

PENERAPAN RELAKSASI BENSON DALAM MENURUNKANKAN KECEMASAN PADA IBU PRE OPERASI *SECTIO CAESAREA*

Kurniawaty¹, Wita Solama², Sri Wulandari³

Program Studi D3 Keperawatan, STIKES 'Aisyiyah Palembang'^{1,3}
Program Studi D3 Kebidanan STIKES 'Aisyiyah Palembang'²
Email: cicikurniawaty78@gmail.com¹
witasolama24@gmail.com²
Sriwulandari20111@gmail.com³

ABSTRAK

Latar Belakang: Kecemasan pada ibu pre operatif *Sectio Caesarea* merupakan suatu hal yang wajar, karena ibu akan merasa cemas terhadap kondisi bayinya dan akan adanya sensasi nyeri akibat luka operasi, Kecemasan yang tidak segera diatasi dapat berpengaruh pada kesehatan diantaranya dapat menyebabkan gangguan system saraf, otot menjadi tegang, gangguan pernafasan, dan penyakit jantung. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi kecemasan dengan terapi non farmakologis salah satunya relaksasi benson. **Tujuan:** diketahuinya penerapan relaksasi benson pada ibu pre op. *sectio caesarea* dengan masalah ansietas di Ruang Siti Walidah Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang. **Metode:** desain penelitian ini adalah *deskriptif analitik* dalam bentuk studi kasus untuk mendeskripsikan penerapan teknik relaksasi benson pada ibu pre op. *sectio caesarea* dengan masalah ansietas dengan pendekatan asuhan keperawatan. Adapun subjektif penelitian adalah ibu pre op. *sectio caesarea*. Penelitian ini dilakukan di Ruang Siti Walidah Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang pada tanggal 04- 08 Mei 2023. Teknik pengumpulan data studi kasus dilakukan dengan cara wawancara, observasi, HARS. Analisa data dengan membandingkan antara teori dan data yang ditemukan pada pasien. **Hasil:** Hasil penelitian yang didapatkan setelah dilakukan penerapan teknik relaksasi benson pada pasien I (Ny. D) dan pasien II (Ny. S) selama 1 hari dengan lama penerapan 10-15 menit dapat terjadi penurunan kecemasan dari pasien I 23 (sedang) menjadi 16 (ringan) dan pasien II dari 27(sedang) ke 17 (ringan). **Saran:** dapat menerapkan teknik relaksasi benson sebagai salah satu acuan untuk membantu ibu yang mengalami kecemasan sebelum tindakan operasi.

Kata Kunci : Teknik Relaksasi Benson, Kecemasan, Pre Op. *Sectio Caesarea*

ABSTRACT

Background: anxiety in the preoperative *Sectio Caesarea* mother is a natural thing, because the mother will feel anxious about the condition of her baby and there will be a sensation of pain due to the surgical wound. Anxiety that is not treated immediately can affect health, including it can cause nervous system disorders, muscles become tense, breathing problems, and heart disease. Efforts are being made to overcome anxiety with non- pharmacological therapy, one of which is the Benson relaxation technique. **Objective:** to know the application of the Benson relaxation technique to pre- op mothers. *sectio caesarea* with anxiety problems in the Siti Walidah Room, Palembang Muhammadiyah Hospital. **Methods:** The research design is an analytical descriptive in the form of a case study to describe the application of the Benson relaxation technique to pre-op mothers. *sectio caesarea* with anxiety problems with a nursing care approach. The subjective research is pre-op mothers. cesarean section. This research was conducted in the Siti Walidah Room, Muhammadiyah Palembang Hospital on May 4-8 2023. Case study data collection techniques were carried out by means of interviews, observation, HARS. Data analysis by comparing between theory and data found in patients. **Results:** The results of the study were obtained after the application of the Benson relaxation technique in patient I (Mrs. D) and patient II (Mrs. S) for 1 day with a duration of 10-15 minutes, there was a decrease in anxiety from patient I 23 (moderate) to 16 (mild) and patient II from 27(moderate) to 17 (mild). **Suggestion:** you can apply the Benson relaxation technique as a reference to help mothers who experience anxiety before surgery.

