas Berat (45-80)	14	46,7	0	0	6	20	0	0

Tabel 3. Menunjukkan hasil data pengukuran tingkat kecemasan pre dan post relaksasi pada hari ke-1 dan hari ke-2. Hari ke-1 sebelum dilakukan relaksasi Benson tingkat kecemasan didominasi oleh peserta dengan kategori kecemasan sedang yaitu sebanyak 16 peserta (53,3%) dan peserta dengan kecemasan berat sebanyak 14 peserta (46,7%). Hasil tabel distribusi peserta setelah dilakukan terapi relaksasi Benson tingkat kecemasan menurun yaitu sebanyak 18 peserta (60%) memiliki tingkat kecemasan ringan dan 12 peserta (40%) mengalami tingkat kecemasan sedang. Tahap monitoring yang dilakukan pada 1 jam sebelum operasi menunjukkan adanya peningkatan kecemasan pada peserta yaitu sebanyak 23 (76,7%) mengalami cemas sedang dan 6 peserta (20%) mengalami kecemasan berat dan 1 (3,3%) peserta tidak mengalami peningkatan kecemasan. Teknik relaksasi Benson yang diterapkan kepada peserta kembali menurunkan tingkat kecemasan yaitu sebanyak 24 peserta (80%) memiliki tingkat kecemasan ringan dan 6 peserta (20%) memiliki tingkat kecemasan sedang.

Tabel 4.  
Penurunan rata-rata kecemasan peserta sebelum dan setelah dilakukan relaksasi  
Benson (n=30)

Waktu Pemberian	Pre	Post	Penurunan	Std. Deviasi
Hari ke-1	45,27	37,17	8,10	1,583
Hari ke-2	42,37	33,57	8,80	1,710

Tabel 4. Menunjukkan data rata-rata penurunan kecemasan pada hari ke-1 dan hari ke-2. Rata-rata kecemasan peserta sebelum relaksasi Benson diberikan yaitu 45,27 dan sebesar 37,17 didapatkan setelah relaksasi Benson diberikan yang artinya terdapat penurunan sebesar 8,10 sedangkan penurunan kecemasan pada tahap monitoring 1 jam sebelum operasi (Hari ke-2) sebelum diberikan relaksasi rata-rata kecemasan peserta yaitu 42,37 dan setelah diterapkan relaksasi Benson yaitu sebesar 33,57 atau penurunan terjadi sebesar 8,80. Standar deviasi pada sehari sebelum operasi ( hari ke-1 ) yaitu 1,583 dan pada tahap monitoring (hari ke-2) yaitu 1,710. Penurunan kecemasan paling besar pada hari ke 2 atau satu hari sebelum operasi, sesuai dengan tabel 3 yang menunjukkan penurunan kecemasan terjadi paling besar pada hari ke 2 dengan 24 peserta (80%) mengalami cemas ringan dan 6 peserta (20%) mengalami cemas sedang.

Peserta PkM didominasi oleh usia 24-35 tahun yaitu 21 peserta (70%) dan usia diatas 35 tahun sebanyak 9 peserta (30 %). Hasil ini sejalan dengan penelitian mengenai gambaran persalinan *sectio caesarea* di RSUD Sanglah Denpasar 2020 yang menunjukkan hasil bahwa mayoritas ibu hamil yaitu berumur 20-35 tahun (76,16%) yang artinya masih dalam rentang usia produktif sehat (Luh et al., 2020). Usia berkaitan dengan kesiapan mental. Usia ibu dibawah 20 tahun dalam

menghadapi persalinan memiliki kesiapan mental yang sangat kurang, sedangkan usia diatas 35 tahun meskipun termasuk dalam usia yang memiliki resiko tinggi terhadap komplikasi namun dalam menghadapi persalinan mereka lebih siap secara mental (Abdullah & Ikraman, 2021).

Hasil tabel peserta pengabdian kepada masyarakat didapatkan jenjang pendidikan terakhir peserta paling banyak SMA yaitu 12 peserta (40%), SMP sebanyak 9 peserta (30%), SD sebanyak 5 peserta (16,7%) dan paling sedikit yaitu perguruan tinggi sebanyak 4 peserta (13,3%). Tingkat pendidikan dapat mempengaruhi kesiapan mental ibu dalam menghadapi persalinan. Pendidikan berhubungan dengan pengetahuan. Individu yang memiliki tingkat pendidikan rendah memiliki pengetahuan yang kurang karena tidak adanya informasi tentang persalinan baik dari kerabat, keluarga maupun sumber media sehingga membuat individu mengalami kecemasan (Abdullah & Ikraman, 2021). Pendidikan tinggi akan mempermudah penerimaan dan penyesuaian diri terhadap hal-hal baru terutama kecemasan, sedangkan pendidikan yang rendah akan membuat seseorang lebih mudah mengalami kecemasan dan ketegangan dibandingkan yang memiliki tingkat pendidikan tinggi (Sari, 2019).

