



**EFEKTIVITAS TERAPI BENSON TERHADAP KECEMASAN PASIEN PRE  
OPERASI SECTIO CAESAREA (SC)**

**Qurrotul A'yuni\*, Noor Yunida Triana, Siti Haniyah**

Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Jl. Raden Patah No.100,  
Kedunglonsir, Ledug, Kec. Kembaran, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah 53182, Indonesia.

[\\*ayuni2602@gmail.com](mailto:*ayuni2602@gmail.com)

**ABSTRAK**

Persalinan yang memerlukan pembedahan disebut sectio caesarea (SC). Kecemasan yang disebabkan oleh tindakan pembedahan dapat menyebabkan ketakutan akan kematian, kegagalan medikasi, dan komplikasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi benson terhadap kecemasan pasien pre operasi sectio caesarea (SC) di Ruang IBS RSUD Ajibarang. Jenis penelitian kuantitatif yang menggunakan desain quasy experiment dengan jenis pretest-posttest design with control group. Sampel adalah ibu yang menghadapi sectio caesarea (SC) di ruang IBS RSUD Ajibarang sebanyak 60 responden dengan teknik purposive sampling. Alat yang digunakan untuk pengumpulan data adalah lembar kuesioner. Uji wilcoxon dan mann-whitney digunakan untuk menganalisis data. Hasil penelitian pada uji wilcoxon menunjukkan bahwa ada perbedaan kecemasan pasien pre operasi sectio caesarea (SC) sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok eksperimen ( $p$  value  $0.000 < 0.05$ ) dan tidak ada perbedaan kecemasan pasien pre operasi sectio caesarea (SC) pada kelompok kontrol ( $p$  value  $(0.058) > 0.05$ ). Hasil penelitian pada uji mann-whitney didapatkan nilai  $p$  value sebesar  $0.000 < 0.05$  sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa perbedaan kecemasan pasien pre operasi sectio caesarea (SC) di Ruang IBS RSUD Ajibarang. Pemberian terapi benson dapat dilakukan sebagai salah satu terapi yang dapat diterapkan untuk mengurangi kecemasan.

Kata kunci: kecemasan; sectio caesarea; terapi benson

**EFFECTIVENESS OF BENSON THERAPY ON ANXIETY OF PREOPERATIVE  
SECTIO CAESAREA (SC) PATIENTS**

**ABSTRACT**

*Childbirth that requires surgery is called sectio caesarea (SC). Anxiety caused by surgery can lead to fear of death, medication failure, and complications. The purpose of this study was to determine the effect of the benson relaxation technique on the anxiety of preoperative sectio caesarea (SC) patients in the IBS Room of Ajibarang Hospital. This type of quantitative research uses a quasi-experimental design with a pretest-posttest design with control group. The sample was 60 mothers who underwent caesarean section (SC) in the IBS room at Ajibarang Regional Hospital using a purposive sampling technique. The tool used for data collection was a questionnaire sheet. The results of the study on the Wilcoxon test showed that there was a difference in anxiety of preoperative sectio caesarea (SC) patients before and after intervention in the experimental group ( $p$  value  $0.000 < 0.05$ ) and no difference in anxiety of preoperative sectio caesarea (SC) patients in the control group ( $p$  value  $(0.058) > 0.05$ ). The results of the study on the mann-whitney test obtained a  $p$  value of  $0.000 < 0.05$  so that it can be concluded that the difference in anxiety of preoperative sectio caesarea (SC) patients in the IBS Room of Ajibarang Hospital.*

*Keywords: anxiety; benson therapy; sectio caesarea*

## PENDAHULUAN

Persalinan merupakan suatu proses pengeluaran hasil konsepsi (janin) yang dapat hidup ke dunia luar rahim melalui jalan lahir atau jalan lain (Diana et al., 2019). Wijayanti et al., (2022) menyatakan jenis-jenis persalinan dibagi menjadi tiga, diantaranya, persalinan spontan, persalinan anjuran, dan persalinan buatan. Persalinan *sectio caesarea* (SC) merupakan salah satu jenis persalinan buatan yang dilakukan dengan prosedur pembedahan melalui insisi di dinding abdomen dan dinding uterus untuk mengeluarkan janin yang bertujuan untuk menyelamatkan dan mempertahankan kehidupan ibu dan janin (Sumelung et al., 2014). Berdasarkan data World Health Organization (WHO) proses persalinan dengan SC mencapai 10-15% dari semua proses persalinan selama hampir 30 tahun terakhir di negara berkembang, dimana angka persalinan SC tertinggi di Amerika Latin dan Wilayah Karibi dengan persentase mencapai 40,5% (WHO, 2015). Angka persalinan SC dengan indikasi beragam di Indonesia pada tahun 2019 mencapai 24,8% dari seluruh proses persalinan (Masrurroh, 2020).

