

Pendidikan Kesehatan Teknik Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan di Ruang Perawatan Bedah RSUD Raden Mattaher Jambi

Dwi Yunita Rahmadhani^{1*}, Marnila Yesni², Jufri Al Fajri³

^{1,2,3}Program Studi S1 Keperawatan & Profesi Ners, Universitas Baiturrahim

Jl. Prof. DR. Moh. Yamin No.30, Lebak Bandung, Kec. Jelutung, Kota Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi: dwi.azkaya@gmail.com

Abstract

Surgery is a medical procedure that involves surgery on the body to improve a person's health function. The operation includes physiological preparation, namely general physical health status, nutritional status, fluid and electrolyte balance, cleanliness of the stomach and colon, shaving the surgical area, personal hygiene, emptying the bladder and preoperative exercises, apart from that, psychological preparation or mental preparation is also an important aspect. which is no less important in the process of preparing for surgery because the client's mentality is not ready or more can affect the client's physical condition. Efforts to overcome anxiety at the prevention and therapy stages require a holistic approach method, which includes physical (somatic), psychological or psychiatric, psychosocial and psycho-religious. These include increasing immunity to stress by improving nutrition, and psychopharmacological therapy that is often used is anti-anxiety drugs (anxiolytics). Benson relaxation is included in breathing relaxation (diaphragmatic breathing) which involves the client's belief factors, which can create an internal environment that can help clients achieve a higher state of health and well-being. Therefore, community service activities aim to improve the quality of public health and reduce anxiety levels by providing information to reduce the high level of anxiety of clients and families. This activity will be carried out in September 2022 – February 2023 in the Surgical Room at Raden Mattaher Hospital, Jambi. The targets of this activity are patients and families who are treated in the surgical room. Total participants 10 people. The output of this service activity is an improvement in the quality of public health so that people can live healthily and independently without feeling anxious and published in national journals.

Keywords: *anxiety, benson relaxation, health education*

Abstrak

Operasi merupakan suatu prosedur tindakan medis dengan cara pembedahan pada tubuh guna memperbaiki fungsi kesehatan seseorang. Operasi meliputi persiapan fisiologis, yakni status kesehatan fisik secara umum, status nutrisi, keseimbangan cairan dan elektrolit, kebersihan lambung dan kolon, pencukuran daerah operasi, *personal hygiene*, pengosongan kandung kemih dan latihan *pre operasi*, selain itu juga persiapan psikologis atau persiapan mental merupakan hal yang tidak kalah pentingnya dalam proses persiapan operasi karena mental klien yang tidak siap atau lebih dapat berpengaruh terhadap kondisi fisik klien. Upaya untuk mengatasi kecemasan pada tahap pencegahan dan terapi memerlukan suatu metode pendekatan yang bersifat holistik, yaitu mencakup fisik (*somatic*), psikologik atau psikiatrik, psikososial dan psikoreligius. Diantaranya meningkatkan kekebalan terhadap stress dengan perbaikan gizi, dan terapi psikofarmakologi yang sering dipakai adalah obat anti cemas (*anxiolytic*). Relaksasi Benson termasuk kedalam salah satu relaksasi pernafasan (*diaphragmatic breathing*) dengan melibatkan faktor keyakinan klien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu klien mencapai kondisi kesehatan

