

PERBEDAAN EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI BENSON DAN NAFAS DALAM TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI BEDAH ABDOMEN DI RSUD KOTA SALATIGA

Ike Yuyun Mardiani^{*)}, Ismonah^{**)}, Supriyadi^{***)}

^{*)}Alumni Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang

^{**)}Dosen Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang

^{***)}Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Semarang

ABSTRAK

Tindakan pembedahan menimbulkan berbagai respon diantaranya respon psikologi atau kecemasan. Kecemasan pada pasien operasi banyak terjadi, di Indonesia prevalensi kecemasan berkisar 9%-21% populasi umum. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Perbedaan Efektifitas Teknik Relaksasi Benson dan Nafas Dalam terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Bedah Abdomen di RSUD Kota Salatiga. Desain penelitian ini adalah *Quasy Experiment* dengan rancangan penelitian *two group pretest-posttest design*. Jumlah sampel sebanyak 42 responden dengan teknik *total sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner STAI (*State Anxiety Inventory for Adults*). Uji statistik yang digunakan dalam penelitian adalah *Paired t-test* dan *Unpaired t-test*. Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi Benson maupun nafas dalam ($p\text{-value}=0,000$) dan tidak ada perbedaan efektifitas antara teknik relaksasi Benson dan nafas dalam ($p\text{-value}=0,215$). Rekomendasi hasil penelitian ini adalah agar peneliti selanjutnya meneliti faktor-faktor fisiologis yang mempengaruhi kecemasan seperti tekanan darah, nadi, dan frekuensi nafas.

Kata Kunci : Kecemasan pre operasi, relaksasi Benson, dan relaksasi nafas dalam

ABSTRACT

Surgery cause a variety of responses including psychological response or anxiety. Anxiety occurs in many surgery patients, the prevalence of anxiety in Indonesia range 9%-21% from general population. This study were to know the difference in effectiveness of Benson relaxation techniques and deep breathing in the pre operation patient anxiety level abdominal surgery in city general hospital Salatiga. The design in this research is *Quasy Experiment* using *Two Group Pretest-Posttest* design. The total sample of 42 respondents with total sampling techniques. Measuring instrument used were questionnaires STAI (*State Anxiety Inventory for Adults*). Statistical test used *Paired t-test* and *Unpaired t-test*. The results showed there was a differences in levels of anxiety before and after relaxation techniques Benson and deep breathing ($p\text{-value}=0,000$), and there was no difference in effectiveness of Benson relaxation techniques and deep breathing ($p\text{-value}=0,215$). A recommendation from this research is the next researchers can then examine the physiological factors that influence anxiety such as blood pressure, pulse, and frequency of breath.

Keywords : pre operation anxiety, Benson relaxation, and deep breathing relaxation

PENDAHULUAN

Operasi atau pembedahan merupakan semua tindakan pengobatan yang menggunakan cara invasif dengan membuka atau menampilkan bagian tubuh yang akan ditangani (Sjamsuhidajat, 1998, hlm.1). Salah satu bagian tubuh yang sering dilakukan tindakan pembedahan yaitu pada bagian abdomen, bedah abdomen atau laparotomi adalah pembedahan yang dilakukan dengan membuka bagian perut sampai selaput perut (Sjamsuhidajat, 2005).

Tindakan pembedahan menimbulkan berbagai respon di antaranya respon psikologi (kecemasan). Kecemasan atau ansietas merupakan gejala emosi seseorang yang berhubungan dengan sesuatu diluar dirinya dan mekanisme diri yang digunakan dalam mengatasi permasalahan (Asmadi, 2009, hlm.68). Di Indonesia prevalensi kecemasan diperkirakan berkisar 9%-21% populasi umum. Sedangkan angka populasi yang lebih besar diantara pasien-pasien dalam dunia medis bervariasi antara 17%-27% tergantung kriteria diagnostik yang digunakan (Jayadiputra 2008, dalam Yustin 2011).