Keywords: Benson Relaxation Technique, Anxiety, Pre Op. *Sectio Caesarea*

PENDAHULUAN

Sectio Caesarea merupakan tindakan mengeluarkan bayi melalui sayatan pada dinding perut dan rahim untuk menyelamatkan ibu dan bayi dari berbagai indikasi medis seperti *intrauterinedistress*, partus lama, plasenta previa, malpresentasi atau transversal fetal, pelvis stenosis, prolaps tali pusat dan pre-eklampsia. Persalinan *sectio caesarea* dilaporkan semakin sering dengan tingkat keberhasilan yang meningkat (Aulia Nur Rahman, 2022)

Menurut *World Health Organization* (WHO) standar rata-rata *sectio caesare* sekitar 5-15%. Data WHO *Global Survey on Maternal and Perinatal Health* 2011 menunjukkan 46,1% dari seluruh kelahiran melalui *sectio caesare*. Menurut statistik tentang 3.509 kasus *sectio caesare* yang disusun oleh Peel dan Chamberlain, indikasi untuk *sectio caesarea* adalah disproporsi janin panggul 21%, gawat janin 14%, plasenta previa 11%, pernah *sectio caesarea* 11%, kelainan letak janin 10%, pre eklampsia dan hipertensi 7%. Di China salah satu negara dengan *sectio caesarea* meningkatkan drastis dari 3,4% pada tahun 1998 menjadi 39,3% pada tahun 2010 (WHO, 2021)

Menurut Riset Kesehatan Dasar tahun 2021 tingkat persalinan *sectio caesarea* di Indonesia sudah melewati batas maksimal standar WHO 5-15%. Tingkat persalinan *section caesarea* di Indonesia 19,8% sampel

dari 31.764 ibu yang melahirkan dalam kurun waktu 5 tahun terakhir yang di survey dari 33 provinsi. Gambaran adanya factor resiko ibu saat melahirkan atau di operasi caesarea adalah 7,49% karena Preeklampsia. (Kemenkes RI, 2022)

Di Indonesia angka *section caesarea* tertinggi 31,3% terdapat di DKI Jakarta dan 6,7% terendah di Papua. Proporsi metode persalinan dengan *section caesarea* di Sumatera Selatan mencapai 9,4%. Angka ini menandakan ibu bersalin banyak melakukan persalinan dengan metode *sectio caesarea* (Laporan Riskesdas, 2018)

Dari data Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang pasien melahirkan dengan jenis persalinan *sectio caesarea* dari tahun 2021 berjumlah 2085 pasien, dari bulan Januari sampai Maret 2022 berjumlah 570 pasien, sedangkan dari bulan Januari sampai April 2023 berjumlah 77 pasien melahirkan dengan jenis persalian *sectio caesarea*.

Tindakan pembedahan merupakan salah satu tindakan medis yang akan mendatangkan stressor terhadap integritas seseorang. Pembedahan akan membangkitkan reaksi stress baik fisiologis maupun psikologis. Salah satu respon psikologis adalah cemas. Hal ini didukung oleh penelitian (F. S. Sari, 2017) yang menyatakan bahwa subjek mengalami kecemasan sedang dengan presentasi 33,3%, mengalami kecemasan berat dengan presentasi 50%, dan mengalami panik dengan presentasi 16,7%.

kecemasan merupakan suatu respons adaptif yang normal terhadap stres karena pembedahan. Pada tahap pre operasi rasa cemas biasanya timbul ketika pasien mengantisipasi pembedahan dan diikuti dengan rasa cemas pada tahap pascaoperasi seperti nyeri atau rasa tidak nyaman, perubahan citra tubuh dan fungsi tubuh, perubahan pada pola hidup dan masalah finansial (Hanifah, 2021)

Kecemasan pada pasien praoperasi harus diatasi, karena dapat menimbulkan perubahan-perubahan fisiologis yang akan menghambat dilakukannya tindakan operasi (Smeltzer & bare, 2013). Menurut Efendy (2008), mengungkapkan bahwa dalam keadaan cemas, tubuh akan memproduksi hormon kortisol secara berlebihan yang akan berakibat meningkatkan tekanan darah, dada sesak, serta emosi tidak stabil. Akibat dari kecemasan pasien praoperasi yang sangat hebat maka ada kemungkinan operasi tidak bisa dilaksanakan, karena pada pasien yang mengalami kecemasan sebelum operasi akan muncul kelainan seperti tekanan darah yang meningkat, sehingga apabila tetap dilakukan operasi akan dapat mengakibatkan penyulit terutama dalam menghentikan perdarahan, dan bahkan setelah operasi pun akan mengganggu proses penyembuhan (F. S. Sari, 2017)

