



PENGARUH RELAKSASI BENSON TERHADAP KECEMASAN DAN TEKANAN DARAH PASIEN PRA PEMBEDAHAN KATARAK

Rifqi Pratama Wahyuaji*, Septian Mixrova Sebayang, Noor Yunida Triana, Made Suandika, Agus Triyanto

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

*rifqiktp1234@gmail.com

ABSTRAK

Katarak menyebabkan 33,4% kebutaan di seluruh dunia. Kebutaaan akibat katarak dapat disembuhkan melalui pembedahan. Stres yang disebabkan oleh pembedahan dapat menyebabkan reaksi fisik dan mental. Terapi relaksasi Benson adalah salah satu dari terapi non-farmakologis, salah satu metode untuk mengurangi tekanan darah dan kecemasan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan seberapa efektif relaksasi benson untuk mengatasi tekanan darah dan kecemasan pasien sebelum operasi katarak. Jenis dari studi ini adalah pra-eksperimen dengan satu kelompok pre-eksperimen dan kelompok post-eksperimen. Pada studi ini, purposive sampling terdiri dari 39 pasien yang menderita katarak. Instrumen pengukuran kecemasan menggunakan APAIS dan pengukuran tekanan darah menggunakan sphygmomanometer sebelum maupun sesudah terapi benson. Hasil dari studi ini dapat diuraikan hasil dari uji wilcoxon dengan nilai (p) $0,000 < 0,05$ untuk kecemasan, hasil uji berpasangan tekanan darah sistol dengan nilai (p) $0,019 < 0,05$ dan hasil uji berpasangan tekanan darah diastol dengan nilai (p) $0,156 > 0,05$. Hasil dari penelitian memberikan informasi bahwa tekanan darah dan kecemasan pasien sebelum operasi katarak berubah sebelum maupun sesudah penggunaan terapi benson.

Kata kunci: katarak; kecemasan; tekanan darah; terapi benson; terapi relaksasi

THE EFFECT OF BENSON'S RELAXATION ON ANXIETY AND BLOOD PRESSURE IN PRE CATARACT SURGERY

ABSTRACT

Cataracts account for 33.4% of blindness worldwide. Blindness due to cataracts can be cured through surgery. Stress caused by surgery can cause physical and mental reactions. Benson relaxation therapy is one of the non-pharmacological therapies, one of the methods to reduce blood pressure and anxiety. The purpose of this study was to determine how effective Benson relaxation is for overcoming blood pressure and anxiety of patients before cataract surgery. This type of study is a pre-experiment with one pre-experiment group and a post-experiment group. In this study, purposive sampling consisted of 39 patients suffering from cataract. Anxiety measurement instruments used the APAIS and blood pressure measurements using a sphygmomanometer before and after benson therapy. The results of this study can be described as the results of the Wilcoxon test with a value (p) of $0.000 < 0.05$ for anxiety, the results of the paired test of systolic blood pressure with a value (p) of $0.019 < 0.05$ and the results of the paired test of diastolic blood pressure with a value (p) of $0.156 > 0.05$. The results of the study provide information that blood pressure and anxiety of patients before cataract surgery changed before and after the use of benson therapy.

Keywords: anxiety; benson therapy; blood pressure; cataract; relaxation therapy

PENDAHULUAN

Pada tahun 2010, 191 juta orang mengalami gangguan penglihatan, 10,8 juta mengalami kebutaan, dan 35,1 juta mengalami gangguan penglihatan akibat katarak. Katarak menyumbang 33,4% dari seluruh kebutaan di seluruh dunia pada tahun 2010 (Khairallah *et al.*, 2015). Kesehatan fisik, mental, dan sosial seseorang dapat dipengaruhi secara signifikan oleh gangguan penglihatan. Beberapa konsekuensi dari gangguan penglihatan bisa sangat serius, seperti berkurangnya mobilitas dan kesulitan dalam menyelesaikan tugas sehari-hari. Orang dengan gangguan penglihatan juga lebih mungkin menderita kondisi kesehatan yang lebih kronis (Kemenkes R.I., 2022).

