

Penerapan Terapi Relaksasi Benson pada Pasien yang Mengalami Kecemasan *Pre* Operasi Tumor Ovarium

Uun Octaviani^{1*}, Siti Haniyah², Fahmi Ayatun³

¹⁻³Universitas Harapan Bangsa, Indonesia

uunoctaviani13@gmail.com¹, haniwiyanas56@gmail.com², fahmiayatun19@gmail.com³

*Penulis korespondensi: uunoctaviani13@gmail.com

Abstract. Background: Anxiety can affect physiological functions in patients prior to surgery, including increased heart rate and respiration, changes in blood pressure and temperature, relaxation of smooth muscles in the bladder, cold and clammy skin, and dry mouth, which may reduce the patient's energy level. Psychologically, anxiety can lead to increased postoperative pain, delayed wound healing, increased physical disability, and decreased quality of life. One effective non-pharmacological intervention to reduce anxiety is Benson relaxation therapy. **Objective:** This study aimed to determine the effect of benson relaxation therapy on reducing anxiety levels in *pre* operative. **Methods:** This study used a case study design involving one preoperative patient with anxiety symptoms in the Teratai Ward of Prof. Dr. Margono Soekarjo Hospital, Purwokerto. Benson relaxation therapy was administered for 3 days, twice daily, with a duration of 15 minutes per session. Anxiety levels were measured using the Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS) before and after the intervention. **Results:** The patient showed a decrease in anxiety score from 55 (moderate anxiety) to 40 (mild anxiety) after receiving Benson relaxation therapy. Subjectively, the patient reported feeling calmer, more accepting, and motivated. Objectively, there was a reduction in heart rate and physical signs of anxiety. **Conclusion:** Benson relaxation therapy is effective in reducing anxiety levels in preoperative patients. This intervention can be used as a non-pharmacological alternative to support psychological recovery of pre-operative patients.

Keywords: Anxiety; Benson Relaxation Therapy; Non-Pharmacological Intervention; Pre-Operative Patients; Wound Healing

Abstrak. Latar Belakang: Kondisi cemas dapat memengaruhi fungsi fisiologis tubuh sebelum pasien dioperasi, termasuk peningkatan denyut nadi dan pernapasan, perubahan tekanan darah dan suhu, relaksasi otot polos di kandung kemih, kulit menjadi dingin dan lembap, dan mulut menjadi kering sehingga mengurangi tingkat energi pasien. Secara psikologis, kecemasan menyebabkan peningkatan nyeri pasca operasi, memperlambat penyembuhan luka, meningkatkan disabilitas fisik, dan menurunkan kualitas hidup. Salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif dalam mengatasi kecemasan adalah terapi relaksasi benson. **Tujuan:** penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien *pre* operasi. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain studi kasus pada satu pasien *pre* operasi dengan gejala ansietas di Ruang Teratai RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto. Intervensi benson dilakukan selama 3 hari, masing-masing dua kali sehari selama 15 menit. Pengukuran kecemasan dilakukan menggunakan *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (ZSAS) sebelum dan sesudah intervensi. **Hasil:** Pasien menunjukkan penurunan skor kecemasan dari 55 (kategori sedang) menjadi 40 (kategori ringan) setelah diberikan terapi benson. Secara subjektif, pasien merasa lebih tenang, ikhlas, dan termotivasi. Secara objektif, terdapat penurunan denyut nadi dan tanda-tanda fisik kecemasan. **Kesimpulan:** Terapi benson efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien *pre* operasi. Intervensi ini dapat dijadikan sebagai alternatif non-farmakologis untuk mendukung pemulihan psikologis pasien *pre* operasi.