Selain itu cemas yang berlebihan dapat mengakibatkan ketidakseimbangan hormon dalam tubuh. Tingkat kecemasan yang tinggi

mempengaruhi kerja hipotalamus, dimana hipotalamus akan mengeluarkan norrepineprin. Pelepasan norrepineprin mengakibatkan rasa kesiapsiagaan yang tinggi sehingga terjadi peningkatan tekanan darah (Smeltzer & Bare, 2013 dalam (Alfia, 2023)

Salah satu intervensi keperawatan yang dapat dilakukan dalam upaya mengatasi kecemasan pasien adalah dengan memberikan terapi relaksasi benson. Relaksasi benson merupakan relaksasi yang memusatkan pikiran dengan menggabungkan keyakinan setiap individu. Relaksasi benson merupakan manajemen stres subjektif yang memberikan efek menurunkan tingkat kecemasan, gangguan suasana hati, meningkatkan kualitas tidur, dan menurunkan nyeri (Fateme dkk, 2019). Relaksasi benson dilakukan dengan cara tarik napas dalam disertai dengan keyakinan pasien. Tujuan dari terapi relaksasi benson ini adalah untuk meminimalkan kecemasan pre operasi ((Alfia, 2023)

Relaksasi Benson adalah bentuk relaksasi lain yang digunakan untuk memproses aktivitas mental dan menjauhi pikiran negatif tentang sang pencipta, yang dapat dicapai melalui konsentrasi, sehingga mempercepat keadaan relaksasi otot. Sebagian besar perubahan psikologis pada pasien pre operasi antara lain kecemasan terhadap operasi yang akan mereka jalani. Melakukan relaksasi Benson selama 10-15

menit dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan pada pasien pre operasi *sectio caesarea*. Dengan terapi benson akan menekan sekresi norepin oleh hipotalamus sehingga membuat seseorang menjadi rileks menurunkan kecemasan.

Menurut Benson (2000) bahwa relaksasi benson akan menghambat aktivitas saraf simpati untuk menurunkan konsumsi oksigen sehingga otot-otot tubuh menjadi rileks. Metode relaksasi ini mampu menurunkan kadar kortisol dalam tubuh yang akan mengakibatkan penurunan tingkat kecemasan (Benson, 2000 dalam Mu'alifah, 2019).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Salman Zadeh, Akram, dkk (2018) yang memberikan relaksasi benson selama 10-15 menit dan mengulangi sebanyak 2 kali menunjukkan hasil bahwa tingkat kecemasan ibu yang menurut penelitian yang diberikan intervensi memiliki kecemasan sedang dibanding sebelum diberikan intervensi ibu memiliki kecemasan tinggi. Relaksasi benson merupakan teknik relaksasi yang digabungkan dengan keyakinan yang dianut oleh ibu, dan akan menghambat aktifitas saraf simpatis yang dapat menurunkan konsumsi oksigen oleh tubuh dan selanjutnya otot-otot tubuh menjadi rileks sehingga perasaan ibu tenang dan nyaman. (Pardede & Tarigan, 2020)

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah studi kasus deskriptif analitik yaitu studi kasus yang dimaksud mendeskripsikan Penerapan Teknik Relaksasi Benson dengan Masalah Ansietas Pada Ibu Pre Op. *Sectio Caesarea* diruang Siti Walidah RS Muhammadiyah Palembang Tahun 2023. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan asuhan keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosa keperawatan, rencana keperawatan, implementasi keperawatan, implementasi keperawatan dan evaluasi keperawatan.

Subjek penelitian yang digunakan adalah 2 ibu yang akan menjalani operasi *sectio caesarea* dalam waktu 10-15 menit 2x1 hari.