Ada berbagai cara untuk mengobati katarak. Salah satunya adalah dengan menjalani operasi atau pembedahan (Warouw *et al.*, 2018).. Kecemasan merupakan masalah yang terkadang muncul sebelum operasi pada penderita katarak. Pada beberapa kasus, hal ini dapat menyebabkan operasi menjadi tertunda (Warouw *et al.*, 2018). Ketakutan atau kecemasan mengaktifkan sistem saraf simpatik, yang meningkatkan denyut jantung serta tekanan darah karena tekanan intra-okular yang meningkat, mekanisme ini dapat membuat prosedur pembedahan lebih sulit (Guerrier *et al.*, 2021). Relaksasi adalah salah satu cara untuk meredakan atau mengurangi kecemasan pasien. Relaksasi Benson adalah teknik pengurangan kecemasan, yang dapat membantu orang dalam situasi yang sulit dan berusaha untuk mengurangi kecemasan mereka (Padillah, 2019). Relaksasi Benson adalah salah satu teknik untuk mengurangi rasa sakit, kecemasan, dan kesulitan tidur (Hidayat & Amir, 2021). Salah satu jenis terapi yang dikenal sebagai relaksasi Benson membantu orang mengatur emosi mereka dan menghindari stimulus dari luar, Ini membantu mereka membangun hubungan yang lebih dekat dengan Tuhan, yang dapat dicapai dengan mengubah cara mereka berpikir (Satriana, 2020). Teknik relaksasi Benson membantu dengan ritme pernapasan yang tepat. Hal ini membantu untuk fokus dan menghargai lingkungan yang dapat membantu untuk sembuh dari stres atau menjaga kesehatan yang baik (Pratiwi *et al.*, 2015). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa efektif relaksasi benson terhadap tekanan darah pasien dan tingkat kecemasan mereka sebelum operasi katarak.

METODE

Penelitian kuasi-eksperimental dengan satu kelompok ini melibatkan 39 pasien yang menjalani operasi katarak. Pada tahap awal di ruang serah terima atau ruang persiapan, peneliti menilai tingkat kecemasan dan tekanan darah pasien pada kelompok perlakuan atau *pretest*. Setelah itu, pasien yang termasuk dalam kelompok perlakuan menerima intervensi yang dikenal sebagai metode relaksasi Benson. Pada tahap akhir, Peneliti menilai tingkat tekanan darah dan kecemasan pasien dalam kelompok perlakuan (*posttest*). Penelitian ini menggunakan tensimeter, yang mengukur tekanan darah dalam mmHg. Kuesioner bahasa Indonesia dari *The Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale* (APAIS), juga digunakan untuk mengumpulkan data. Kuesioner yang disebut APAIS dibuat pada tahun 1996 oleh Moerman dan rekan-rekannya di Belanda (Zeleníková *et al.*, 2017) enam item dalam skala Likert lima poin membentuk APAIS. Skala kecemasan (item 1, 2, 4, dan 5) dan skala permintaan informasi (item 3 dan 6) keduanya diwakili oleh APAIS. Bersama dengan terjemahan asli dalam bahasa Belanda (Moerman *et al.*, 1996).

Perdana (2018) mengevaluasi *The Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale* (APAIS) dalam bahasa Indonesia untuk menentukan reliabilitas dan validitasnya. Dengan uji konsistensi internal *Cronbach's Alpha*, data menunjukkan hasil yang baik. Nilai *Cronbach's Alpha* untuk komponen kecemasan (pernyataan 1, 2, 4 dan 5) adalah 0,825, sedangkan nilai *Cronbach's Alpha* untuk komponen kebutuhan informasi (pernyataan 3 dan 6) adalah 0,863, dan nilai *Cronbach's Alpha* yang baik adalah 0,7-0,9 (Perdana *et al.*, 2015). Komite Etik

Universitas Harapan Bangsa menyetujui studi ini dengan kode B.LPPM-UHB/1539/03/2023 pada tanggal 2023.03.22. Surat pengantar dari Komite Etik Universitas Harapan Bangsa disampaikan kepada pihak rumah sakit untuk mendapatkan izin pengambilan data. Tujuan penelitian dijelaskan kepada partisipan, dan persetujuan tertulis diperoleh. Kerahasiaan informasi partisipan dijamin. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 10 April 2023 hingga 31 Mei 2023 dan *purposive sampling* digunakan untuk data. Sedangkan analisis data menggunakan uji Wilcoxon dan uji berpasangan. Uji berpasangan memerlukan uji normalitas pada data. Uji normalitas akan dinilai dengan Kolmogorov Smirnov dan uji homogenitas dilakukan untuk memastikan bahwa varian sampel adalah sama. Uji Levene's digunakan untuk mengetahui hasilnya.