Hasil tabel peserta pengabdian kepada masyarakat untuk riwayat anestesi, peserta yang memiliki riwayat anestesi yaitu sebanyak 13 peserta (43,3%) dan yang tidak memiliki riwayat anestesi sebanyak 17 peserta (56,7%). Seseorang yang telah memiliki pengalaman sebelumnya akan lebih siap secara fisik maupun psikologis sehingga dapat mengurangi kecemasan yang dirasakan karena melalui pengalaman suatu individu akan memiliki bayangan mengenai suatu peristiwa yang telah terjadi (Setyowati & Indawati, 2022). Pengalaman dapat dijadikan sarana belajar dalam menghadapi permasalahan sehingga pengalaman seseorang sangat berdampak terhadap respon kecemasan suatu individu (Sari, 2019).

Hasil penilaian evaluasi pemahaman pada peserta setelah dilakukan pemberian pemahaman mengenai relaksasi Benson yaitu Berdasarkan hasil tabel evaluasi diperoleh data bahwa peserta pengabdian masyarakat setelah diberikan penyuluhan mengenai relaksasi Benson sebagian besar yaitu 28 peserta (93,3%) memiliki pemahaman yang baik dan 2 peserta (6,7%) memiliki pemahaman yang cukup. Pengetahuan seseorang bergantung pada sumber informasi. Seseorang dengan pengetahuan luas akan memiliki akses ke sumber data yang lebih akurat (Soekanto, 2017). Berdasarkan hasil tabel 3 diperoleh data pengukuran tingkat kecemasan sebelum dilakukan relaksasi Benson didominasi oleh 16 peserta (53,3%) mengalami kecemasan kategori sedang dan 14 peserta (46,7%) mengalami kecemasan dengan kategori berat. Hasil pada tabel sesuai dengan penelitian tentang tingkat kecemasan pre operasi menyimpulkan bahwa peserta pre operasi sebagian besar mengalami kecemasan sedang (Hartanti, 2019).

Peserta pengabdian masyarakat yang mengalami kecemasan sedang maupun berat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Berdasarkan wawancara singkat yang dilakukan kepada peserta pengabdian yang mengalami kecemasan diperoleh hasil bahwa alasan peserta mengalami cemas karena munculnya pemikiran negatif diantaranya takut akan rasa sakit, tidak berfungsinya tubuh secara normal setelah operasi, kegagalan prosedur, serta ketakutan terhadap penyakit peneyerta yang akan berpengaruh buruk terhadap bayinya saat lahir. Berdasarkan hasil penelitian mengenai preoperative anxiety and associated factors among adult surgical menunjukan bahwa menjelang operasi pasti semua orang akan mengalami kecemasan. Faktor-faktor seperti jenis kelamin, pendidikan, pemberian informasi pre operasi, dan pengalaman bedah sebelumnya dapat memicu kecemasan. Ketakutan akan komplikasi, kekhawatiran tentang keluarga dan ketakutan akan rasa

sakit pasca operasi juga menjadi faktor paling umum yang menyebabkan timbulnya kecemasan pre operasi (Mulugeta et al., 2018).