Penelitian studi kasus ini dilakukan di Ruang Siti Walidah Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang dan telah mendapat izin penelitian dari Direktur Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang. Waktu pengambilan data dan melaksanakan kegiatan dilapangan pada tanggal 04-08 April Mei 2023.

Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara, observasi, *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Data sekunder adalah data yang di dapat oleh suatu lembaga atau instansi. Data di peroleh berdasarkan arsip dan catatan tertulis dari profil dan laporan rumah sakit atau ruangan, buku, dan internet yang terdiri dari dokumentasi dan keputustakaan.

Penerapan Relaksasi Benson Pada Ibu Pre Op. *Sectio Caesarea* dengan Masalah Ansietas selama 10-15 menit 2x1 hari. Pasien di lakukan pengukuran HARS sebelum dan sesudah dengan menerapkan tektik relaksasi benson yang sesuai dengan pedoman standar prosedur operasional (PPNI, 2018).

Analisa data dilakukan dengan membandingkan antara teori dan data yang ditemukan penyajian data dalam bentuk narasi.

HASIL PENELITIAN

Pasien I

Pengkajian pada Ny. "D", usia 28 tahun, agama Islam, Pendidikan terakhir SMA, pekerjaan ibu rumah tangga. Ny.D masuk ruang Siti Walidah pada tanggal 08 Mei 2023 pukul 09.00 WIB.. Saat di kaji pasien mengatakan sebelumnya sudah pernah melakukan persalinan secara operasi. Namun pasien tetap merasakan khawatir, takut dan bingung dengan keadaan, serta mengatakan sulit berkonsentrasi, pasien tampak gelisah dan tegang menunggu persalinannya. Hasil pemeriksaan fisik tekanan darah 120/90 mmHg, nadi 90x/menit, tingkat kecemasan 23(sedang).

Pada tahap awal implementasi peneliti mengidentifikasi tingkat ansietas atau gejala lain yang mengganggu kognitif, menjelaskan tujuan, manfaat teknik relaksasi benson, menciptakan lingkungan yang nyaman dan

tenang dengan cara posisi miring, melakukan teknik relaksasi benson selama 10 menit, setelah 5 menit melakukan teknik relaksasi benson ke-2 selama 10 menit.

Pada tahap evaluasi pasien mengatakan sudah lebih tenang, rileks, tetapi masih merasakan sedikit cemas dan didapatkan nilai kecemasan HARS 16 (ringan), dengan intervensi dilanjutkan mandiri pasien masuk kerung operasi untuk dilakukan tindakan operasi *sectio caesarea*.

Pasien 2

Pengkajian pada Ny. S, usia 35 tahun, agama Islam, Pendidikan terakhir SMA, pekerjaan ibu rumah tangga. Ny.S masuk ruang Siti Walidah pada tanggal 04 Mei 2023 pukul 14.00 WIB. Saat di kaji pasien 2 mengatakan khawatir, takut dan cemas dengan kondisi yang dihadapi karena sudah 3x menjalani operasi.. Hasil pemeriksaan tekanan darah 130/90 mmHg, nadi 92x/menit, tingkat kecemasan 27 (sedang).

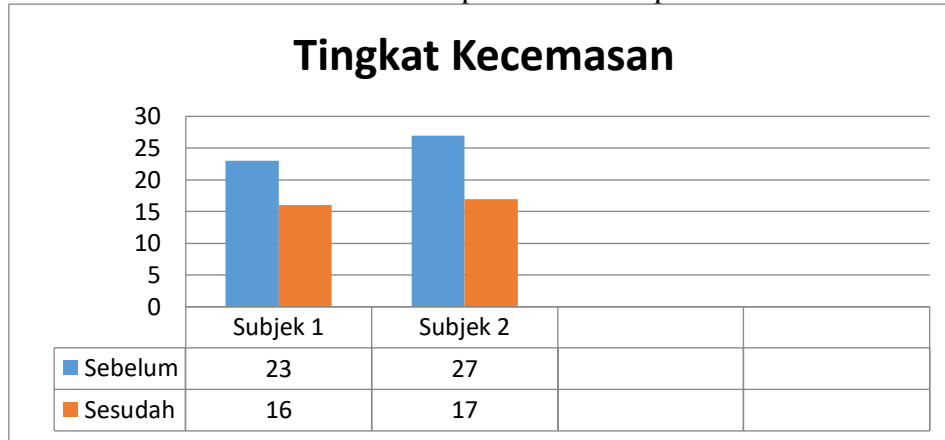
Pada tahap awal implementasi peneliti mengidentifikasi tingkat ansietas atau gejala lain yang mengganggu kognitif, menjelaskan tujuan, manfaat teknik relaksasi benson, menciptakan lingkungan yang nyaman dan tenang dengan cara posisi miring, melakukan teknik relaksasi benson selama 10 menit, setelah 5 menit melakukan teknik relaksasi benson ke-2 selama 10 menit.