Kecemasan pada pasien operasi banyak terjadi, didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Ferlina (2008, dalam Yustin 2011) bahwa sekitar 80% pasien pre operasi mengalami kecemasan dan 60% mengalami kecemasan sedang dan berat. Hal itu sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Makmur (2007) tentang tingkat kecemasan pre operasi, bahwa dari 40 orang responden dengan tingkat kecemasan berat sebanyak 7 orang (17,5%), 16 orang (40%) tingkat kecemasan sedang, 15 orang (37,5%) tingkat kecemasan ringan, dan 2 orang (5%) tidak mengalami kecemasan. Penelitian lain adalah yang dilakukan oleh Wijayanti (2009, dalam Nataliza 2011) ditemukan 20 (64,5%) pasien mengalami kecemasan ringan dan 11 (35,5%) mengalami kecemasan berat.

Untuk mengurangi kecemasan pada pasien pre operasi perlu diberikan tindakan keperawatan seperti teknik relaksasi. Relaksasi merupakan upaya sejenak untuk melupakan kecemasan dan mengistirahatkan pikiran dengan cara menyalurkan kelebihan energi atau ketegangan (psikis) melalui sesuatu kegiatan yang menyenangkan. Relaksasi dapat memutuskan pikiran-pikiran negatif yang menyertai kecemasan (Greenberg, 2000). Salah satu teknik respon relaksasi dengan menggunakan metode spiritualitas yaitu teknik respon relaksasi yang diperkenalkan oleh Benson. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Riska (2012) menunjukkan bahwa ada perbedaan yang bermakna tingkat ansietas (p value=0,000) dengan menggunakan teknik relaksasi Benson pada pasien kanker serviks. Penelitian yang dilakukan oleh Datak (2008) menunjukkan bahwa kombinasi relaksasi Benson dan terapi analgesik lebih efektif untuk menurunkan rasa nyeri dibandingkan hanya diberikan terapi analgesik (p value=0,019 α =0,05).

Kecemasan juga bisa diatasi dengan melakukan pernafasan diafragma atau teknik relaksasi nafas dalam. Pernafasan diafragma adalah metode khusus dengan melibatkan gerakan sadar abdomen bagian bawah/daerah perut (National Safety Council, 2003, hlm.71). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Abdul dan Eko (2007) menunjukkan ada perbedaan secara signifikan tingkat kecemasan pada ibu yang menjalani persalinan kala I antara sebelum dan setelah diberikan teknik nafas dalam (p value=0,000). Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di RSUD Kota Salatiga, didapatkan data jumlah pasien yang melakukan tindakan bedah dengan *general anesthesi* pada tahun 2011 (593 pasien), 2012 (514 pasien), dan 2013 (619 pasien). Dari data tersebut dapat dilihat bahwa pada tahun 2013 jumlah pasien operasi bedah abdomen di RSUD Kota Salatiga mengalami peningkatan dengan jumlah rata-rata tiap bulan sebanyak 52. Berdasarkan fenomena dan latar belakang yang ada, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang perbedaan efektifitas

teknik relaksasi Benson dan nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi bedah abdomen di RSUD Kota Salatiga.

METODE PENELITIAN

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah teknik relaksasi Benson dan nafas dalam, sedangkan variabel terikatnya adalah kecemasan pasien pre operasi bedah abdomen. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu atau *quasy experiment* dengan menggunakan rancangan penelitian *two group pretest-posttest design* dengan sudah dilakukan observasi pertama (*pretest*) yang memungkinkan menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen atau intervensi (Notoatmodjo, 2012, hlm.57).

Populasi merupakan keseluruhan atau totalitas objek yang diteliti yang cirinya akan diduga atau ditaksir (*estimated*)(Nasir, 2011, hlm. 187).