*Sectio caesarea* merupakan salah satu proses pembedahan yang biasa berlangsung lama dan memerlukan pengendalian pernafasan, sehingga sangat berisiko terhadap keselamatan jiwa seseorang dan dapat menyebabkan pasien mengalami kecemasan (Girsang & Hasrul, 2015). Untuk mengatasi kecemasan maka perlu dilakukan penatalaksanaan non farmakologi atau terapi komplementer untuk menurunkan kecemasan saat ini mengalami peningkatan dalam proses penggunaannya, salah satunya adalah terapi benson (Potter & Perry, 2015). Terapi benson merupakan prosedur relaksasi yang digabung dengan kepercayaan atau keyakinan yang dianut oleh pasien. Tujuan dari terapi ini adalah untuk meminimalkan tingkat kecemasan pada pasien pembedahan. Manfaat paling penting dari terapi benson adalah untuk penempatan pada kecemasan (Sari et al., 2022). Relaksasi ini adalah kombinasi dari teknik respons relaksasi dengan sistem kepercayaan individu/faktor keyakinan (berfokus pada bentuk ekspresi tertentu dari nama-nama Tuhan atau kata yang memiliki perasaan menenangkan bagi klien) berulang kali diucapkan dengan irama teratur dengan berserah diri pada Tuhan (Hanifah, 2021).

Pengaruh penggunaan terapi benson dalam menurunkan kecemasan pasien pre operasi SC menunjukkan hasil rata-rata kecemasan sebelum terapi adalah 44.07 sedangkan setelah diberikan terapi benson memiliki rata-rata kecemasan 34.75 serta ada pengaruh terapi benson terhadap penurunan kecemasan pasien pre operasi SC (Salmanzadeh et al., 2018). Peneliti lainnya menunjukkan hasil bahwa pasien pre operasi SC yang diberikan terapi benson mengalami penurunan kecemasan sebesar 8.31 poin sedangkan pasien pre operasi SC yang diberikan terapi musik mengalami penurunan kecemasan sebesar 6.37 poin (ALbalrghoe et al., 2022).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di IBS RSUD Ajibarang didapatkan data pada tahun 2021 jumlah persalinan sebanyak 1965 pasien dengan jumlah persalinan SC sebanyak 1064 pasien (54,1%), sedangkan pada 3 bulan terakhir (Agustus, September dan Oktober 2022) jumlah persalinan SC sebanyak 388 pasien. Hasil wawancara pada tanggal 15 November 2022 dengan kepala ruang dan kepala tim IBS, menyatakan bahwa banyak ditemukan tanda-tanda kecemasan pada pasien menjelang SC seperti ketegangan, gelisah, mudah terkejut, gangguan tidur dan biasanya ditemukan juga pasien banyak bertanya kepada perawat tentang tindakan operasi yang akan ia jalani. Hasil observasi perawat terhadap 5 pasien SC didapatkan hasil 4 pasien (80%) menunjukkan perasaan cemas dan perasaan takut yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah dan denyut jantung serta ekspresi wajah pasien yang tegang. Berdasarkan uraian yang telah disebutkan dalam latarbelakang maka peneliti tertarik untuk

melaksanakan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui efektivitas terapi benson terhadap kecemasan pasien pre operasi *Sectio Caesalreal* (SC) di Ruang Installasi Bedah Sentral (IBS) RSUD Ajibarang.

## METODE

Jenis penelitian kuantitatif yang menggunakan desain *quasy experiment* dengan jenis *pretest-posttest design with control group*. Sampel adalah ibu yang menghadapi *sectio caesarea* (SC) di ruang IBS RSUD Ajibarang sebanyak 60 responden dengan teknik *purposive sampling*. Alat ukur untuk mengukur tingkat kecemasan responden pada penelitian ini menggunakan kuesioner *The Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale* (APAIS). Uji validitas dan reliabilitas instrumen APAIS versi Indonesia sudah dilakukan oleh Firdaus (2014) didapatkan hasil yang valid dan reliabel untuk mengukur kecemasan pre operasi pada populasi Indonesia dengan hasil 70,79% dan nilai *cronbach alpha* komponen kecemasan adalah 0,825 dan 0,863.