Kata kunci: Intervensi Non-Farmakologis; Kecemasan; Pasien *Pre* Operasi; Penyembuhan Luka; Terapi Relaksasi Benson

1. LATAR BELAKANG

Tumor ovarium merupakan jenis tumor terbanyak ketiga yang ditemukan pada sistem reproduksi wanita. Tumor ini diklasifikasikan menjadi tiga kelompok, yaitu tumor jinak, tumor *borderline*, dan tumor ganas. Sebagian besar tumor ovarium (sekitar 80%) bersifat jinak dan umumnya terjadi pada wanita usia 20–45 tahun. Sementara itu, tumor ovarium ganas lebih sering ditemukan pada wanita dengan usia yang lebih tua, yaitu antara 45–65 tahun (Berek et

al., 2021). Gejala dari tumor ovarium yang timbul meliputi kembung, nyeri panggul atau abdomen, kesulitan makan karna merasa cepat kenyang, merasa terdesak untuk buang air kecil atau sering buang air kecil (Meyer et al., 2022).

Karakteristik yang paling menonjol dari tumor ovarium ialah deteksi dini yang sulit, sehingga salah satu tantangan penting yang dihadapi oleh dunia kedokteran adalah untuk mendiagnosis tumor ovarium sedini mungkin. Berdasarkan laporan *Global Burden of Cancer*, pada tahun 2022 terdapat 324.603 kasus baru kanker ovarium di seluruh dunia, dengan angka kematian sebesar 206.956 (Bray et al., 2022). Untuk kasus di Indonesia, terdapat sebanyak 15.130 kasus baru kanker ovarium dengan angka kematian sebanyak 9.673 (Kemenkes Kesehatan RI, 2022).

Kanker dengan indikasi pembedahan harus menjalani prosedur bedah onkologi, karena tindakan ini dapat menyembuhkan kanker pada stadium awal, mencegah penyebaran (metastasis) ke organ lain, serta menghambat kerusakan jaringan yang lebih lanjut (Sudarsa, 2019). Masalah yang muncul pada fase pra-operasi onkologi meliputi persiapan fisik dan mental pasien. Persiapan fisik mencakup pemeriksaan kondisi tubuh secara menyeluruh, pemenuhan kebutuhan nutrisi, keseimbangan cairan dan elektrolit, serta menjaga kebersihan diri pasien (ali et al., 2021). Sementara itu, persiapan mental meliputi pemberian informasi mengenai waktu pelaksanaan tindakan, dukungan psikologis, serta edukasi terkait premedikasi. Namun demikian, tidak jarang pasien mengalami kecemasan atau ketakutan menjelang operasi, terutama karena keterbatasan waktu untuk mempersiapkan diri secara optimal (Megawati & Suryana, 2021).

Kecemasan yang dapat dialami pasien meliputi kecemasan tentang ancaman dan kondisi traumatis akibat operasi (Fahri, A. 2019). Kondisi cemas dapat memengaruhi fungsi fisiologis tubuh sebelum pasien dioperasi, termasuk peningkatan denyut nadi dan pernapasan, perubahan tekanan darah dan suhu, relaksasi otot polos di kandung kemih, kulit menjadi dingin dan lembap, dan mulut menjadi kering sehingga mengurangi tingkat energi pasien (Hastuti, 2024). Secara psikologis, kecemasan menyebabkan peningkatan nyeri pasca operasi, memperlambat penyembuhan luka. meningkatkan disabilitas fisik, dan menurunkan kualitas hidup (Hastuti, 2024; Fitria et al., 2025).

Salah satu pendekatan non-farmakologis, yang dapat diterapkan untuk mengatasi kecemasan adalah teknik relaksasi benson. Relaksasi Benson merupakan sebuah metode yang dirancang untuk mengurangi kecemasan, dimana teknik ini dapat membantu pasien menghadapi situasi yang menenangkan serta berperan dalam menurunkan tingkat kecemasan yang dialami pasien (Wahyuaji et al., 2024; Pitayanti et al., 2025).