dan kesejahteraan yang lebih tinggi. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertujuan untuk peningkatan kualitas kesehatan masyarakat dan menekan tingkat kecemasan dengan memberikan informasi untuk guna menekan tingginya kecemasan klien dan keluarga. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan September 2022 – Februari 2023 di Ruang Bedah RSUD Raden Mattaher Jambi. Sasaran dalam kegiatan ini adalah pasien dan keluarga yang dirawat di ruang bedah. Total Peserta 10 orang. Dengan Pendidikan Kesehatan ini merupakan Upaya dari diri sendiri yang dilakukan oleh pasien yang dirawat di rumah sakit untuk berupaya semaksimal mungkin mengurangi nyeri atau rasa sakit, bahkan menghilangkan rasa sakit tersebut sehingga kecemasan yang dimiliki pasien dalam menghadapi operasi dapat teratasi dengan melakukan Teknik relaksasi benson. Luaran kegiatan pengabdian ini adalah terjadi peningkatan kualitas kesehatan masyarakat sehingga masyarakat dapat hidup sehat jauh dari rasa nyeri dan tentunya dapat mengontrol kecemasannya dengan melakukan Teknik relaksasi benson tersebut. Kemudian jurnal artikel ini dapat dipublikasikan pada jurnal ilmiah yang terakreditasi.

Kata Kunci: kecemasan, pendidikan kesehatan, relaksasi benson

PENDAHULUAN

Operasi merupakan suatu prosedur tindakan medis dengan cara pembedahan pada tubuh guna memperbaiki fungsi kesehatan seseorang. Hal ini sejalan dengan pernyataan dari Himpunan Perawat Kamar Bedah Indonesia (Hipkabi) yang mendefinisikan tindakan operasi sebagai prosedur medis yang bersifat invasif untuk diagnosis, pengobatan penyakit, trauma dan deformitas¹. Kata *pre* operasi adalah suatu istilah gabungan yang mencakup tiga fase pengalaman pembedahan antara lain *pre* operasi, intra operasi, pasca operasi².

Operasi meliputi persiapan fisiologis, yakni status kesehatan fisik secara umum, status nutrisi, keseimbangan cairan dan elektrolit, kebersihan lambung dan kolon, pencukuran daerah operasi, *personal hygiene*, pengosongan kandung kemih dan latihan *pre* operasi, selain itu juga persiapan psikologis atau persiapan mental merupakan hal yang tidak kalah pentingnya dalam proses persiapan operasi karena mental klien yang tidak siap atau lebih dapat berpengaruh terhadap kondisi fisik klien³. Dengan mengetahui berbagai informasi selama operasi maka diharapkan klien menjadi lebih siap menghadapi operasi, meskipun demikian ada keluarga yang tidak menghendaki klien mengetahui tentang berbagai hal terkait dengan operasi yang akan dilalui oleh klien².

Adapun dalam persiapan mental, perawat harus memberikan penjelasan terlebih dahulu sebelum tindakan persiapan operasi sesuai dengan tingkat perkembangan, gunakan bahasa yang sederhana dan jelas, memberi kesempatan pada klien dan keluarganya untuk menanyakan tentang segala prosedur yang ada dan memberi kesempatan pada klien dan keluarga untuk berdoa bersama-sama sebelum klien diantar ke kamar operasi, mengoreksi pengertian yang salah tentang tindakan pembedahan dan hal-hal lain karena pengertian yang salah akan menimbulkan kecemasan pada klien dan yang terakhir kolaborasi dengan dokter terkait dengan pemberian obat *pre* medikasi, seperti valium dan diazepam tablet sebelum klien tidur untuk menurunkan kecemasan dan klien dapat tidur sehingga kebutuhan istirahatnya terpenuhi².

Masalah psikologis yang sering dialami oleh klien *pre* operasi adalah kecemasan, kondisi seseorang yang *pre* operasi menunjukkan suatu kejadian yang dirasakan penuh ketidakpastian sehingga menimbulkan perasaan cemas, bahkan ada yang berlanjut sampai panik, karena pembedahan dapat memunculkan reaksi psikologis pada klien⁴. Ketakutan dan kecemasan yang mungkin dialami klien dapat dilihat dari tanda dan gejala seperti meningkatnya frekuensi nadi dan pernafasan, gerakan-gerakan tangan yang tidak terkontrol, telapak tangan yang lembab, gelisah, menanyakan pertanyaan yang sama

berulang kali, sulit tidur, sering berkemih⁵.