## HASIL

Hasil penelitian tentang “Efektivitas Terapi Benson terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi *Sectio Caesarea* (SC)” yang dilakukan pada tanggal 15 Juli sampai 15 Agustus di Ruang Instalasi Bedah Sentral (IBS) RSUD Ajibarang dengan jumlah sampel 60 responden. Penelitian ini memberikan terapi benson kepada pasien sebelum menjalani proses operasi, hasil penelitian yang didapatkan sebagai berikut:

Tabel 1.  
Distribusi Frekuensi Karakteristik Pasien *Sectio Caesarea* (SC) (n=60)

Variabel	f	%
Usia		
a. < 20 tahun	0	0
b. 20-35 tahun	52	86.7
c. > 35 tahun	8	13.3
Tingkat Pendidikan		
a. Dasar	24	40
b. Menengah	30	50
c. Tinggi	6	10
Pekerjaan		
a. Bekerja	21	35
b. Tidak Bekerja	39	65

Tabel 1 hasil penelitian menunjukkan sebagian besar memiliki usia 20-35 tahun sebanyak 52 responden (86.7%), memiliki tingkat pendidikan menengah (SMA/SMK) sebanyak 30 responden (50%), dan berstatus tidak bekerja (IRT) sebanyak 36 responden (65%).

Tabel 2.  
Distribusi Frekuensi Kecemasan Pre Operasi Pasien *Sectio Caesarea* (SC) Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Kelompok Kontrol dan Eksperimen (n=60)

Variabel	Mean $\pm$ SD	
	Eksperimen	Kontrol
Kecemasan Sebelum	24.76	27.3
Kecemasan Sesudah	16,1	26,83

Berdasarkan tabel 2 hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan pasien sebelum diberikan terapi benson memiliki rata-rata skor kecemasan adalah pada kelompok eksperimen

sebesar 24.76 sedangkan rata-rata skor kecemasan adalah pada kelompok kontrol sebesar 27.3. Rata-rata kecemasan pasien sesudah diberikan terapi benson pada tabel 3 memiliki rata-rata skor kecemasan adalah pada kelompok eksperimen sebesar 16,1 sedangkan rata-rata skor kecemasan adalah pada kelompok kontrol sebesar 26,83.

Tabel 3.  
Perbedaan Kecemasan Pre Operasi Pasien *Sectio Caesarea* (SC) Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Kelompok Kontrol dan Eksperimen (n=60)

Kecemasan	Z	p value
Post Test Kontrol Pre Test Kontrol	-1.890	0,058
Post TestIntervensi Pre Test Intervensi	-4,797	0,000

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan pemberian terapi benson hasil Wilcoxon pada masing – masing kelompok. Hasil analisis didapatkan hasil pada kelompok kontrol didapatkan nilai *p value* (0.058) > 0.05 dengan Z sebesar -1,890 hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan kecemasan pada kelompok kontrol, sedangkan antara kelompok eksperimen didapatkan nilai *p value* (0.000) < 0.05 dengan nilai Z sebesar -4,797 hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan kecemasan pasien pre operasi *sectio caesarea* (SC) sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi.

Tabel 4.  
Perbedaan Kecemasan Pasien Pre Operasi *Sectio Caesarea* (SC) Sesudah Intervensi Antara Kelompok Eksperimen Dan Kontrol (n=60)

Variabel	Z	p value
Kecemasan Eksperimen dan Kontrol	-6,489	0.000

Hasil menunjukkan bahwa nilai Z pada hasil penelitian yaitu -6,489 dimana lebih besar dibandingkan dengan Z table -1,96 dan pada hasil uji *mann whitney* didapatkan nilai *p value* (0.000) < 0.05 maka dapat diambil kesimpulan ada perbedaan kecemasan pasien pre operasi *sectio caesarea* (SC) antara kelompok eksperimen dan kontrol di Ruang IBS RSUD Ajibarang.

## PEMBAHASAN

### Gambaran karakteristik pasien *sectio caesarea* (SC)

sebagian besar memiliki usia 20-35 tahun sebanyak 52 responden (86.7%), memiliki tingkat pendidikan menengah (SMA/SMK) sebanyak 30 responden (50%), dan berstatus tidak bekerja (IRT) sebanyak 36 responden (65%) (tabel 4). Hasil penelitian menunjukkan bahwa usia responden 20-35 tahun, menurut asumsi umur responden merupakan umur dalam masa produktif. Umur produktif responden merupakan kelompok umur yang baik dan tidak berisiko untuk menjalani kehamilan maupun persalinan. Umur yang tidak berisiko dapat mengurangi kejadian komplikasi akibat kehamilan dan persalinan baik yang dapat terjadi pada ibu maupun pada bayi.

Penyulit kehamilan pada < 20 dan > 35 tahun lebih tinggi dibandingkan antara usia 20-35 tahun. Penyulit kehamilan pada usia < 20 tahun disebabkan belum matangnya alat reproduksi untuk hamil, sehingga dapat merugikan kesehatan ibu maupun pertumbuhan dan perkembangan janin. Keadaan tersebut akan menyulitkan bila ditambah dengan tekanan (stres) psikologis, sosial, ekonomi, sehingga memudahkan persalinan prematur (preterm), berat badan lahir rendah dan kelainan bawaan, keguguran, mudah terjadi infeksi, keracunan kehamilan (Putri *et al.*, 2020).