Relaksasi Benson adalah teknik yang meliputi relaksasi mendalam, memperlambat detak jantung dan pernapasan, mengurangi konsumsi oksigen, serta meningkatkan daya tahan kulit (Raj & Pillai, 2021; Qodarsih et al., 2025).

Relaksasi Benson dikenal sebagai salah satu bentuk terapi yang berfokus pada pengelolaan aktivitas mental, membantu tubuh dan pikiran untuk menghindari rangsangan eksternal, serta memfasilitasi terciptanya koneksi yang lebih mendalam dengan Sang Pencipta. Teknik ini dapat dicapai melalui berbagai metode, seperti *hypnosis*, meditasi yoga, dan latihan-latihan lain yang berkaitan dengan eksplorasi (Satriana & Feriani, 2020; Aini et al., 2025).

Berdasarkan hasil pengkajian dengan responden Ny. K mengatakan cemas akan dilakukan tindakan operasi dengan masalah ansietas. Maka dari itu peneliti melakukan intervensi keperawatan terapi relaksasi Benson untuk mengurangi kecemasan pada pasien pre operasi tumor ovarium untuk mengetahui pengaruh terapi benson terhadap penurunan kecemasan pada pasien *pre* operasi tumor ovarium di RSUD Prof Dr Margono Soekarjo Purwokerto.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan studi kasus. Dalam studi kasus ini, peneliti akan mengeksplorasi tentang asuhan keperawatan pada pasien *pre* operasi dengan masalah ansietas. Peneliti akan memberikan sebuah tindakan berupa teknik non-farmakologi dengan terapi relaksasi benson sebagai salah satu tindakan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien *pre* operasi tumor ovarium.

Penelitian ini dilaksanakan di Ruang Teratai RSUD Prof Dr Margono Soekarjo dari tanggal 2-4 Maret 2026. Subjek yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi, yaitu satu pasien dengan *pre* operasi tumor ovarium yang mengalami ansietas dan diberikan intervensi terapi relaksasi benson untuk menurunkan kecemasan.

Terapi benson dilakukan selama 15 menit sesuai dengan SOP. Terapi ini dilakukan selama 3 hari dan dilakukan sebanyak 2 kali/hari. Kecemasan diukur menggunakan kuesioner *Zung Self-rating Anxiety Scale (ZSAS)* yang terdiri dari 20 pertanyaan dan terdapat 4 kategori tingkat kecemasan yaitu skor 20-44 (kecemasan ringan), skor 45-59 (kecemasan sedang), skor 60-74 (kecemasan berat), dan skor 75-80 (kecemasan panik). Pengumpulan data menggunakan metode wawancara, observasi, dan studi dokumentasi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil studi kasus menunjukkan bahwa pasien *pre* operasi tumor ovarium. Ny. K seorang perempuan berusia 65 tahun yang beragama Islam, bekerja sebagai pedagang dan berdomisili di Cilacap. Pasien di rawat di Ruang Teratai RSUD Prof Dr Margono Soekarjo pada tanggal 27 Februari 2026 pukul 09.00 WIB rencana pasien akan dilakukan operasi pada tanggal 5 Maret 2026. Pengkajian dilakukan pada tanggal 2 Maret 2026 pukul 08.30, pasien mengeluh cemas karena penyakit yang dikawatir karna akan dilakukan tindakan operasi. Pemeriksaan TTV menunjukkan TD: 148/75 mmHg, N: 100 x/menit, S: 36.3°C. kemudian dilakukan pengukuran tingkat kecemasan menggunakan *Zung Self-rating Anxiety Scale* (ZSAS) didapatkan skor kecemasan 55 (sedang)

Dari hasil pengkajian, peneliti dapat merumuskan diagnosa keperawatan berdasarkan Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (SDKI). Pasien di diagnosa mengalami ansietas berhubungan dengan krisis situasional (D.0080) diperoleh dari hasil data subjektif menunjukkan bawa pasien mengatakan cemas dikarenakan penyakit yang dihadapinya, selain itu pasien mengatakan khawatir karna akan dilakukan tindakan operasi untuk pertama kalinya. Sementara itu, data objektif diperoleh kondisi pasien tampak gelisah, dan tegang. Ketika diajak berbicara pasien mengalihkan pandangan. Berdasarkan hasil pengukuran tingkat kecemasan menggunakan *Zung Self-rating Anxiety Scale* (ZSAS) didapatkan skor kecemasan 55 (kecemasan sedang).