Pada tahap evaluasi pasien mengatakan sudah lebih tenang, rileks, tetapi masih merasakan sedikit cemas dan didapatkan nilai

kecemasan HARS 17 (ringan), dengan kereng operasi untuk dilakukan tindakan intervensi dilanjutkan mandiri pasien masuk operasi *sectio caesarea*.

Gambar 1

Hasil observasi Relaksasi Benson pada Ibu Pre Operasi *Sectio Caesarea*



Berdasarkan Gambar 1 didapatkan skala kecemasan pasien 1 didapatkan skala kecemasan 23 (sedang) setelah diberikan teknik relaksasi benson skala kecemasan 16 (ringan), sedangkan pada pasien 2 didapatkan skala kecemasan 27 (sedang) setelah diberikan relaksasi benson skala kecemasan 17 (ringan).

PEMBAHASAN

Pengkajian keperawatan yang ditemukan pada pasien 1 adalah Pasien mengatakan sebelumnya sudah pernah melakukan persalinan secara operasi. Namun pasien mengatakan tetap merasakan khawatir, takut dan bingung dengan keadaannya, serta mengatakan sulit berkonsentrasi, pasien tampak gelisah, tidak nyaman, pucat dan tegang menunggu proses persalinan. TD 120/90 mmHg, N 90 x/mnt, tingkat kecemasan 23 (sedang). Sedangkan pada pasien 2 mengatakan khawatir, takut dan

cemas dengan kondisi yang dihadapi karena sudah 3x menjalani operasi. TD 130/90 mmHg, N 92 x/mnt, tingkat kecemasan 27 (Sedang).

Kecemasan yang dirasakan oleh kedua pasien sesuai dengan teori (Bobak, 2004 dalam Armi, 2022) bahwa wanita yang melahirkan secara *Sectio Caesarea* mengungkapkan perasaan takut, kecewa, frustrasi karena kehilangan kontrol, marah, serta kehilangan harga diri yang terkait dengan perubahan citra diri. Kecemasan adalah perasaan khawatir terhadap ketidakberdayaan dirinya dan respon terhadap yang tidak berarti (Asmintari, 2018).

Hasil penelitian yang dilaporkan oleh (F. S. Sari, 2017) yang menyatakan bahwa subjek mengalami kecemasan sedang dengan presentasi 33,3%, mengalami kecemasan berat dengan presentasi 50%, dan mengalami panik dengan presentasi 16,7%.

Pada kegiatan implementasi peneliti melakukan kontrak terlebih dahulu dengan kedua pasien agar siap dari segi fisik maupun psikis dalam menerima asuhan keperawatan implementasi diberikan berdasarkan diagnosa yang diangkat dengan berfokus pada prioritas masalah yaitu ansietas. Peneliti memberikan implementasi keperawatan penerapan teknik relaksasi benson pada pasien pre op. *sectio caesarea* sebagai diagnosa utama. Selanjutnya peneliti melakukan penerapan teknik relaksasi benson, penerapan ini dilakukan sebelum operasi. Sebelum dilakukan penerapan peneliti melakukan pengukuran HARS dan didapatkan hasil kedua pasien dengan kecemasan sedang, setelah dilakukan pengukuran kecemasan lalu dilakukan tindakan keperawatan penerapan teknik relaksasi benson untuk mengurangi rasa cemas yang dirasakan kedua pasien, pasien 1 dengan posisi berbaring (miring) dan pasien 2 dengan posisi supine, lalu anjurkan pasien memilih kata yang diyakini pasien dapat mengurangi kecemasan, pasien 1 memilih kata “*Demi anak-anak ku*” sebagai kata penguat dan pasien 2 memilih kata “*Subhanallah*”, anjurkan pasien menutup mata dan rileks, fokus pada pelaksanaan penerapan respon kedua pasien baik, dan pasien menarik nafas dan menghembuskan melalui mulut sambil menyebutkan kata penguat dalam hati, respon kedua pasien baik dan dapat mengikuti perintah dan dilakukan 2x dalam waktu 10 menit dan dilakukan