HASIL

Tabel 1.
Menunjukkan distribusi frekuensi karakteristik responden sebelum operasi (n=39).

Karakteristik	F	%
Usia		
36 - 45	2	5.1
46-55	11	28.2
56-65	12	30.8
> 65	14	35.9
Jenis Kelamin		
Laki-laki	18	46.2
Perempuan	21	53.8
Pengalaman operasi		
Pernah	12	30.8
Tidak pernah.	27	69.2
Tingkat pendidikan		
SD	19	48.7
SMP	3	7.7
SMA	13	33.3
Perguruan Tinggi	4	10.3

Tabel 1 menginformasikan bahwa peserta penelitian adalah individu berusia lebih dari 65 tahun. ada 14 responden (35,9%), responden belum pernah menjalani operasi sebelumnya ada 27 responden (69,2%) dan 19 responden (48,7%) memiliki tingkat pendidikan SD.

Tabel 2.
Diferensiasi antara kecemasan sebelum dan sesudah terapi Benson (n=39)

Kecemasan	Terapi Benson		Z	Nilai P
	berarti	SD		
Sebelum	10,36	4,498	-4,120	0,000
Setelah	7,74	2,826		

Tabel 2 hasil uji *Wilcoxon* dengan nilai (p) sebesar $0,000 < 0,05$ menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pasien yang menjalani operasi katarak berbeda sebelum maupun sesudah pemberian Benson relaksasi.

Tabel 3 menginformasikan bahwa hasil uji berpasangan menunjukkan bahwa nilai (p) tekanan darah sistol sebelum dan sesudah relaksasi Benson adalah $0,019 < 0,05$, dan nilai (p) tekanan darah diastol sebelum dan sesudah relaksasi Benson adalah $0,156 > 0,05$, yang menunjukkan bahwa tingkat tekanan darah pasien berbeda.

Tabel 3.
Diferensiasi antara sebelum dan sesudah terapi Benson untuk tekanan darah (sistol dan diastol) (n=39)

variabel	Terapi Benson		nilai P
	Berarti	SD	
Tekanan darah sistol			
sebelum	150,41	22,2	0,0 19
setelah	145,56	21.672	
Tekanan darah diastol			
sebelum	86,51	10.123	0, 156
setelah	85,05	8.236	

PEMBAHASAN

Hasil studi menunjukkan bahwa mayoritas responden penelitian adalah orang berusia 65 tahun ke atas, dengan 14 responden atau 35,9% dari total responden dan mayoritas responden adalah perempuan dengan 21 responden (53,8%) serta pendidikan yang paling dominan adalah SD sebanyak 19 responden (48,7%). Pada lensa mata menjadi berkabut dan keruh seiring bertambahnya usia, kelompok usia lanjut memiliki komposisi penyakit katarak yang paling umum (Raenida & Zukhri, 2019). Hasil penelitian ini sejalan dengan Perdana (2018) penelitian, rata-srata umur responden 60,08 tahun dari total 24 responden, sebagian besar orang yang menjawab memiliki tingkat pendidikan sekolah dasar (SD) sebanyak 13 (54,2%). Menurut Ibrahim (2020) salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan seseorang ialah usia. Orang-orang yang hidup di masyarakat yang lebih berpendidikan akan bertindak lebih rasional dibandingkan dengan orang-orang yang hidup di masyarakat yang lebih rendah atau tidak berpendidikan.