Perumusan diagnosis keperawatan yang sesuai dengan fokus studi kasus, ditentukan tujuan keperawatan dan kriteria hasil Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) dan Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI). Intervensi keperawatan untuk reduksi ansietas (I.09314) melibatkan beberapa tindakan yang dilakukan. Hal ini bertujuan untuk membantu menurunkan tingkat ansietas pada pasien *pre* operasi tumor ovarium.

Implementasi hari pertama dilakukan pada tanggal 2 Maret 2026. pukul 10.15 WIB, tindakan yang dilakukan yaitu mengkaji tanda-tanda kecemasan, mengukur tingkat kecemasan (*pre*), melatih terapi benson dan memberikan kalimat penyemangat untuk pasien. Data subjektif didapatkan bahwa pasien mengatakan merasa cemas dengan penyakitnya yang tidak kunjung sembuh dan merasa khawatir karena akan dilakukan tindakan operasi. Sementara itu data objektif diperoleh kondisi pasien tampak gelisah, cemas dan skor kecemasan 55 (kecemasan sedang). Pemeriksaan TTV menunjukkan TD: 137/65 mmHg, N: 95 x/menit, S: 36.3°C. Selanjutnya pada pukul 11.10 WIB dilakukan kembali latihan terapi benson kepada pasien.

Implementasi hari kedua dilakukan pada tanggal 3 Maret 2026 pada pukul 17.00, tindakan yang dilakukan yaitu melatih kembali terapi benson dan memberikan kalimat motivasi kepada pasien. Data subjektif didapatkan bahwa pasien mengatakan masih khawatir dengan dirinya karena takut operasinya tidak berjalan dengan lancar. Sementara itu data subjektif diperoleh kondisi pasien masih tampak gelisah. Pemeriksaan TTV menunjukkan TD: 135/61 mmHg, N: 93 x/menit, S: 36°C. Selanjutnya pada pukul 20.00 dilakukan kembali latihan terapi Benson kepada pasien.

Implementasi hari ketiga dilakukan pada tanggal 4 Maret 2026 pada pukul 15.00 WIB, tindakan yang dilakukan yaitu melatih kembali terapi benson, memberikan kalimat motivasi dan mengukur tingkat kecemasan (*post*). Data subjektif didapatkan bahwa pasien sudah merasa lebih ikhlas dengan keadaannya dan mengatakan akan berjuang terus untuk bisa sembuh. Sementara itu data subjektif diperoleh kondisi pasien tampak lebih tenang dan tidak bersedih, dan skor kecemasan 40 (kecemasan ringan). Pemeriksaan TTV menunjukkan TD: 133/60 mmHg, N: 91 x/menit, S: 36.4°C.

Pasien diberikan teknik terapi relaksasi benson selama 3 hari dengan frekuensi 2 kali/hari dan terapi benson dilakukan selama 15 menit. Setelah 3 hari melakukan terapi benson skor kecemasan pasien menurun dari yang awalnya 55 (kecemasan sedang) menjadi 44 (kecemasan ringan).

Penurunan tingkat kecemasan tersebut dapat dijelaskan melalui mekanisme fisiologis dan psikologis dari terapi relaksasi benson yaitu, Relaksasi Benson merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif dalam menurunkan kecemasan melalui aktivasi respon relaksasi tubuh. Secara rasional, teknik ini bekerja dengan menekan aktivitas sistem saraf simpatis yang berperan dalam respon stres, serta meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis yang menghasilkan efek menenangkan. Latihan pernapasan dalam yang disertai dengan fokus pada kata atau kalimat tertentu (misalnya doa atau afirmasi) dapat menurunkan frekuensi denyut jantung, laju pernapasan, tekanan darah, serta konsumsi oksigen.