Berkaitan dengan kecemasan berdasarkan hasil penelitian juga diketahui bahwa responden usia 20-35 tahun memiliki rata-rata skor kecemasan 26.4 dan responden dengan usia > 35 tahun memiliki skor kecemasan 23.3. Hal ini menunjukkan bahwa umur dapat memengaruhi tingkat yang dirasakan oleh responden. Hal ini didukung dengan pernyataan Kristanti & Faidah (2022) yang menyatakan bahwa faktor umur dewasa tidak mudah terkena tekanan stres psikologis dan cemas, karena kesiapan mental dan jiwa yang sudah matang, mekanisme koping yang digunakan rata-rata sudah baik, serta pengalaman yang sudah lama dilalui. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan menengah, menurut asumsi peneliti tingkat pendidikan dapat memengaruhi kemampuan ibu dalam menyerap informasi kesehatan terkait kehamilan dan persiapan persalinan sehingga diharapkan dapat memiliki kesiapan yang baik dalam menghadapi persalinan dan mengurangi kecemasan dalam proses persiapan persalinan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Widjayanti (2020) tentang karakteristik pasien SC di RS Jakarta menunjukkan sebagian besar memiliki tingkat pendidikan menengah (SMA) sebanyak 47,3%.

Menurut Stuart (2016) pendidikan seseorang akan berpengaruh terhadap kemampuan berpikir, semakin tinggi tingkat pendidikan akan semakin mudah berpikir rasional dan semakin mudah menangkap. Informasi baru termasuk dalam menguraikan permasalahan baru. Penelitian yang dilakukan Murdayah *et al.*, (2021) menunjukkan bahwa pendidikan menengah lebih banyak mengalami kecemasan berat (87.5%) dibandingkan dengan pendidikan sarjana (12.5%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak bekerja. Responden dalam penelitian ini sebagian besar adalah ibu rumah tangga. Pekerjaan adalah sesuatu yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupan keluarganya. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Murdayah *et al.*, (2021) dapat diketahui bahwa 34 pasien operasi SC bahwa mayoritas ibu rumah tangga sebanyak 23 responden (67.6%), dan yang bekerja sebagai pegawai swasta sebanyak 11 (32.4%). Peneliti berasumsi bahwa pekerjaan tidak memengaruhi terjadinya operasi SC tetapi hal ini berkaitan dengan pengetahuan dan kemampuan mendapatkan informasi terkait kehamilan dan proses persalinan dengan SC yang dapat menyebabkan faktor kecemasan pasien, selain itu juga kriteria sampel yang diambil adalah yang baru pertama kali melaksanakan operasi sehingga operasi SC yang dialami responden dalam penelitian ini adalah pengalaman operasi pertamanya sehingga hal ini menyebabkan kurangnya informasi terkait proses persalinan SC. Sadock *et al.*, (2019) menyatakan bahwa pengalaman awal pasien dalam pengobatan merupakan pengalaman yang sangat berharga yang terjadi pada individu terutama untuk masa-masa yang akan datang. Pengalaman awal ini sebagai bagian penting dan bahkan sangat menentukan bagi kondisi mental individu dikemudian hari. Apabila pengalaman individu tentang anestesi kurang, maka cenderung mempengaruhi peningkatan kecemasan saat menghadapi tindakan anestesi.

### **Gambaran kecemasan pasien pre operasi *sectio caesarea* (SC) sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok kontrol dan eksperimen**

Hasil penelitian menunjukkan kecemasan pasien sebelum diberikan terapi benson memiliki rata-rata skor kecemasan adalah 24.76 pada kelompok eksperimen dan 27.3 pada kelompok kontrol. Sedangkan rata-rata skor kecemasan pasien sesudah diberikan terapi benson memiliki rata-rata skor kecemasan adalah 16.1 pada kelompok eksperimen dan 26,83 pada kelompok kontrol. Hasil penelitian ini berarti jika dikaitkan dengan hasil sebelumnya bahwa pada kelompok kontrol tidak ada perubahan kecemasan dikarenakan tidak dilakukan

intervensi. Sedangkan pada kelompok eksperimen yang dilakukan teknik relaksasi benson mengalami perubahan penurunan kecemasan. Menurut asumsi peneliti rata-rata skor kecemasan responden dalam kategori panik. Kecemasan yang dialami responden karena proses pembedahan yang dilaksanakan responden dimana hal tersebut membutuhkan proses adaptasi dari pasien baik secara fisiologis maupun secara psikologis. Pasien pre operatif mengalami perasaan cemas dan ketegangan yang ditandai dengan rasa cemas, takut, tegang, lesu, tidak dapat istirahat dengan tenang. Bagi hampir semua pasien, pembedahan merupakan sebuah tindakan medis yang sangat berat karena harus berhadapan dengan meja dan pisau operasi.