pengukuran tingkat kecemasan dengan HARS.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan penerapan teknik relaksasi benson pada pasien 1 (Ny D) terjadi penurunan tingkat kecemasan dari kecemasan sedang dengan nilai 23 menjadi kecemasan ringan dengan nilai 16 dan pada pasien 2 (Ny S) dari kecemasan sedang dengan nilai 27 menjadi kecemasan ringan dengan nilai 17 yang ditandai dengan pasien tampak rileks, nyaman dan tenang.

Relaksasi merupakan suatu metode dan cara yang dapat digunakan dan diberikan kepada pasien pre operasi sebelum dilakukannya tindakan operasi dengan relaksasi pasien dapat melepaskan rasa ketegangan, dan stres yang dialaminya karena dengan melakukan relaksasi, pasien akan mengalihkan rasa cemasnya. Setelah dilakukan teknik relaksasi terjadi penurunan gejala kecemasan yang dirasakan pasien. Saat pasien dalam keadaan rileks terjadi penurunan hormon kortisol dan adrenalin serta peningkatan hormon endorfin dan serotonin. Peningkatan hormon endorfin dan serotonin berefek pada respon fisiologis pasien yang ditunjukkan dengan perasaan pasien menjadi lebih tenang, tidak khawatir, terjadi penurunan detak jantung pasien, penurunan denyut nadi, tidak gelisah dan lain sebagainya ((Prima et al., 2020)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Mu'alifah K, (2019) menunjukkan

bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan dari tingkat kecemasan sedang menjadi tingkat kecemasan ringan. Terjadi perbedaan penurunan skor kecemasan dimana pada responden 1 terjadi penurunan skor dari 50 menjadi 46. Sedangkan pada responden 2 terjadi penurunan dari 42 menjadi 40. Pelaksanaan relaksasi benson dapat dilakukan ketika klien berada diruang bangsal pada tempat yang lebih tenang dan dilakukan selama 2 hari dalam waktu 15 menit dan diulang selama dua kali.

Hasil penelitian ini sama dengan hasil penelitian yang dilakukan Mu'alifah, Makhson, Hartati (2019) menunjukkan bahwa teknik relaksasi benson dapat membantu menurunkan kecemasan dari tingkat kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan, terjadi penurunan skor kecemasan dari 50 menjadi 46.

Hasil penelitian Prima A, Fauziah H dan Roxiana R, (2020) menunjukan bahwa setelah dilakukan terapi relaksasi benson pada subjek pre operasi yang mengalami kecemasan dapat diperoleh hasil adanya penurunan kecemasan. Sebelum dilakukan intervensi keperawatan terapi relaksasi benson pasien mengalami kecemasan sedang sampai dengan berat. Setelah diberikan terapi relaksasi benson dengan durasi 10 menit, pasien mengalami penurunan hingga turun satu angka sampai dua angka dan mengalami perubahan tingkat kecemasan. Dari enam pasien diperoleh hasil empat pasien

mengalami penurunan tingkat kecemasan, sedangkan dua pasien tidak mengalami penurunan kecemasan dikarenakan pasien ke tiga mengalami nyeri hebat pada abdomen dan pasien kelima lingkungan yang tidak nyaman (berisik)

Menurut Penelitian (I. Y. K. Sari et al., 2022) hasil penelitian yang dilakukan selama 14 hari dan hasil penurunannya adalah kategori cemas sedang sebanyak 18 responden (60,0%), cemas ringan sebanyak 7 responden (23,3%) dan cemas berat sebanyak 5 responden (16,7%). Pasien yang mengalami kecemasan terjadi karena adanya keraguan dalam sesuatu yang akan terjadi sehingga timbulah kecemasan seperti khawatir akan menghadapi operasi. Terdapat pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap kecemasan pada pasien pre operasi dengan p value= 0,000

Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang ada, peneliti menyimpulkan bahwa dari penerapan teknik relaksasi benson yang dilakukan selama 2x dalam waktu 10 menit pada pasien *pre* operasi *sectio caesarea* didapatkan hasil bahwa sebelum diberikan tehnik relaksasi benson kedua pasien mengalami tingkat kecemasan sedang dan setelah diberikan mengalami kecemasan ringan. Relaksasi benson membantu menurunkan kecemasan pada pasien pre operasi dimana terjadi penurunan hormon kortisol dan adrenalin serta peningkatan hormon endorphin dan serotonin.