Secara fisiologis, relaksasi Benson berperan dalam menurunkan sekresi hormon stres seperti katekolamin (adrenalin dan noradrenalin) serta kortisol. Penurunan hormon tersebut berdampak pada berkurangnya ketegangan otot, penurunan respons kewaspadaan berlebih, serta peningkatan rasa nyaman. Aktivasi sistem saraf parasimpatis juga meningkatkan perfusi jaringan dan stabilitas fungsi tubuh, sehingga membantu pasien mencapai kondisi relaksasi baik secara fisik maupun psikologis.

Adapun *pathway* mekanisme relaksasi Benson dalam menurunkan kecemasan adalah sebagai berikut: stresor (tindakan *pre* operasi) menstimulasi sistem limbik dan hipotalamus,

yang kemudian mengaktifkan sistem saraf simpatis dan meningkatkan produksi hormon stres, sehingga muncul gejala kecemasan seperti takikardia, napas cepat, dan ketegangan otot. Pemberian terapi relaksasi Benson melalui teknik pernapasan dalam, konsentrasi, dan repetisi kata tertentu akan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, menurunkan hormon stres, serta menstabilkan parameter fisiologis. Proses ini menghasilkan penurunan gejala kecemasan dan peningkatan perasaan tenang pada pasien.

Dengan demikian, secara teoritis dan empiris, relaksasi Benson mampu memodulasi respon stres menjadi respon relaksasi, sehingga efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien *pre* operasi, sebagaimana ditunjukkan pada hasil studi kasus ini.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Penurunan terapi relaksasi benson selama 3 hari pada pasien *pre* operasi tumor ovarium terbukti menurunkan tingkat kecemasan dari kategori kecemasan sedang (skor 55) sebelum dilakukan terapi benson dan kategori kecemasan ringan (skor 40) setelah dilakukan terapi benson. Setelah dilakukan terapi benson, pasien menunjukkan penurunan tingkat kecemasan yang signifikan. Hal ini ditandai dengan berkurangnya pikiran negatif yang berulang serta meningkatnya kemampuan pasien dalam menggantinya dengan afirmasi positif. Secara fisiologis, pasien mengalami penurunan ketegangan otot dan frekuensi denyut nadi. Dengan demikian, terapi benson terbukti menjadi intervensi non-farmakologis yang efektif dalam menurunkan kecemasan, memperbaiki kondisi fisiologis, serta meningkatkan kualitas hidup pasien secara menyeluruh.

DAFTAR REFERENSI

- Ali, M., Ahmad, S., & Riyadi, S. (2021). Persiapan fisik dan mental pada pasien pra-operasi onkologi: Sebuah tinjauan sistematis. *Jurnal Keperawatan Onkologi*, 15(3), 134–142.
- Berek, J. S., Friedman, L. S., & Hacker, N. F. (2021). *Berek & Hacker's gynecologic oncology* (6th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
- Bray, F., Laversanne, M., Sung, H., Ferlay, J., Siegel, R. L., Soerjomataram, I., & Jemal, A. (2024). Global cancer statistics 2022: GLOBOCAN estimates of incidence and mortality worldwide for 36 cancers in 185 countries. *CA: A Cancer Journal for Clinicians*, 74(3), 229–263. <https://doi.org/10.3322/caac.21834>
- Bray, F., Laversanne, M., Weiderpass, E., & Soerjomataram, I. (2022). Global cancer statistics 2022: GLOBOCAN estimates of incidence and mortality worldwide for 36 cancers in 185 countries. *CA: A Cancer Journal for Clinicians*, 72(6), 409–429.
- Fahri, A. (2019). *Hubungan pemberian informasi persiapan pre operasi dengan tingkat kecemasan pasien pre operasi di RSUD Dr. Tjitrowardojo Purworejo* (Doctoral dissertation, Universitas Alma Ata Yogyakarta).