Efek kecemasan pada klien *pre* operasi akan berdampak pada jalannya operasi. Sebagai contoh, klien dengan riwayat hipertensi jika mengalami kecemasan maka akan berdampak pada sistem kardiovaskulernya yaitu tekanan darahnya akan tinggi sehingga operasi dapat dibatalkan⁶. Selain itu, pada wanita efek kecemasan dapat mempengaruhi menstruasinya menjadi lebih banyak, itu juga memungkinkan operasi ditunda hingga klien benar-benar siap untuk menjalani operasi⁴.

Terlihat jelas bahwa kecemasan ini mempunyai dampak terhadap kehidupan seseorang, apalagi bila kecemasan ini dialami oleh pasien yang dirawat di rumah sakit, salah satunya yaitu pasien *pre* operasi⁶. Berbagai situasi dan kondisi akan membuatnya semakin cemas. Tindakan pembedahan merupakan pengalaman yang sulit bagi hampir semua klien. Berbagai kemungkinan buruk bisa saja terjadi yang akan bisa membahayakan bagi klien⁷. Maka tidak heran jika seringkali klien dan keluarganya menunjukkan sikap yang agak berlebihan dengan kecemasan yang mereka alami³. Beberapa orang kadang tidak mampu mengontrol kecemasan yang dihadapi, sehingga terjadi disharmoni dalam tubuh.⁸

Upaya untuk mengatasi kecemasan pada tahap pencegahan dan terapi memerlukan suatu metode pendekatan yang bersifat holistik, yaitu mencakup fisik (*somatic*), psikologik atau psikiatrik, psikososial dan psikoreligius⁹. Diantaranya meningkatkan kekebalan terhadap stress dengan perbaikan gizi, terapi psikofarmakologi yang sering dipakai adalah obat anti cemas (*anxiolytic*) seperti diazepam, clobazam, bromazepam, lorazepam, busirone HCl, meprobamate dan alprazolam¹⁰.

Penatalaksanaan non farmakologi bisa dilakukan dengan cara distraksi, yakni metode untuk menghilangkan kecemasan dengan cara mengalihkan perhatian pada hal-hal lain sehingga klien akan lupa terhadap cemas yang dialami¹¹. Stimulus sensori yang menyenangkan menyebabkan pelepasan endorfin yang bisa menghambat stimulus cemas yang mengakibatkan lebih sedikit stimulus cemas yang ditransmisikan ke otak⁴. Selain distraksi, metode relaksasi juga dapat menghilangkan kecemasan karena dapat memberikan kebebasan mental dan fisik dari ketegangan, serta memberikan individu kontrol diri ketika terjadi rasa nyaman atau nyeri, stress fisik dan emosi pada nyeri¹⁰.

Relaksasi Benson termasuk kedalam salah satu relaksasi pernafasan (*diaphragmatic breathing*) dengan melibatkan faktor keyakinan klien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu klien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi¹². Keyakinan dari formula kata atau frase inilah yang tujuannya dapat memberikan sugesti pada diri klien sehingga dirinya dapat sembuh. Untuk mengontrol cemas dan setelah mengetahui dirasakan teknik ini sangat sederhana¹⁰.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan bahwa masih banyak klien dan keluarga yang masih sangat cemas dalam menghadapi proses pengobatan di Rumah Sakit. Terlebih lagi Ketika klien dilakukan Tindakan operasi yg harus bertaruh nyawa di meja operasi. Berdasarkan hal tersebut saya tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat tentang terapi benson untuk mengatasi kecemasan dalam menghadapi Tindakan operasi.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan ini berupa kegiatan menggali pengetahuan dari peserta Terapi Benson di Ruang Perawatan Bedah RSUD Raden Mattaher Jambi. Berikut rincian kegiatan sebagai berikut:

