

TEKNIK RELAKSASI *BENSON* MENURUNKAN KECEMASAN PADA PASIEN PRE OPERASI

Harmilah, Istiyani, Sarka Ade Susana

Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

JL. Tata Bumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta

Pasien pre operasi orthopedi tidak sedikit yang mengalami kecemasan. Gejala yang sering nampak pada pasien yang mengalami cemas pre operasi yaitu tampak gelisah, sering menarik napas dalam, keringat dingin, nadi dan tekanan darah meningkat 20 % hingga 30 %. Berbagai cara dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan pada pasien pre operasi salah satunya adalah dengan diberikannya relaksasi benson. Mengetahui pengaruh relaksasi benson terhadap kecemasan pada pasien pre operasi orthopedi. Penelitian *quasi eksperiment* dengan menggunakan rancangan *pre test and post test design with control group*. Pasien diberikan pretest dan posttest menggunakan skala ukur APAIS, pada kelompok intervensi diberikan relaksasi benson. Sampel penelitian berjumlah 25 responden kelompok intervensi dan 25 responden kelompok kontrol. Pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling*. Hasil uji Wilcoxon pada kelompok intervensi menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan setelah diberikan relaksasi benson ($p=0,000$) dan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan relaksasi benson tidak terdapat pengaruh yang signifikan dengan hasil ($p=0,052$). Tidak terdapat perbedaan bermakna tingkat kecemasan pada pasien pre operasi orthopedi di RS Akademik Universitas Gadjah Mada antara kelompok perlakuan yang diberikan relaksasi *benson* dan kelompok kontrol yang ditemani oleh keluarga pada uji *Maan Withney* didapatkan hasil $p=0.000$ ($P<0.05$) yang artinya bahwa dengan pemberian benson artinya terdapat perbedaan bahwa hipotesis diterima. Relaksasi benson berpengaruh menurunkan kecemasan pada pasien pre operasi orthopedi.

Kata Kunci : Kecemasan, pre operasi, relaksasi benson.