- Feriani, P. (2020). Efektivitas teknik relaksasi Benson dan terapi genggam jari terhadap tingkat kecemasan pada pasien laparotomi di ruang Mawar RSUD A. Wahab Sjahranie Samarinda. *Borneo Studies and Research*, 1(3), 1732–1737.
- Fitria, D. A., Saragih, A. M. L., Ilmi, I., & Sulymbona, N. (2025). Hubungan pengetahuan dengan kecemasan pada pasien pre operasi katarak di Rumah Sakit B. *Vitamin: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 3(1), 301–310. <https://doi.org/10.61132/vitamin.v3i1.1254>
- Harsono, A. B. (2020). Kanker ovarium: "The silent killer." *Indonesian Journal of Obstetrics & Gynecology Science*, 3(1), 1–6. <https://doi.org/10.24198/obgynia.v3i1.192>
- Hastuti, D. (2024). Pengaruh kecemasan terhadap sistem fisiologis pada pasien pra-operasi. *Jurnal Psikofisiologi*, 18(4), 215–220.
- Hastuti, W. (2024). Deskripsi tingkat kecemasan pada pasien pra-operasi: *Description of anxiety levels in pre-operative patients. Journal of Holistics and Health Sciences*, 6(2), 249–256. <https://doi.org/10.35473/jhhs.v6i2.502>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2022*. Kementerian Kesehatan RI.
- Megawati, S. W., & Suryana, Y. (2021). Psikoterapi re-edukasi (konseling) terhadap tingkat kecemasan pasien pre operatif sectio caesaria. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi*, 13(1), 15–20. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol13.iss1.art2>
- Meyer, T., Johnson, S., & Walker, L. (2022). Clinical manifestations of ovarian tumors: A review. *The Journal of Obstetrics and Gynecology*, 34(7), 566–572.
- Noor Aini, I. S. W., & Noor, M. A. (2025). Pengaruh kombinasi teknik relaksasi Benson dan terapi Quranic Healing terhadap tingkat nyeri pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi. *Vitamin: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 3(4), 318–329. <https://doi.org/10.61132/vitamin.v3i4.1748>
- Pitayanti, A., Priyoto, P., & Hani, I. M. (2025). Pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap fungsi kognitif lansia penderita hipertensi. *OBAT: Jurnal Riset Ilmu Farmasi dan Kesehatan*, 3(6), 314–322. <https://doi.org/10.61132/obat.v3i6.1987>
- Qodarsih, T., Mayenti, F., Tanberika, F. S., & Yenita, R. N. (2025). The application of Benson relaxation therapy technique to reduce pain in post-cesarean section patients in the Mawar ward of Bengkalis Regional General Hospital. *OBAT: Jurnal Riset Ilmu Farmasi dan Kesehatan*, 3(3), 384–389. <https://doi.org/10.61132/obat.v3i3.1413>
- Satriana, D., & Feriani, F. (2020). Meditasi dan yoga sebagai metode relaksasi Benson untuk pasien pra-operasi. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 14(3), 128–133.
- Srivastava, S., Kumar, P., Chaudhry, V., & Singh, A. (2020). Detection of ovarian cyst in ultrasound images using fine-tuned VGG-16 deep learning network. *SN Computer Science*, 1(2), 81.
- Sudarsa, I. W. (2019). *Buku ajar bedah onkologi: Mata kuliah BDH 202 program studi ilmu bedah tingkat bedah dasar*. Airlangga University Press.
- Syahrani, N. K. (2024). Gambaran CA-125 dan profil pasien kanker ovarium yang dirawat di Rumah Sakit Lavalette Malang periode Mei 2023–Maret 2024 (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).