Seperti yang pada teori behaviour dijelaskan bahwa kecemasan muncul melalui classical conditioning, artinya seseorang mengembangkan reaksi kecemasan terhadap hal-hal yang telah pernah dialami sebelumnya dan reaksi-reaksi yang telah dipelajari dari pengalamannya (Bellack dan Hersen dalam Wardani, 2015). Kecemasan dapat berpengaruh pada tubuh, seperti tubuh menggigil, keringat berlebihan, jantung berdebar-debar, sakit kepala, gelisah, tangan gemetar, otot menegang, lambung terasa mual, tubuh terasa lemas kemampuan berproduktivitas berkurang. Pengaruh kecemasan pada psikologis yaitu tegang, bingung, khawatir, susah berkonsentrasi, perasaan tidak menentu (Taniya *et al.*, 2021). Terapi benson merupakan prosedur relaksasi yang digabung dengan kepercayaan atau keyakinan yang dianut oleh pasien. Tujuan dari terapi ini adalah untuk meminimalkan tingkat kecemasan pada pasien pembedahan. Manfaat paling penting dari terapi benson adalah untuk penempatan pada kecemasan (Sari *et al.*, 2022). *Benson's Relaxation Therapy* merupakan kombinasi antara teknik respon relaksasi pernafasan dan sistem keyakinan individu. Relaksasi ini adalah kombinasi dari teknik respons relaksasi dengan sistem kepercayaan individu/faktor keyakinan (berfokus pada bentuk ekspresi tertentu dari nama-nama Tuhan atau kata yang memiliki perasaan menenangkan bagi klien) berulang kali diucapkan dengan irama teratur dengan berserah diri pada Tuhan (Hanifah, 2021).

### **Perbedaan kecemasan pasien pre operasi *sectio caesarea* (SC) sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok eksperimen dan kontrol**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan pemberian terapi benson hasil Wilcoxon pada masing – masing kelompok. Hasil analisis didapatkan hasil pada kelompok kontrol didapatkan nilai *p value* (0.058) > 0.05 dengan Z sebesar -1,890 hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan kecemasan pada kelompok kontrol, sedangkan antara kelompok eksperimen didapatkan nilai *p value* (0.000) < 0.05 dengan nilai Z sebesar -4,797 hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan kecemasan pasien pre operasi *sectio caesarea* (SC) sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi. Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Azzahroh (2020) menunjukkan hasil tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi murottal Al-Qur'an sebagian besar dalam kategori sedang sebanyak 83,4%, sesudah diberikan terapi murottal Al-Qur'an masingmasing berada dalam kategori ringan dan sedang sebanyak 50%. Terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi murottal Al-Qur'an (0,000<0,05).

Pada penelitian ini semua responden baik itu pada kelompok kontrol dan intervensi responden paling banyak berada pada kategori berat hingga panik. Menurut asumsi peneliti hal tersebut dapat terjadi dikarenakan kurangnya informasi yang diberikan oleh tenaga medis saat informed consent atau saat dilakukan pendidikan kesehatan tentang kenapa harus dilakukan operasi *sectio caesarea* akan menambah kecemasan pasien dalam menjalani operasi pembedahan sehingga dapat memperburuk proses tindakan dan pemulihan setelah menjalani persalinan. Hampir semua pasien, pembedahan merupakan sebuah tindakan medis yang sangat berat karena harus berhadapan dengan meja dan pisau operasi. Seperti yang pada teori

behaviour dijelaskan bahwa kecemasan muncul melalui classical conditioning, artinya seseorang mengembangkan reaksi kecemasan terhadap hal-hal yang telah pernah dialami sebelumnya dan reaksi-reaksi yang telah dipelajari dari pengalamannya (Bellack dan Hersen dalam Wardani, 2016). Kecemasan dapat berpengaruh pada tubuh, seperti tubuh menggigil, keringat berlebihan, jantung berdebar-debar, sakit kepala, gelisah, tangan gemetar, otot menegang, lambung terasa mual, tubuh terasa lemas kemampuan berproduktivitas berkurang. Pengaruh kecemasan pada psikologis yaitu tegang, bingung, khawatir, susah berkonsentrasi, perasaan tidak menentu (Taniya *et al.*, 2021).