Kecemasan pada peserta dimulai dari respon panca indera, rangsangan yang timbul kemudian ditransmisikan menuju jalur korteks dan dilanjutkan ke thalamus, setelah memasuki thalamus, impuls atau informasi akan ditransfer ke lobus yang berbeda untuk diproses dan ditafsirkan sebelum akhirnya akan disebar ke daerah lain di otak. Penyebaran impuls termasuk ke lobus frontalis yang mana akan memberikan respon antisipatif dan interpretasi situasional (Pittman & Karle, 2015). Hasil tabel distribusi peserta setelah dilakukan terapi relaksasi Benson tingkat kecemasan menurun yaitu sebanyak 18 peserta (60%) mengalami kecemasan dengan kategori ringan dan 12 peserta (40%) mengalami kecemasan dengan kategori sedang. Hasil tabel monitoring tingkat kecemasan peserta pada 1 jam sebelum operasi menunjukkan bahwa terjadi kembali peningkatan tingkat kecemasan peserta yaitu sebanyak 23 (76,7%) mengalami cemas sedang, 6 peserta (20%) dengan kecemasan berat dan sebanyak 1 (3,3%) peserta tidak mengalami peningkatan kecemasan. Hasil tabel sesuai dengan hasil wawancara perawat bougenville bahwa peningkatan kecemasan terjadi pada 30 menit hingga 1 jam sebelum operasi dan didukung oleh penelitian tentang kecemasan pasien pre general anestesi di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta dimana 150 hingga 30 menit menjelang operasi, pasien berada dalam puncak peningkatan kecemasan (Waryanuarita et al., 2018). Peningkatan kecemasan peserta menjelang operasi memerlukan monitoring dan penerapan kembali relaksasi Benson. Teknik relaksasi Benson yang diterapkan kepada peserta kembali menurunkan tingkat kecemasan yaitu sebanyak 24 peserta (80%) memiliki tingkat kecemasan ringan dan 6 peserta (20%) memiliki tingkat kecemasan sedang.

Berdasarkan hasil tabel 4 diperoleh data bahwa pada satu hari sebelum operasi (Hari ke-1) sebelum diberikan relaksasi rata-rata kecemasan peserta yaitu 45,27 dan sebesar 37,17 didapatkan setelah relaksasi Benson diberikan yang artinya terdapat penurunan sebesar 8,10 sedangkan penurunan kecemasan pada tahap monitoring 1 jam sebelum operasi (Hari ke-2) sebelum diberikan relaksasi rata-rata kecemasan peserta yaitu 42,37 dan setelah diterapkan relaksasi Benson yaitu sebesar 33,57 atau penurunan terjadi sebesar 8,80. Standar deviasi pada sehari sebelum operasi (hari ke-1) yaitu 1,583 dan pada tahap monitoring (hari ke-2) yaitu 1,710. Penurunan kecemasan paling besar pada hari ke 2 atau satu hari sebelum operasi, sesuai dengan tabel 3 yang menunjukkan penurunan kecemasan terjadi paling besar pada hari ke 2 dengan 24 peserta (80%) mengalami cemas ringan dan 6 peserta (20%) mengalami cemas sedang.

Berdasarkan temuan hasil pengabdian masyarakat yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa 100% peserta mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan relaksasi Benson. Hasil pengabdian masyarakat sejalan dengan penelitian mengenai penerapan relaksasi Benson pada pre *sectio caesarea* dengan hasil bahwa kecemasan dengan tingkat sedang paling banyak dialami pasien pre *sectio caesarea* sebelum diterapkan relaksasi dan tingkat kecemasan menurun menjadi kategori ringan setelah dilakukan relaksasi Benson, serta terdapat perbedaan tingkat kecemasan setelah dan sebelum diberikan relaksasi di RSUD Sidakalang dengan  $p$ -value 0,004 ( $p < 0,05$ ) (Pardede & Tarigan, 2020). Penelitian lain tentang relaksasi Benson juga mendapatkan hasil yang menunjukkan pasien SC sebelum diterapkan terapi Benson mengalami kecemasan dengan kategori sedang sebesar 78.6% dan setelah diberikan terapi Benson kecemasan turun menjadi kategori ringan yaitu sebesar 85.7%. Penggunaan terapi Benson setelah dilakukan penelitian,

dapat dikatakan sangat efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pre operasi (Pardede & Tarigan, 2020).

Hasil analisis data mendukung teori Benson, yaitu formula yang melibatkan unsur-unsur kepercayaan, keyakinan kuat kepada agama dan tuhan ketika dibaca berulang kali akan menghasilkan respon relaksasi yang lebih besar dibandingkan melakukan relaksasi tanpa melibatkan unsur kepercayaan. Kecemasan dan nyeri dapat dicegah karena sistem syaraf simpatis yang terblokir dan adanya efek penyembuhan setelah formula-formula yang melibatkan unsur kepercayaan diucapkan secara berulang. (Solehati & Kosasih, 2015). Mekanisme relaksasi Benson menurut Benson dan Proctor (2000), yaitu melalui sistem fisiologis dengan cara pada saat menarik nafas panjang energi akan tercukupi. Karbon dioksida (CO<sub>2</sub>) dilepaskan selama proses ekspirasi atau saat individu menghembuskan nafas dan oksigen (O<sub>2</sub>) akan didapatkan pada saat proses inspirasi atau saat individu menarik nafas panjang. Oksigen yang dihirup dapat membersihkan darah dan menghindari kerusakan otak akibat kekurangan O<sub>2</sub>. Otot-otot dinding perut yang terdiri dari rektus abdominis, transversus abdominis, oblique internal dan eksternal membuat iga bawah menekan ke belakang dan membuat terdorongnya diafragma ke atas sehingga meningkatkan tekanan intra abdomen. Peningkatan tekanan intra abdomen dapat menyebabkan vena cava inferior dan aorta perut berkontraksi sehingga meningkatkan aliran darah ke seluruh tubuh, otak dan organ vital lainnya. Organ-organ vital yang tercukupi akibat peningkatan aliran darah membuat individu merasa rileks (Solehati et al., 2023).