Populasi pada penelitian ini adalah pasien pre operasi bedah abdomen dengan *general anesthesi* di RSUD Kota Salatiga pada ruang rawat inap sebanyak 42 responden. Sampel yang digunakan peneliti adalah pasien rawat inap yang mengalami kecemasan pre operasi bedah abdomen di RSUD Kota Salatiga.

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling*. Sampel yang didapatkan peneliti dilapangan sebanyak 42 responden dan dibagi menjadi dua kelompok intervensi dengan jumlah masing-masing kelompok sebanyak 21 responden. Jadi, sampel yang digunakan untuk kelompok intervensi teknik relaksasi Benson sebanyak 21 responden dan kelompok intervensi teknik relaksasi nafas dalam sebanyak 21 responden. Sampel pada penelitian ini adalah pasien pre operasi bedah abdomen di RSUD Kota Salatiga yang memenuhi syarat kriteria inklusi dan eklusi yang telah ditentukan oleh peneliti.

HASIL PENELITIAN

1. Analisis Univariat Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	Relaksasi Benson		Relaksasi Nafas Dalam	
	F	%	F	%
Jenis Kelamin				
1. Laki-laki	6	28,6	5	23,8
2. Perempuan	15	71,4	16	76,2
Total	21	100,0	21	100,0

Hasil analisis tabel 1 menunjukkan bahwa jenis kelamin responden yang mengalami kecemasan pre operasi mayoritas adalah perempuan yaitu 15 (71,4%) responden untuk relaksasi Benson dan 16 (76,2%) responden untuk relaksasi nafas dalam. Hal ini terjadi karena pada saat dilakukan penelitian mayoritas responden yang didapatkan adalah pasien *sectio caesaria*, dimana jenis operasi ini adalah bertujuan untuk mengeluarkan bayi dengan cara membuka dinding ovarium dan jenis operasi ini hanya dilakukan pada perempuan.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

Variabel	Relaksasi Benson		Relaksasi Nafas Dalam	
	F	%	F	%
Usia				
1. Dewasa muda (<20th)	3	14,3	5	23,9
2. Dewasa menengah (20-30th)	5	23,0	5	23,9
3. Dewasa tua (>30th)	13	62,7	11	52,2
Total	21	100,0	21	100,0

Hasil analisis tabel 2 menunjukkan bahwa usia responden yang mengalami kecemasan pre operasi mayoritas adalah usia dewasa tua (>30th) yaitu sebanyak 13

(62,7%) responden untuk relaksasi Benson dan 11 (52,2%) responden untuk relaksasi nafas dalam.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan

Variabel	Relaksasi Benson		Relaksasi Nafas Dalam	
	F	%	F	%
Pendidikan				
1. Dasar	4	19,1	8	38,1
2. Menengah	10	47,6	10	47,6
3. Tinggi	7	33,3	3	14,3
Total	21	100,0	21	100,0

Hasil analisis tabel 3 menunjukkan bahwa responden yang mengalami kecemasan pre operasi mayoritas adalah responden dengan tingkat pendidikan menengah (SMA) yaitu sebanyak 10 (47,6%) responden untuk relaksasi Benson dan nafas dalam.

Tingkat kecemasan sebelum teknik relaksasi Benson dan nafas dalam

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan Sebelum Perlakuan

Tingkat Kecemasan	Relaksasi Benson		Relaksasi Nafas Dalam	
	F	%	F	%
Kecemasan ringan	11	52,4	8	38,1
Kecemasan sedang	10	47,6	13	61,9
Total	21	100,0	21	100,0

Hasil analisis tabel 4 menunjukkan bahwa sebelum diberikan teknik relaksasi Benson responden yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 11 (52,4%) responden dan kecemasan sedang sebanyak 10 (47,6%) responden. Sedangkan pada perlakuan teknik relaksasi nafas dalam responden yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 8 (38,1%) responden dan kecemasan sedang sebanyak 13 (61,9%) responden.