Berdasarkan hasil analisis kuesioner diketahui bahwa rata-rata jawaban dengan skor tertinggi kecemasan responden terdapat pada aspek tingkat rasa takut dibandingkan aspek kebutuhan akan informasi, menurut asumsi peneliti hal ini menunjukkan bahwa secara umum pasien pre operasi merasa takut terhadap tindakan operasi. Hal ini dapat terjadi karena responden dalam penelitian ini adalah responden yang baru pertama kali menjalani operasi SC. Romanik *et al.*, (2019) menyatakan jika pasien yang belum pernah mengalami tindakan operasi akan mengalami peningkatan kecemasan. Pasien preoperasi dengan kecemasan panik dapat disebabkan karena adanya ketegangan dari dalam diri pasien. Hal tersebut didasari oleh kurangnya pengalaman pasien dalam menjalani operasi karena responden merupakan pasien yang menjalani operasi untuk yang pertama kalinya dan baru pertama kali menjalani persalinan dengan *sectio caesarea*. Apabila penyebab kecemasannya berupa bayangan pasien yang menghubungkan nyeri saat *sectio caesarea*, takut tidak bangun lagi sesudah di anestesi, menjadi bergantung pada orang lain, kemungkinan cacat, dan kematian. Pasien juga cemas akan kehilangan pendapatan atau berkurangnya pendapatan karena penggantian biaya asuransi di rumah sakit dan ketidakberdayaan menghadapi *sectio caesarea* dalam waktu yang semakin dekat (Potter & Perry, 2015).

Berdasarkan hasil analisis kuesioner diketahui bahwa rata-rata jawaban responden pada kelompok intervensi mengalami penurunan skor setelah diberikan relaksasi benson. Kecemasan sedang yang dialami pasien operasi dapat disebabkan oleh kekhawatiran tentang kondisi setelah pembedahan dan pemikiran tentang masa rehabilitasi sampai kembali pada aktivitas normalnya. Menurut asumsi peneliti hal ini menunjukkan bahwa pemberian terapi benson yang diberikan pada kelompok eksperimen memiliki pengaruh dalam menurunkan kecemasan pasien dibandingkan pasien kelompok kontrol yang hanya diberikan tindakan sesuai SOP rumah sakit. Terapi benson merupakan prosedur relaksasi yang digabung dengan kepercayaan atau keyakinan yang dianut oleh pasien. Tujuan dari terapi ini adalah untuk meminimalkan tingkat kecemasan pada pasien pembedahan. Manfaat paling penting dari terapi benson adalah untuk penempatan pada kecemasan (Sari *et al.*, 2022).

Berdasarkan hasil analisis kuesioner diketahui bahwa penurunan kecemasan sesudah intervensi paling tinggi terjadi pada aspek tingkat rasa takut dibandingkan aspek kebutuhan akan informasi, hal ini menunjukkan jika pemberian terapi benson memberikan keyakinan pada responden sehingga mengurangi rasa takut terkait proses operasi yang akan dijalani. *Benson's Relaxation Therapy* merupakan kombinasi antara teknik respon relaksasi pernafasan dan sistem keyakinan individu. Relaksasi ini adalah kombinasi dari teknik respons relaksasi dengan sistem kepercayaan individu/faktor keyakinan (berfokus pada bentuk ekspresi tertentu dari nama-nama Tuhan atau kata yang memiliki perasaan menenangkan bagi klien) berulang kali diucapkan dengan irama teratur dengan berserah diri pada Tuhan (Hanifah, 2021). Soliman & Mohammed (2013) menambahkan jika keyakinan kepada Allah SWT dapat membantu apabila seseorang mengalami masalah atau sakit, mereka percaya bahwa permohonan mereka akan diterima sehingga dapat membantu mereka untuk memperkuat

jiwa, tubuh dan pikiran, sehingga sistem saraf otonom berkurang dan menurunkan respon fisiologis. Hasil penelitian Mumtahanah & Aliza (2022) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh bimbingan spiritual terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi di RSUD Kajen Kabupaten Pekalongan ( $p\text{-value}=0.000 < 0.05$ ). Hasil penelitian Rejeki *et al.*, (2022) juga menunjukkan ada pengaruh terapi psikospiritual terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi di RSUP Dr.Soeradji Tirtonegoro Klaten ( $p\text{-value}= 0.000 < 0,05$ ).