Hasil pelaksanaan kegiatan ini kembali kepada penilaian subjektivitas dan persepsi responden terhadap rasa cemas, bahwa respondenlah yang memiliki kontrol bagaimana cara mengendalikan rasa cemas yang dialaminya dan skor kecemasan yang berbeda pada tiap peserta dapat disebabkan karena menurunnya tingkat fokus peserta pada saat diterapkan relaksasi Benson, kegelisahan peserta menunggu jadwal operasi, riwayat anestesi maupun operasi sebelumnya, usia yang sudah tua, tidak dapat beradaptasi dengan lingkungan, dan mekanisme koping yang berbeda untuk menghadapi proses persalinan. Dampak dari ketidakmampuan untuk mengendalikan faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan membuat skor kecemasan mungkin tidak berubah atau karena reaksi kecemasan dan teknik koping pada setiap individu berbeda dalam menghadapi operasi. Kurangnya pengetahuan tentang prosedur bedah dapat memberikan dampak psikologis yang dapat ditunjukkan melalui kemarahan atau menolak kegiatan keperawatan. Kesulitan berfikir dan curiga yang berlebihan menjadi respon individu yang menunjukkan adanya gangguan dalam proses berfikir akibat kecemasan yang dialami (Mu'alifah, 2019).

## **SIMPULAN**

Kegiatan PkM berjalan dengan baik dan peserta menunjukkan respon serta antusias yang tinggi selama proses kegiatan PkM berlangsung. Peserta pengabdian masyarakat secara keseluruhan berjumlah 30 orang dengan usia 24-35 tahun yaitu 21 peserta (70%) dan usia diatas 35 tahun sebanyak 9 peserta (30 %). Pendidikan peserta paling banyak SMA yaitu 12 peserta (40%), SMP sebanyak 9 peserta (30%), SD sebanyak 5 peserta (16,7%) dan paling sedikit yaitu perguruan tinggi sebanyak 4 peserta (13,3%). Peserta yang memiliki riwayat anestesi yaitu sebanyak 13 peserta (43,3%) dan peserta yang tidak mempunyai riwayat anestesi yaitu 17 peserta (56,7%), selanjutnya untuk evaluasi pemahaman peserta setelah diberikan penyuluhan mengenai relaksasi Benson menunjukkan hasil bahwa sebagian besar peserta memiliki tingkat pemahaman yang baik sebesar sebanyak 28 peserta (93,3%) dan 2 peserta (6,7%) memiliki pemahaman yang cukup.