1 Pelaksanaan

a. Organisasi

Pelaksanaan dilaksanakan oleh dosen prodi S1 Keperawatan dan Ners STIKes Baiturahim Jambi dibantu oleh mahasiswa.

b. Informed consent

Informed consent diperlukan setiap tindakan yang akan dilakukan pada Peserta. *informed consent* berupa persetujuan dari Kepala Ruangan Bedah RSUD Raden Mattaher Jambi terkait diberikannya terapi Relaksasi Benson.

c. Simulasi Tindakan Kesehatan

Berupa pemberian informasi pengetahuan dan simulasi Teknik Relaksasi Benson di Ruang Bedah RSUD Raden Mattaher Jambi. Diawali dengan menggali pengetahuan peserta mengenai Teknik Relaksasi Benson.

2 Proses pelaksanaan Kegiatan :

a. Jumlah peserta dalam kegiatan edukasi sebanyak 10 orang.

b. Peran serta narasumber sudah sesuai dengan perencanaan serta fasilitator yang bekerja sesuai perannya.

c. Waktu yang direncanakan sesuai dengan pelaksanaan yaitu pukul 08.00 WIB dan 100% peserta kooperatif dalam kegiatan Pendidikan Kesehatan dan simulasi tentang Teknik Relaksasi Benson dan ada 10 orang keluarga yang dirawat di Ruang Bedah RSUD Raden Mattaher Jambi

d. Seluruh peserta (100%) tidak meninggalkan ruangan selama kegiatan bahkan tidak menolak untuk dilakukan terapi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang dicapai dalam kegiatan ini antara lain : pelaksanaan pengabdian pada masyarakat dimulai dari pengajuan izin pelaksanaan kepada RSUD Raden Mattaher Jambi.

Evaluasi pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dibagi menjadi 3 evaluasi yaitu:

a. Evaluasi Struktur, Kegiatan Relaksasi Benson di Ruang Bedah RSUD Raden Mattaher Jambi, yang berperan sebagai Narasumber sekaligus pemateri adalah Ns. Dwi Yunita Rahmadhani, M.Kep dan yang berperan sebagai co-terapis sekaligus observer adalah Ns. Marnila Yesni, M.Kep, serta fasilitator 2 mahasiswa. Semua anggota berperan secara baik dan sesuai dengan rencana. yang bertugas sebagai fasilitator dan moderator. b. Evaluasi Proses, Selama proses berlangsung Keluarga pasien sangat antusias dan kooperatif selama proses terapi. Sebanyak 100% keluarga pasien kooperatif dan antusias dengan terapi yang dilakukan. c. Evaluasi Hasil, 100% keluarga pasien mengatakan memahami dan akan melakukan relaksasi benson tersebut pada keluarga yang dirawat agar tidak mengalami kecemasan lagi.

Dari hasil ini, edukasi masih sangat perlu dilakukan secara berkesinambungan agar pasien-pasien yang akan melakukan pembedahan tidak lagi mengalami kecemasan yang tinggi, sehingga pasien tersebut sudah merasa nyaman, tenang dan ikhlas menghadapi proses pembedahan.



Gambar 1. Pemberian Pendidikan Kesehatan Teknik Relaksasi Benson

Terapi relaksasi benson berupa Teknik relaksasi disertai dengan keyakinan yang dianut seseorang, terapi relaksasi benson efektif untuk menurunkan Tingkat kecemasan, hal ini sesuai dengan penelitian terdahulu bahwa terapi relaksasi benson efektif untuk menurunkan Tingkat kecemasan dengan p value 0,01¹³. Hasil pengabdian masyarakat ini juga senada dengan peneliti lain yang berjudul *the anxiety level of mother presectio caesar with benson's relaxation therapy*, bahwa terapi relaksasi benson efektif untuk menurunkan Tingkat kecemasan dengan p value 0.004¹⁴.