### **Pengaruh teknik relaksasi benson terhadap kecemasan pasien pre operasi *sectio caesarea* (SC)**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan pemberian terapi benson hasil uji *wilcoxon sign rank test* dan *paired t test* didapatkan nilai  $p\text{ value}$  ( $0.000 < 0.05$ ) hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan kecemasan pasien pre operasi *sectio caesarea* (SC) sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok eksperimen di Ruang IBS RSUD Ajibarang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi benson terhadap kecemasan pasien pre operasi *sectio caesarea* (SC). Menurut asumsi peneliti terapi benson merupakan terapi kombinasi system relaksasi dengan keyakinan diri dan berserah diri kepada Tuhan yang dapat membuat pasien merasa lebih tenang dalam menghadapi ancaman pembedahan. Ketenangan yang muncul ini disebabkan karena gelombang alpha otak yang menyebabkan manusia merasakan perasaan gembira dan nyaman. Kelenjar pituitary manusia juga menghasilkan hormon-hormon yang menenangkan yaitu endorphin dan encephalin yang bersifat memberikan efek tenang dan nyaman. Sedangkan dari teori homeostasis dalam tubuh manusia akan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis sehingga terjadi penurunan sintesis hormon katekolamin yang berakibat menurunnya kontraksi otot, penurunan denyut jantung, vasodilatasi pembuluh darah dan penurunan tekanan darah (Cahyati *et al.*, 2021). Secara fisiologis saat manusia masuk dalam tahapan relaksasi, maka mereka masuk ke gelombang alpha (7-14 Hz). Ketika otak memasuki gelombang ini maka otak akan menghasilkan hormon endorphin yang menghasilkan rasa nyaman dan tenang (Hasanah & Inayati, 2021)

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pemberian terapi benson lebih efektif dalam menurunkan kecemasan dibandingkan relaksasi nafas dalam, dimana responden yang diberikan terapi benson mengalami penurunan kecemasan sebesar 10 poin sedangkan responden yang diberikan relaksasi nafas dalam mengalami penurunan kecemasan sebesar 7.55 poin (Sahar *et al.*, 2018). Penelitian lainnya menunjukkan hasil bahwa pemberian terapi benson dapat menurunkan kecemasan sebesar 7.53 poin dimana sebelum diberikan terapi benson sebagian besar mengalami kecemasan sedang (42.9%) sedangkan setelah diberikan terapi benson sebagian besar mengalami kecemasan ringan (42.9%) (Hasanah & Inayati, 2021). Pengaruh penggunaan terapi benson dalam menurunkan kecemasan pasien pre operasi SC menunjukkan hasil rata-rata kecemasan sebelum terapi adalah 44.07 sedangkan setelah diberikan terapi benson memiliki rata-rata kecemasan 34.75 serta ada pengaruh terapi benson terhadap penurunan kecemasan pasien pre operasi SC (Salmanzadeh *et al.*, 2018). Peneliti lainnya menunjukkan hasil bahwa pasien pre operasi SC yang diberikan terapi benson mengalami penurunan kecemasan sebesar 8.31 poin sedangkan pasien pre operasi SC yang diberikan terapi musik mengalami penurunan kecemasan sebesar 6.37 poin (Abarghooe *et al.*, 2022).

### **SIMPULAN**

Sebagian besar memiliki usia 20-35 tahun (86.7%), memiliki tingkat pendidikan menengah (SMA/SMK) (50%), dan berstatus tidak bekerja (IRT) (65%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai kecemasan rata-rata pasien sebelum diberikan terapi benson memiliki rata-rata skor kecemasan adalah pada kelompok eksperimen sebesar 24.76 dan pada kelompok kontrol

sebesar 27.3. Sedangkan nilai rata-rata kecemasan pasien sesudah diberikan terapi benson pada kelompok eksperimen sebesar 16,1 dan pada kelompok kontrol sebesar 26,83. Hasil analisis perbedaan kecemasan pasien pre operasi sectio caesarea (SC) sesudah intervensi pada kelompok eksperimen dan kontrol didapatkan diketalhui bahwa ada perbedaan kecemasan pasien pre operasi sectio caesareal (SC) antara kelompok eksperimen dan kontrol di Ruang IBS RSUD Ajibarang dengan nilai  $p < 0.000 < 0.05$ .