Tingkat kecemasan sesudah teknik relaksasi Benson dan nafas dalam

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan Sesudah Perlakuan

Tingkat Kecemasan	Relaksasi Benson		Relaksasi Nafas Dalam	
	F	%	F	%
Normal	14	66,7	2	9,52
Kecemasan ringan	7	33,3	15	71,43
Kecemasan sedang	-	-	4	19,05
Total	21	100,0	21	100,0

Hasil analisis tabel 5 menunjukkan bahwa sesudah diberikan teknik relaksasi Benson responden yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 7 (33,3%) responden, dan normal sebanyak 14 (66,7%) responden. Sedangkan pada teknik relaksasi nafas dalam responden yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 15 (71,43%) responden, kecemasan sedang sebanyak 4 (19,05%) responden, dan normal sebanyak 2 (9,52%) responden.

2. Analisis Bivariat

Perbedaan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Teknik Relaksasi Benson

Tabel 6. Perbedaan Tingkat Kecemasan sebelum dan sesudah teknik relaksasi Benson

Variabel (Relaksasi Benson)	N	Mean	Standart Deviation	p-value
Kecemasan sebelum	21	44,10	4,5	0,000
Kecemasan sesudah	21	30,71	5,0	

Hasil uji statistik tabel 6 dengan *paired t-test* didapatkan *p-value* 0,000 maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada perbedaan bermakna tingkat kecemasan

sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi Benson pada pasien pre operasi bedah abdomen.

Perbedaan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Tabel 7. Perbedaan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Variabel (Relaksasi nafas dalam)	N	Mean	Standart Deviation	p- value
Kecemasan sebelum	21	45,24	4,85	0,000
Kecemasan sesudah	21	37,76	5,03	

Hasil uji statistik tabel 7 dengan *paired t-test* didapatkan *p-value* 0,000 maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada perbedaan yang bermaknatingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam pada pasien pre operasi bedah abdomen.

Perbedaan Efektifitas antara Teknik Relaksasi Benson dan Nafas Dalam

Tabel 8. Perbedaan efektifitas antara teknik relaksasi Benson dan nafas dalam

Variabel (Teknik Relaksasi)	N	Mean	Standart Deviation	p- value
Benson	21	12,81	2,62	0,215
Nafas dalam	21	11,52	3,87	

Hasil uji statistik tabel 8 dengan *unpaired t-test* didapatkan *p-value* 0,215 maka H_0 diterima dan H_a ditolak, artinya tidak ada perbedaan efektifitas antara teknik relaksasi Benson dan nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi bedah abdomen.

PEMBAHASAN

Pada hasil pengukuran pre test teknik relaksasi Benson didapatkan mayoritas

skor kecemasan pada tingkat ringan, sedangkan pada pre test relaksasi nafas dalam didapatkan mayoritas skor kecemasan pada tingkat sedang. Upaya yang dilakukan untuk menurunkan skor kecemasan dan mengetahui sejauh mana pengaruh masing-masing dari jenis teknik relaksasi terhadap tingkat kecemasan responden, maka perlu adanya pengukuran post test. Pada hasil pengukuran post test untuk perlakuan teknik relaksasi Benson dan nafas dalam, sebagian besar responden mengalami penurunan skor kecemasan, akan tetapi masih terdapat responden yang tidak mengalami perubahan yaitu 7 responden dengan skor kecemasan ringan dan 4 responden dengan skor kecemasan sedang yang seharusnya bisa mengalami penurunan pada tingkat ringan ataupun normal.