Kecemasan yang dialami seseorang berupa rasa takut, khawatir yang berlebihan, merasa tidak nyaman dan tidak rileks serta gangguan tidur dapat menurun dengan terapi relaksasi benson karena terapi ini dapat memicu otak untuk mengeluarkan gelombang alfa, Dimana gelombang ini mempunyai mempunyai frekuensi 8-12 Hz yaitu gelombang yang menunjukkan seseorang dalam keadaan santai dan rileks, pada saat gelombang alfa ini muncul pembuluh darah dalam tubuh menjadi vasodilatasi sehingga aliran darah menjadi stabil dan otak mengeluarkan hormone endorphinedan serotonin sehingga seseorang akan menjadi tenang, bahagia dan nyaman¹⁵.

KESIMPULAN

Memberikan Pendidikan kesehatan Pendidikan Kesehatan “Teknik Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan di Ruang Perawatan Bedah RSUD Raden Mattaher Jambi merupakan suatu upaya tenaga Kesehatan untuk meningkatkan derajat Kesehatan, menghilangkan kecemasan terhadap pasien-pasien yang mengalami kecemasan dalam menghadapi pembedahan. Dengan pendidikan Kesehatan ini juga merupakan upaya untuk menjaga dan meningkatkan Kesehatan agar setiap pasien yang mengalami pembedahan tidak mengalami kecemasan lagi serta mampu mempraktikkan terknik relaksasi benson.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih di ucapkan kepada kampus Universitas Baiturrahim yang sudah memfasilitasi proses administratif kegiatan, kepada DirekTur RSUD Raden Mattaher Jambi, terkhusus Tim Ruangan Bedah, dan peserta pendidikan kesehatan yang telah bersedia hadir dan meluangkan waktunya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Himpunan Perawat Kamar Bedah Indonesia. *Buku Panduan Pelatihan Dasar Dasar Keterampilan Bagi Perawat Kamar Bedah*. (HIPKABI Press, 2014).
2. Smeltzer, S. C. & Bare, B. G. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth*. (EGC, 2015).
3. Price, K. *Patofisiologi: Konsep Klinis Proses-proses Penyakit*. (Rineka Cipta, 2019).
4. Black, J. M. & Hawks, J. H. *Keperawatan Medikal Bedah : Dasar-Dasar Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: EGC (2023).
5. Carpenito, L. J. *Handbook of Nursing Diagnosis*. (Jones & Bartlett Learning, 2021).
6. Suriya, M. & Zuriati. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Medikal Bedah Gangguan pada Sistem Muskuloskeletal Aplikasi NANDA, NIC, & NOC*. (2019).
7. Lucas, R. E. & Moll, B. Knowledge Growth and the Allocation of Time. *J. Polit. Econ.* 122, 1–51 (2014).
8. Friedman, Bowden, & J. *Buku Ajar Keperawatan Keluarga : Riset, Teori, dan Praktik*. in (EGC, 2020).
9. Pender, N., Murdaugh, C. & Parsons, M. *Health Promotion in Nursing Practice*. (Pearson, 2015).
10. Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., & Hall, A. *Fundamentals of Nursing*. (Elsevier, 2024).
11. Brunner & Suddarth. *Keperawatan Medical Bedah*. EGC (EGC, 2014).
12. Puspasari, M. *Keperawatan Keluarga*. (EGC, 2019).
13. Islami, A. I., Gantini, D. & Astiriyani, E. The Effect Murottal of Quran Therapy and Benson Relaxation on Anxiety Level of High-Risk Pregnancy. *Kebidanan* 10, 109–116 (2020).
14. Jek Amidos Pardede & Tarigan, I. The Anxiety Level of Mother Presectio Caesar with Benson's Relaxation Therapy. *Jendela Nurs. J.* 4, 20–28 (2020).
15. Dolev, N. & Leshem, S. Teachers' Emotional Intelligence: The Impact of Training. *CRES Spec. Issue* 8, 75–94 (2016).