Hasil uji Wilcoxon dari penelitian tersebut di atas dapat dijelaskan nilai (p) sebesar $0,000 < 0,05$. Hasil dari penelitian menunjukkan pasien yang menderita katarak mengalami kecemasan yang berbeda sebelum dan sesudah penggunaan relaksasi Benson. Hal ini sesuai dengan analisis (Perdana, 2018) tingkat kecemasan pasien sebelum operasi katarak di RSD dr. Soebandi Jember berbeda sebelum maupun sesudah terapi relaksasi Benson, menurut hasil analisis, dengan nilai $p = 0,001 < \alpha$ ($\alpha = 0,05$). Menurut Barabady dkk . (2020) relaksasi Benson bekerja dengan menyeimbangkan hipotalamus inferior dan posterior, mengurangi aktivitas sistem saraf simpatis, mengeluarkan katekolamin, mengurangi ketegangan otot, dan mengikuti penurunan tekanan darah, pernafasan yang stabil dan detak jantung yang lebih rendah. Hasil uji menunjukkan bahwa tekanan darah sistol sebelum berpasangan rata-rata 150,41, dan setelah relaksasi Benson rata-rata 145,56. Selanjutnya, hasil didapat dengan nilai (p) 0,0 19 kurang dari 0,05. sedangkan jumlah tekanan darah diastol sebelum operasi katarak rata-rata 86,51, sedangkan setelah terapi relaksasi Benson rata-rata 85,05, hasil dengan nilai (p) 0,156 lebih besar dari 0,05 menunjukkan bahwa ada perbedaan dalam kadar tekanan darah pasien sebelum dan sesudah terapi relaksasi Benson.

Hasil ini menunjukkan bahwa untuk tekanan darah pasien dipengaruhi oleh terapi relaksasi benson. Menurut Sartika & Kimantoro (2017), penelitian yang dilakukan dengan desain quasi eksperimental menunjukkan relaksasi benson efektif dalam menurunkan tekanan darah. Nilai rata-rata sistolik sebelum terapi relaksasi benson adalah 161,23 mmHg hingga 150,20 mmHg, dengan perbedaan penurunan tekanan darah sistolik 11,03 mmHg dan perbedaan penurunan tekanan darah diastolik 95,22 mmHg hingga 5,54 mmHg. Hasil studi ini konsisten dengan studi terdahulu oleh (Keihani et al., 2019) perihal bagaimana terapi benson mempengaruhi tekanan darah dan nyeri pada pasien urologi menunjukkan bahwa diperoleh tekanan darah

sistol rata-rata 120,59 dan setelahnya pemberian relaksasi benson diperoleh nilai rata-rata 117,34 (p) 0,001 sedangkan pada tekanan darah diastol sebelum rata-rata diperoleh 77,18 dan setelah pemberian relaksasi benson diperoleh rata-rata 74,37 untuk tekanan darah diastol, maka diperoleh hasil dengan nilai (p) 0,007.

Menurut Murwidi & Abdullah (2019) sistem saraf parasimpatis dipertahankan, sedangkan aktivitas saraf simpatis menurun, berkat terapi relaksasi Benson. Melalui mekanisme psikoneuroimunologis yang mengontrol fungsi fisiologis tubuh, hal ini akan menjaga keseimbangan tubuh. Dengan meningkatkan pelepasan neurotransmitter asetilkolin dan membatasi pelepasan hormon stres untuk menurunkan tekanan darah, peningkatan saraf parasimpatis dapat mengurangi beban kerja jantung. Sebelum dan sesudah memberikan terapi relaksasi Benson sebelum operasi katarak, terdapat perubahan pada pasien. tingkat kecemasan dan tekanan darah mereka.

SIMPULAN

Karakteristik pasien katarak pra operasi pada penelitian ini sebagian besar berusia 65 tahun ke atas, sebagian besar responden perempuan dan sebagian besar belum pernah menjalani operasi sebelumnya serta sebagian besar dari mereka untuk tingkat pendidikan adalah sekolah dasar, pasien yang akan menjalani operasi katarak mengalami penurunan untuk tekanan darah dan kecemasan bentuk hasil dari terapi relaksasi Benson.