Hal diatas dapat dipengaruhi oleh menurunnya konsentrasi responden ketika melakukan teknik tersebut, kurangnya adaptasi pada lingkungan bangsal, kekhawatiran pasien pre operasi yang harus menunggu jadwal operasi dari Instalasi Bedah Sentral, dan mekanisme koping yang digunakan oleh individu dalam menghadapi tindakan operasi. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan responden tidak dapat dikendalikan sepenuhnya, sehingga skor kecemasan bisa saja tidak berubah atau bahkan meningkat. Hal ini disebabkan karena respon kecemasan dan mekanisme koping setiap individu berbeda-beda ketika menghadapi proses pembedahan. Berbagai dampak psikologis yang muncul adalah adanya ketidaktahuan akan pengalaman pembedahan yang dapat mengakibatkan kecemasan yang tereksresi dalam berbagai bentuk seperti marah atau menolak terhadap kegiatan keperawatan. Kecemasan dapat mempengaruhi kemampuan berfikir baik proses pikir maupun isi pikir dan secara afektif responden akan mengekspresikan dalam bentuk kebingungan dan curiga berlebihan sebagai reaksi emosi terhadap respon kecemasan (Suliswati, 2005).

Padapenelitianini responden dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 15 (71,4%)

responden untuk relaksasi benson dan 16 (76,2%) responden untuk relaksasi nafas dalam. Hal ini terjadi karena pada saat dilakukan penelitian mayoritas responden yang didapatkan adalah pasien *sectio caesaria*, dimana jenis operasi ini adalah bertujuan untuk mengeluarkan bayi dengan cara membuka dinding ovarium dan jenis operasi ini hanya dilakukan pada perempuan. Perempuan lebih cemas akan ketidakmampuannya dan sering kali sensitif terhadap hal-hal yang bisa mengancam dirinya, baik dari segi fisik maupun psikis sedangkan laki-laki lebih santai dalam menyelesaikan masalah, aktif dan eksploratif (Nursalam, 2003).

Bertambahnya usia seseorang juga bisa mempengaruhi timbulnya kecemasan, dengan bertambahnya usia maka akan mengalami masalah kesehatan, baik secara fisik maupun psikologis. Sejalan dengan teori yang dikatakan oleh Stuart (2007) bahwa semakin bertambah usia seseorang maka masalah yang didapatkan semakin banyak, sehingga usia yang lebih tua lebih mudah menderita stres daripada mereka yang berusia muda. Bertambahnya usia mengakibatkan terjadinya penyesuaian secara radikal terhadap peran dan pola hidup yang mengalami perubahan, khususnya bila disertai dengan berbagai perubahan fisik, cenderung mengalami penurunan fungsi otak, homeostasis dan sel tubuh.

Tingkat pendidikan seseorang juga memiliki pengaruh terhadap timbulnya kecemasan, bahwa semakin tinggi pendidikan semakin rendah respon kecemasannya. Pendidikan yang dimiliki seseorang menjadikan individu lebih selektif selama respon kecemasan berlangsung. Tingkat pendidikan yang lebih tinggi memiliki respon adaptasi yang lebih baik karena respon yang diberikan lebih rasional dan juga mempengaruhi kesadaran dan pemahaman terhadap stimulus (Feist, 2009). Hal tersebut juga sesuai dengan teori yang dikatakan oleh Stuart (2007) bahwa tingkat pendidikan seseorang sangat penting dalam timbulnya kecemasan, karena semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin rasional

keputusan yang diambil. Metode koping antara individu sangat beragam terkait dengan persepsi individu tersebut terhadap kejadian yang bisa menyebabkan kecemasan, ada orang yang lebih suka menghindari situasi dan ada yang memilih menghadapinya.

Ansietas atau kecemasan merupakan gejala emosi seseorang yang berhubungan dengan sesuatu diluar dirinya, dan mekanisme diri yang digunakan dalam mengatasi permasalahan (Asmadi, 2009, hlm.165). Salah satu cara yang sering digunakan untuk mengurangi tingkat kecemasan adalah dengan menggunakan teknik relaksasi. Relaksasi tidak menganggap penting usaha pemecahan masalah penyebab terjadinya ketegangan, melainkan menciptakan kondisi individu yang lebih nyaman dan menyenangkan. Relaksasi membantu individu untuk dapat mengontrol diri dan memfokuskan perhatian sehingga ia dapat mengambil respon yang tepat saat berada dalam situasi yang menegangkan.