Peningkatan hormon endorfin dan serotonin berefek pada respon fisiologis pasien yang ditunjukkan dengan perasaan pasien menjadi lebih tenang,

KESIMPULAN

Berdasarkan pengkajian ditemukan pada pasien 1 adalah Pasien mengatakan sebelumnya sudah pernah melakukan persalinan secara operasi. Namun pasien mengatakan tetap merasakan khawatir, takut dan bingung dengan keadaannya, serta mengatakan sulit berkonsentrasi, pasien tampak gelisah, tidak nyaman, pucat dan tegang menunggu proses persalinan. TD 120/90 mmHg, N 90 x/mnt, tingkat kecemasan 23 (sedang). Sedangkan pada pasien 2 mengatakan khawatir, takut dan cemas dengan kondisi yang dihadapi karena sudah 3x menjalani operasi. TD 130/90 mmHg, N 92 x/mnt, tingkat kecemasan 27 (Sedang). Peneliti memberikan implementasi

keperawatan penerapan relaksasi benson selama 2x dalam waktu 10 menit pada kedua pasien pre op. *sectio caesarea*. didapatkan hasil bahwa sebelum diberikan tehnik relaksasi benson kedua pasien mengalami tingkat kecemasan sedang dan setelah diberikan mengalami kecemasan ringan. Dapat disimpulkan bahwa penerapan tehnik relaksasi benson dapat menurunkan keemasan pada pasien pre operasi *sectio caesarea*.

SARAN

Diharapkan dapat meningkatkan mutu pelayanan dengan cara meningkatkan kualitas asuhan keperawatan terhadap pasien khususnya dibidang keperawatan maternitas dalam menurunkan kecemasan pada ibu pre op. *sectio caesarea* dengan menerapkan relaksasi benson.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfia. (2023). Application of Benson relaxation Therapy to reduce anxiety to reduce anxiety levels in pre operative patients. *Universitas Kusuma Husada Surakarta Surakarta*, 24.
- Aulia Nur Rahman. (2022). Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny. N Dengan Anemia, Kpd, Partus Lama, Dan Sectio Caesarea Di Desa Palasari Kabupaten Subang. *Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung*, 10, 1–16.
- Hanifah, A. (2021). Pemberian Terapi Benson Terhadap Kecemasan Ibu Pre Operasi Sectio Caesarea Di Rsud Kota Salatiga. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 3(April), 49–58.
- Kemenkes RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2021. In *Pusdatin.Kemenkes.Go.Id. Laporan Riskesdas 2018 Nasional*. (n.d.).
- Pardede, J. A., & Tarigan, I. (2020). *The Anxiety Level of Mother Presectio Caesar with Benson 's Relaxation Therapy*. 4(1), 20–28.

- Prima, A., Fauziah, H., & Roxiana, R. (2020). *Penerapan Terapi Relaksasi Benson Pada Pasien Pre Operasi Yang Mengalami Kecemasan Di Ruang Teratai Rsud Dr. Chasbullah Abdulmajid Kota Bekasi*. 1–8. <https://doi.org/10.31227/osf.io/rq6eb>
- Sari, F. S. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Penurunan Tingkat kecemasan Pasien Praoperatif. *Menara Ilmu*, *XI*(76), 174–180.
- Sari, I. Y. K., Sriningsih, N., & Pratiwi, A. (2022). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Pasien Pre Operasi Di RSUD Kab Tangerang. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, *2*(2), 45–54. <http://journal.amikveteran.ac.id/index.php/jikki/article/view/697/526>
- WHO. (2021). *WHO/ILO: Almost 2 million people die from work-related causes each year*.