DAFTAR PUSTAKA

- Barabady, A., Baghdassarians, A., Mmary, E., Yazdani, A., Barabady, A., & Sayadi, S. (2020). Pengaruh teknik relaksasi benson terhadap konsumsi propofol dan kecemasan pra operasi pasien yang menjalani operasi katarak. *Anestesiologi dan Pengobatan Nyeri* , 10 (3), 1–6. <https://doi.org/10.5812/aapm.100703>
- Guerrier, G., Abdoul, H., Jilet, L., Rothschild, PR, & Baillard, C. (2021). Kemanjuran Intervensi Musik Berbasis Aplikasi Web selama Operasi Katarak: Uji Klinis Acak. *Oftalmologi JAMA* , 139 (9), 1007–1013. <https://doi.org/10.1001/jamaophthalmol.2021.2767>
- Hidayat, R., & Amir, H. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur pada Usia Lanjut. *Jurnal Kesehatan Sebuah Ide* , 1 (1), 21–25. <https://doi.org/10.53690/ihj.v1i1.14>
- Ibrahim, I. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pasien Pra Operasi Sectio Cesarea di Rumah Sakit Umum Daerah Lahat Tahun 2021. Skripsi. STIK Bina Husada Palembang
- Keihani, Z., Jalali, R., Shamsi, MB, & Salari, N. (2019). Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Intensitas Nyeri Akibat Anestesi Spinal Setelah Bedah Umum dan Urologi Elektif. *Jurnal Keperawatan Perianestesi* , 34 (6), 1232–1240. <https://doi.org/10.1016/j.jopan.2019.05.005>
- Moerman, N., Van Dam, FS, Muller, MJ, & Oosting, H. (1996). Skala Kecemasan dan Informasi Pra Operasi Amsterdam (APAIS). *Anestesi dan Analgesia* , 82 (3), 445–451. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8623940>
- Murwidi, IC, & Abdullah, F. (2019). Efektivitas Kombinasi Teknik Rendam Kaki Air Hangat dan Relaksasi Benson dalam Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Internasional Kesehatan, Ekonomi, dan Ilmu Sosial (IJHESS)* , 1 (1), 35–41.

- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis* . Salemba Medika.
- Padillah, NN (2019). *Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Kline Pra Operasi di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Majalaya* . Skripsi. Universitas Bhakti Kencana
- Perdana, A., Firdaus, FM, Kapuangan, C., & Khamelia. (2015). Uji Validasi Konstruksi dan Reliabilitas Instrumen The Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale (APAIS) Versi Indonesia. *Anestesi & Perawatan Kritis* , 31 (1), 279–286.
- Perdana, YA (2018). *Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pra Operasi Katarak di RSD dr. Soebandi Jember* . Skripsi. Universitas Jember
- Pratiwi, L., Hasneli, Y., & Ernawaty, J. (2015). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson dan Murottal Al-Qur'an Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Primer. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Keperawatan* , 2 (2), 1212–1220.
- Raenida, R., & Zukhri, Z. (2019). Sistem Pakar Diagnosis Dini Penyakit Katarak Menggunakan Metode Rule Based Reasoning. *Seminar Nasional Informatika Medis (SNIMed) 2019* , 4 , 52–58.
- Sartika, OD, & Kimantoro. (2017). *Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Teanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Balai PSTW Unit Budi Luhur Skripsi Universitas Aisyiyah Yogyakarta* .
- Satriana, FP (2020). Efektivitas Teknik Relaksasi Benson dan Terapi Genggam Jari terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Laparatomi di Ruang Mawar RSUD A. Wahab Sjahranie Samarinda. *Penelitian Mahasiswa Kalimantan* , 1 (3), 1731–1737.
- Warouw, HJ, Tambuwun, S., & Pandeiro, GM (2018). Dampak Edukasi Terhadap Kecemasan Pasien Pra Operasi Katarak Di Rumah Sakit Mata Provinsi Sulawesi Utara. *Jurnal Ilmiah Perawat Manado (Juiperdo)* , 6 (1), 23–31.
- Zeleníková, R., Homzová, P., Homza, M., & Bužgová, R. (2017). Validitas dan Reliabilitas Skala Kecemasan dan Informasi Pra Operasi Amsterdam (APAIS) Versi Ceko. *Jurnal Keperawatan Perianestesi* , 32 (5), 429–437. <https://doi.org/10.1016/j.jopan.2016.03.007>.