Hubungan antara spiritual dengan kecemasan mengandung unsur psikoterapi yang efektif yaitu tidak hanya dari sudut kebugaran dan kesehatan jiwa, akan tetapi juga kesehatan pada umumnya (bio-psiko-sosio-spiritual). Sehat menurut WHO (*World Health Organization*) tidak hanya sehat fisik, psikologi, dan sosio tetapi juga sehat dalam arti spiritual. Manusia sebagai makhluk yang utuh berespon terhadap keadaan yang terjadi karena gangguan kesehatan, serta mempunyai mekanisme koping untuk beradaptasi terhadap perubahan lingkungan, sehingga individu selalu berinteraksi dengan menggunakan koping yang bersifat positif maupun negatif (Benson & Proctor, 2000).

Relaksasi benson merupakan teknik relaksasi yang digabung dengan keyakinan yang dianut oleh pasien, dan akan menghambat aktifitas saraf simpatis yang dapat menurunkan konsumsi oksigen oleh tubuh dan selanjutnya otot-otot tubuh menjadi relaks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman (Benson & Proctor 2000). Teknik ini merupakan

upaya untuk memusatkan perhatian pada suatu fokus dengan menyebut berulang-ulang kalimat ritual dan menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu.

Relaksasi Benson cukup efektif untuk memunculkan keadaan tenang dan rileks, dimana gelombang otak mulai melambat yang akhirnya akan membuat seseorang dapat beristirahat dengan tenang. Hal ini terjadi ketika individu mulai merebahkan diri dan mengikuti instruksi relaksasi, yaitu pada tahap pengendoran otot dari bagian kepala hingga bagian kaki. Selanjutnya dalam keadaan rileks mulai untuk memejamkan mata, saat itu frekuensi gelombang otak yang muncul mulai melambat dan menjadi lebih teratur. Pada tahap ini individu mulai merasakan rileks dan mengikuti secara pasif keadaan tersebut sehingga menekan perasaan tegang yang ada di dalam tubuh (Datak, 2008).

Relaksasi nafas dalam adalah suatu teknik relaksasi dengan cara melakukan nafas dalam, lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan, dengan melibatkan gerakan sadar abdomen bagian bawah/daerah perut. Teknik ini dapat meningkatkan oksigenasi dalam darah. Tujuan dari teknik ini untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasis paru, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stres baik fisik maupun emosional yaitu menurunkan kecemasan dan nyeri (Smeltzer & Bare, 2002, hlm. 436-437). Kelebihan dari teknik relaksasi nafas dalam adalah teknik yang paling mudah dan sering digunakan, dan dapat mengurangi frekuensi nafas menjadi sekitar tiga sampai empat kali per menit serta dapat menurunkan tekanan darah dan kontraksi jantung (*National Safety Council*, 2003, hlm.71).

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya keefektifitasan yang sama pada penurunan skor kecemasan antara perlakuan teknik relaksasi Benson dan nafas dalam. Hal ini dikarenakan kedua teknik relaksasi tersebut memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan skor

kecemasan pre operasi. Sejalan dengan teori yang dikatakan oleh Kushariyadi (2011, hlm.46-48)&Smeltzer & Bare (2002, hlm. 436-437) bahwa teknik relaksasi Benson dan nafas dalam memiliki kelebihan untuk mengurangi stres baik fisik maupun emosional, menghilangkan nyeri, insomnia, dan kecemasan.

SIMPULAN

Simpulan dari penelitian ini adalah ada perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi Benson, ada perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam, dan tidak ada perbedaan antara teknik relaksasi Benson dan nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi.

SARAN

1. Untuk Responden

Perlu adanya upaya dari responden untuk mengurangi kecemasan pre operasi dengan menggunakan teknik relaksasi Benson maupun nafas dalam, serta dianjurkan untuk meningkatkan konsentrasi ketika melakukan teknik relaksasi tersebut, kemudian pentingnya menambah pengetahuan atau wawasan melalui berbagai macam media yang sudah disediakan khususnya tentang proses pembedahan, sehingga tidak timbul persepsi-persepsi negatif terhadap tindakan pembedahan serta kecemasan pre operasi lebih bisa dikendalikan.

