

Gambaran Pelaksanaan *Benson Relaxation Therapy* terhadap Tingkat Ancietas Pada Pasien Pre Operasi : Case Study

Siti Fatmawati, Tri Hapsari RA

Koresponding Author : agustiyowati60@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Masa pre operasi, umumnya pasien menghadapi perubahan psikologis antara lain seperti perasaan cemas dalam menghadapi penyakitnya dan rasa takut yang berhubungan dengan proses operasi yang akan dijalankannya. Kecemasan yang timbul sebelum tindakan pembedahan akan berpengaruh pada tindakan pembedahan yang akan berlangsung sehingga harus segera ditangani, salah satunya dengan terapi relaksasi benson. Relaksasi Benson akan menyeimbangkan fungsi hipotalamus inferior dan posterior, menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan sekresi katekolamin, sehingga akan mengurangi ketegangan otot, yang diikuti dengan berkurangnya tekanan darah, pernapasan stabil, dan penurunan denyut jantung. **Tujuan:** Untuk mengetahui gambaran pelaksanaan *Benson Relaxation Therapy* (BRT) terhadap tingkat *ancietas* pasien pre-operasi. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian studi kasus kualitatif dengan fokus studi kasus *Multiple Case Study-Embeded* dengan teknik pengumpulan data menggunakan metode wawancara. Subjek studi kasus adalah 2 orang perawat dan 2 orang pasien pre operasi. **Hasil :** Hasil studi kasus didapatkan 3 tema yaitu respon kecemasan sebelum operasi, BRT dapat menurunkan tanda-tanda kecemasan, BRT memerlukan lingkungan yang kondusif serta 6 kategori yang terdiri dari 4 kategori respon kecemasan yaitu respon fisiologi, respon perilaku, respon kognitif, respon afektif, dan kategori respon responden setelah pemberian BRT serta faktor pendukung pelaksanaan BRT. **Kesimpulan :** Intervensi *Benson Relaxation Therapy* memiliki pengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien pre operasi. Terjadi penurunan tanda-tanda kecemasan setelah diberikan BRT dan saat pelaksanaan BRT membutuhkan lingkungan yang kondusif. Hasil studi kasus ini diharapkan dapat dijadikan bahan pertimbangan sebagai materi *Penkes* (Pendidikan Kesehatan) terhadap pasien pre operasi maupun dibuatkan SOP (Standar Operasional Prosedur).

Kata Kunci : Kecemasan, Pre Operasi , Terapi Relaksasi Benson