Peserta PkM yang telah diukur tingkat kecemasannya sebelum di lakukan relaksasi Benson yaitu 16 peserta (53,3%) mengalami kecemasan sedang dan paling sedikit yaitu 14 peserta (46,7%) mengalami kecemasan berat, setelah dilakukan terapi relaksasi Benson tingkat kecemasan menurun yaitu sebanyak 18 peserta (60%) memiliki tingkat kecemasan kategori ringan dan 12 peserta (40%) mengalami tingkat kecemasan kategori sedang. Hari ke 2 atau tahap monitoring peserta mengalami peningkatan kecemasan yaitu sebanyak 23 (76,7%) mengalami cemas sedang, 6 peserta (20%) dengan cemas berat dan 1 (3,3%) peserta tidak terjadi peningkatan kecemasan, setelah di lakukan relaksasi Benson kembali mayoritas 24 peserta (80%) memiliki tingkat kecemasan ringan dan kecemasan sedang dimiliki oleh 6 peserta (20%). Relaksasi Benson terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan dengan rata-rata penurunan rata-rata kecemasan paling besar pada hari ke 2 yaitu 8,80 dengan standar deviasi 1,583 dan pada hari ke 2 penurunan sebesar 8,80 dengan nilai standar deviasi 1,710.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, V. I., & Ikraman, R. A. S. (2021). *Penanganan Kecemasan Pada Ibu Hamil Menggunakan Teknik Relaksasi Autogenik* (Harlina (ed.); 1st ed.). Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Bisri, T., Wahjoeningsih, S., & Suwondono, B. S. (2013). *Anestesi Obstetri*. Jakarta: Komisi Pendidikan dan KATI.
- Butterworth, F. J., Mackey, D. C., & Wasnick, J. D. (2013). *Clinical Anesthesiology* (5th ed.). New York: MC Graw Hill.
- Carpenito, L. J. (2021). *Buku Saku Diagnosa Keperawatan* (13th ed.). Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Cunningham, Leveno, Bloom, Houth, Rouse, & Spong. (2017). *Obstetri Williams* (23th ed). Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Hartanti, R. W. (2019). *Hubungan Mekanisme Koping Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea Di Rsud Sleman Yogyakarta Tahun 2018*. (Skripsi), Universitas Aisyah Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia.
- Kemenkes. (2018). *Laporan nasional riskesdas tahun 2018*. In Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. KEMENKES RI.
- Luh, N., Marhaeni, P., Ayu, G., Mahayati, D., & Made, N. (2020). *Gambaran Persalinan Dengan Sectio Caesarea Di Instalasi Gawat Darurat Kebidanan Rumah Sakit Umum Pusat Sanglah Denpasar Tahun 2020*. 9(1), 19–27.
- Mu'alifah, K. (2019). *Penerapan Relaksasi Benson Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea Dengan Kecemasan Di Rsud Kabupaten Temanggung [Poltekkes Semarang]*. [https://repository.poltekkesmg.ac.id/index.php?p=show\\_detail&id=18091&keywords=](https://repository.poltekkesmg.ac.id/index.php?p=show_detail&id=18091&keywords=)

- Mulugeta, H., Ayana, M., Sintayehu, M., Dessie, G., & Zewdu, T. (2018). Preoperative Anxiety And Associated Factors Among Adult Surgical Patients In Debre Markos And Felege Hiwot Referral Hospitals, Northwest Ethiopia. *BMC Anesthesiology*, 18(155), 1–9. [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6208029/pdf/12871\\_2018\\_Article\\_619.pdf](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6208029/pdf/12871_2018_Article_619.pdf)
- Nursalam. (2014). *Manajemen Keperawatan : Aplikasi dalam Praktik Keperawatan Profesional*. Jakarta: PT Salemba Medika.
- 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. <https://doi.org/10.31983/jnj.v4i1.5801>
- Pittman, M. C., & Karle, M. E. (2015). *Rewire Your Anxious Brain: How To Use The Neuroscience Of Fear To End Anxiety, Panic, And Worry* (J. Sar (ed.)). Oakland: New Harbinger Publications.
- Rehatta, N. M., Hanindito, E., Tantri, A. R., Redjeki, I. S., Soenarto, R. ., Bisri, D. Y., Musba, A. M. T., & Lestari, M. I. (2019). *Anestesiologi dan Terapi Intensif* (Edisi Pert). Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Sari, yuli P. (2019). *Kecemasan Pasien Pre Operasi Bedah Mayor* (1st ed.). Purwokerto: CV. Pena Persada.
- Setyowati, L., & Indawati, E. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Laparatomi Di Rsud Cileungsi. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(12), 1940–19421.
- Soekanto. (2017). *Sosiologi Suatu Pengantar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Solehati, T., Sholihah, A. R., Rahmawati, S., Marlina, Y., & Kosasih, C. E. (2023). Terapi Non-Farmakologi Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Sectio Caesarea: Systematic Review. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 14(1), 91–106.
- Turksal, E. (2020). The effects of preoperative anxiety on anesthetic recovery and postoperative pain in patients undergoing donor nephrectomy. *Brazilian Journal of Anesthesiology (English Edition)*, 70(3), 271–277. <https://doi.org/10.1016/j.bjane.2020.06.004>
- Waryanuarita, I., Induaniasih, & Olfah, Y. (2018). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Terhadap Kecemasan Pasien Pre General Anestesi Di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta. *Jurnal Caring*, 7(2), 60–65.
- WHO. (2021). Caesarean section rates continue to rise, amid growing inequalities in access. World Health Organization. <https://www.who.int/news/item/16-06-2021-caesarean-section-rates-continue-to-rise-amid-growing-inequalities-in-access/>