2. Untuk Rumah Sakit

Diharapkan Rumah Sakit dapat mengaplikasikan teknik relaksasi ini untuk diterapkan kepada pasien sebelum menghadapi proses pembedahan, sehingga kondisi fisik maupun psikologi pasien tidak mengalami gangguan yang pada akhirnya akan mengakibatkan persiapan operasi bisa terhambat, kemudian perawat bisa menambah intensitas waktu pemberian teknik relaksasi yang sebelumnya hanya 15 menit menjadi 30 menit, serta memilih

mekanisme koping lain yang tepat seperti teknik relaksasi otot progresif atau teknik imajinasi terbimbing dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien pre operasi.

3. Untuk Peneliti Selanjutnya

Dapat dijadikan data dasar untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan masalah kecemasan. Selain itu peneliti selanjutnya dapat meneliti faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan secara fisiologis yang berhubungan dengan tekanan darah, frekuensi nafas, dan denyut nadi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul & Eko. (2007). *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan pada Ibu Persalinan Kala I di Pondok Bersalin Ngudi Saras Trikulan Kali Jambe Sragen*. <https://www.google.com/#q=jurnal+penelitian+relaksasi+nafas+dalam+terhadap+kecemasan+diperoleh+tanggal+7+Desember+2013>
- Asmadi. (2009). *Teknik Prosedural Keperawatan:Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta : Salemba Medika
- Benson, H.,& Proctor, W. (2000). *Dasar-dasar Respons Relaksasi*. Bandung : Kaifa
- Datak, Gad. (2008). *Penurunan Nyeri Pasca Bedah Pasien TUR Prostat melalui Relaksasi Benson* <http://journal.ui.ac.id/index.php/jk-epi/article/viewFile/2405/1853> diperoleh tanggal 16 Desember 2013
- Greenberg. (2000). *Seri Buku Kecil Terapi Alternatif*. Yogyakarta : Yayasan Spritia
- Kushariyadi & Setyoadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikoreligius*. Jakarta : Salemba Medika
- Muttaqin, A., & Sari, K. (2009). *Asuhan Keperawatan Perioperatif*. Jakarta : Salemba Medika
- Nasir, A. (2011). *Buku Ajar:Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Nataliza, D. (2011). *Pengaruh Pelayanan Kebutuhan Spiritual Oleh Perawat Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi di Ruang Rawat RSI Siti Rahmah Padang*. Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. Diperoleh tanggal 18 Desember 2013
- National Safety Council. (2003). *Manajemen Stres*. Jakarta : EGC
- Notoatmodjo, S. (2005). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT RinekaCipta
- _____. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Potter & Perry. (2006). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Volume 2*. Jakarta : EGC
- Riska. (2012). *Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Kecemasan pada Pasien Kanker Serviks di RSUD Arifin Achmad*. <http://repository.unri.ac.id/handle/123456789/4678> diperoleh tanggal 7 Desember 2013
- Sjamsuhidajat, R. (2004). *Buku Ajar Ilmu Bedah*. Jakarta : EGC
- _____. (2005). *Buku Ajar Ilmu Bedah*. Jakarta : EGC

- Smeltzer, C., & Bare, G. (2002). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Edisi 8*. Jakarta : EGC
- Stuart, G.W. (2007). *Buku Saku Keperawatan Jiwa Edisi 5*. Jakarta : EGC
- Suliswati. (2005). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta : Salemba Medika
- Yustin, A. (2011). *Pengaruh Terapi Wewangian Minyak Essensial Bunga Mawar dengan Cara Inhalasi terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi di Ruang Bedah RSUD Solok*. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Andalas Padang