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abarghooe, S. N., Mardani, A., Baha, R., Aghdam, N. F., Khajeh, M., Eskandari, F., & Vaismoradi, M. (2022). Effects of Benson Relaxation Technique and Music Therapy on the Anxiety of Primiparous Women Prior to Cesarean Section: A Randomized Controlled Trial. *Anesthesiology Research and Practice*, 2022, 9986587. <https://doi.org/10.1155/2022/9986587>
- 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/ASSET/IMAGES/LARGE/10.1177\\_10547738211024797-FIG1.JPEG](https://doi.org/10.1177/10547738211024797/ASSET/IMAGES/LARGE/10.1177_10547738211024797-FIG1.JPEG)
- Cahyati, Y., Sugiarti, I., Cahyati, A., Rosdiana, I., Iman, A. T., & Puruhita, T. K. A. (2021). Penatalaksanaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (Pedoman Bagi Kader Dan Masyarakat). Yogyakarta : Deepublish. [https://www.google.co.id/books/edition/Penatalaksanaan\\_Terpadu\\_Penyakit\\_Tidak\\_M/cjI7EAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0](https://www.google.co.id/books/edition/Penatalaksanaan_Terpadu_Penyakit_Tidak_M/cjI7EAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0)
- Diana, S., Mail, E., & Rufaida, Z. (2019). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Persalinan dan bayi Baru Lahir. Surakarta: Oase Group.
- Girsang, B., & Hasrul, H. (2015). Gambaran Persiapan Perawatan Fisik dan Mental Pada Pasien Pre Operasi Kanker Payudara. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 2(1).
- Hanifah, A. (2021). Pemberian Terapi Benson Terhadap Kecemasan Ibu Pre Operasi Sectio Caesarea Di Rsud Kota Salatiga. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 3(4), 49–58.
- Hasanah, U., & Inayati, A. (2021). Relaksasi Benson Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis. *Jurnal Ilmiah Permas*, 11(1), 1–8.
- Istiqamah, L. Z. (2018). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Dengan General Anestesi Di Rumah Sakit Pku Muhammadiyah Yogyakarta. <Http://Poltek kesjogja.Ac.Id>
- Kristanti, A. N., & Faidah, N. (2022). Tingkat Kecemasan Pada Pasien Preoperasi Sectio Caesarea di Rumah Sakit Mardi Rahayu Kudus. *Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR)*, 5(2), 110–116. <https://doi.org/10.35473/ijnr.v5i2.1461>
- Mumtahanah, S., & Aliza, N. F. (2022). Terapi Doa Dalam Pelayanan Pembinaan Spiritual Islam Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Pasien Persalinan di Rumah Sakit. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5(2), 58. <https://doi.org/10.24014/ittizaan.v5i2.15943>

- Murdayah, Lilis, D. N., & Lovita, E. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Pada Ibu Bersalin. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 3(1), 115–125. <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v3i1.8467>
- Setyo Wardani, N., Prihantini, N., & Tinggi Ilmu Keperawatan Muhammadiyah Pontianak, S. (2015). Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dengan Riwayat Sectio Caesarea Di Poliklinik Obstetri Rsud Dr. Soedarso Pontianak. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 6(1), 1–9. <https://doi.org/10.54630/JK2.V6I1.27>
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2015). *Fundamental Keperawatan Buku 1 Ed. 7*. In Jakarta: Salemba Medika. Jakarta: Salemba Medika.
- Putri, S. A. W., Werdani, K. E., & Purwanti, P. (2020). Kejadian Penyulit Persalinan pada Ibu di Klinik Pratama Kusmahati DuaMojolaban Sukoharjo. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 1(2), 176–182. <https://doi.org/10.15294/jppkmi.v1i2.40234>
- Rejeki, S., Santi, Y. R., Hidayati, E., & Rozikhan, R. (2022). Efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(2), 543–548.
- Romanik, W., Kański, A., Soluch, P., & Szymańska, O. (2019). [Preoperative anxiety assessed by questionnaires and patient declarations]. *Anestezjologia intensywna terapia*, 41(2), 94–99.
- Sadock, B., Sadock, V., & Ruuiz, P. (2019). *Kaplan & Sadock's Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences / Clinical Psychiatry*. USA: Lippincott Williams & Wilkins.
- Sahar, R. H., Azwar, Riskawati, Musdalipa, & Kasmawati. (2018). Efektivitas Relaksasi Benson dan Nafas Dalam terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Lansia di PSTW Gau. *Bimiki*, 6(1), 20–33. <https://bimiki.e-journal.id/bimiki/article/view/37>
- Salmanzadeh, A., Rahgoi, A., Fallahi-Khoshknab, M., Mohammadi-Shahbelaghi, F., & Rahgozar, M. (2018). *The Effect of Benson's relaxation on pre-operative anxiety in Cesarean section in Nulliparus Women*. [www.japer.in](http://www.japer.in)
- Sari, I. Y. K., Sriningsih, N., & Pratiwi, A. (2022). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Pasien Pre Operasi Di RSUD Kab Tangerang. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 2(2), 45–54.
- Stuart, W.Gail, (2016). *Keperawatan Kesehatan jiwa (1st ed.)*. Jakarta: EGC.
- Sumelung, V., Kundre, R., & Karundeng, M. (2014). Faktor-Faktor Yang Berperan Meningkatkan Angka Kejadian Sectio Caesarea Di Rumah Sakit Umum Daerah Liun Kendage Tahun. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*.
- Taniya, Jaelani, An dhini, C. S. D., & Susan, Y. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Kalijaga Kota Cirebon. *Jurnal Kesehatan Mahardika*, 8(1), 20–25.
- Widjayanti, T. B. (2020). Karakteristik Ibu melahirkan Sectio Caesaria Peserta Jaminan Kesehatan Nasional di Rumah Sakit Profit X di sekitar Jakarta. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, 4(1), 23–28. <https://doi.org/10.7454/epidkes.v4i1.3699>