

Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pasien Lansia Dengan Katarak Di RSUD dr. H. Jusuf SK

Maryam Sribayani¹; Donny Tri Wahyudi²;
Sulidah Sulidah³; Ana Damayanti⁴; Darni Darni⁵
¹ RSUD dr. H. Jusuf SK Tarakan, Tarakan
²⁻⁵ Jurusan Keperawatan Universitas Borneo Tarakan

Address : Jl. Pulau Irian No.1, Kp. Satu Skip, Tarakan Tengah, Kota Tarakan
Corresponding author : maryamsribayanirsud@gmail.com

Abstract: *Cataract patients may experience anxiety due to a decrease in the sense of vision of the eye. coupled with surgery to overcome cataracts can increase anxiety in patients. Relaxation is an alternative to reducing anxiety. Relaxation is often used to describe a pleasant exercise with relaxation techniques used. One of the relaxations that can be used is Benson relaxation, which is a relaxation approach that involves patient trust. This study aims to analyze the benson relaxation of elderly patients with cataracts at RSUD dr. H Jusuf SK. The research method is quasi-experiment design one group pretest-posttest with a total research sample of 20 respondents. The results of the Wilcoxon test with $p < 0.005$ that there is a difference in the anxiety level of elderly patients with cataracts at RSUD dr H Jusuf SK with $p < 0.05$. The conclusion of the study is that there is a difference in giving Benson relaxation to the anxiety of elderly patients with cataracts.*

Keywords : *cataract, anxiety, benson relaxation*

Abstrak: Kondisi pasien katarak dapat mengalami kecemasan yang disebabkan menurunnya indera penglihatan mata. ditambah dengan tindakan operasi untuk mengatasi katarak dapat meningkatkan kecemasan pada pasien. Relaksasi adalah alternatif untuk mengurangi kecemasan. Relaksasi sering digunakan untuk menggambarkan latihan yang menyenangkan dengan teknik relaksasi yang digunakan. Salah satu relaksasi yang dapat digunakan adalah relaksasi benson, yaitu pendekatan relaksasi yang melibatkan kepercayaan pasien. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis relaksasi benson pasien lansia dengan katarak di RSUD dr. H Jusuf SK. Metode penelitian yaitu *quasi eksperiment desain one group pretest-posttest* dengan total sampel penelitian 20 responden. Hasil uji Wilcoxon dengan $p < 0,005$ bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan pasien lansia dengan katarak RSUD dr H Jusuf SK dengan $p < 0,05$. Kesimpulan dari penelitian adalah ada beda pemberian relaksasi Benson terhadap kecemasan pasien lansia dengan katarak.

Kata kunci: katarak, kecemasan, relaksasi benson

LATAR BELAKANG

Penglihatan merupakan aspek penting dalam kehidupan. Kondisi mata yang sehat menunjang dalam aktivitas yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Noorhidayah dkk (2017) Mata merupakan panca indra yang sangat penting untuk menerima informasi, menyumbang 83% dari total indra lain, seperti penciuman, pendengaran, pengecap, dan perabaan.

Data populasi usia 50 tahun ke atas, diketahui bahwa angka kebutaan mencapai 3% dan penyebab kebutaan tertinggi adalah katarak (81%), menurut data nasional dari Survei Kebutuhan Rapid Assessment of Avoidable Blindness (RAAB) tahun 2014–2016 Kemenkes dan Dari jumlah tersebut sebanyak 81,2% gangguan penglihatan disebabkan oleh katarak

(Rokom, 2021). Menurut Kemenkes (2018) kebutaan akibat katarak sebesar 1,9% di Indonesia pada orang berusia 50 tahun ke atas. Pada data 3 tahun terakhir di RSUD dr. H Jusuf SK adalah pada tahun 2019 sebanyak 164, tahun 2020 sebanyak 212 dan tahun 2021 sebanyak 169 kasus yang dilakukan operasi katarak.

Penatalaksanaan katarak dengan melakukan tindakan operasi dengan mengeluarkan lensa yang keruh dan menggantinya dengan lensa tanam intraocular (Kemenkes, 2018). Pasien yang dilakukan tindakan operasi cenderung mengalami kecemasan. Menurut Prasetyo (2019) sebagian besar pasien mengalami kecemasan sebelum menjalani operasi katarak dan hal ini dapat terjadi karena berbagai alasan, seperti cemas karena khawatir penglihatan mereka tidak akan pulih sepenuhnya, komplikasi yang terjadi selama prosedur, kegagalan prosedur, buta, atau anesthesia.

Adanya ketakutan baik secara nyata atau tidak nyata, maka harus mendapatkan intervensi dari perawat berupa memberikan motivasi pada pasien agar dapat menyampaikan perasaan atau pemahamannya, serta memberikan edukasi yang sesuai dapat membantu menghilangkan ketakutan tersebut, sehingga sangat diperlukan suatu intervensi psikososial pre operasi. Relaksasi adalah pilihan utama untuk mengurangi kecemasan. Relaksasi sering digunakan untuk menggambarkan latihan yang menyenangkan dengan teknik relaksasi yang pada umumnya digunakan. Salah satu relaksasi yang dapat digunakan adalah relaksasi benson, yaitu pendekatan relaksasi yang melibatkan kepercayaan klien.

Melihat penelitian lain tentang efektivitas dari relaksasi benson dalam penerapan intervensi, maka peneliti tertarik untuk melakukan dan menerapkan relaksasi benson pada pasien lansia dengan katarak sebelum melakukan prosedur operasi. Banyak penelitian telah dilakukan yang membahas terkait dengan seberapa efektif intervensi relaksasi benson untuk berbagai kondisi dan penyakit pasien di rumah sakit Indonesia, peneliti belum menemukan pelaksanaan intervensi ini untuk menurunkan tingkat kecemasan pasien di fase preoperasi katarak di RSUD dr. H Jusuf SK, meskipun relaksasi benson sangat mudah digunakan. Peneliti memilih untuk melakukan penelitian tentang seberapa efektif metode relaksasi Benson untuk mengurangi kecemasan pasien katarak pra-operasi.

KAJIAN TEORITIS

Persiapan yang baik selama periode pembedahan dapat membantu mengurangi risiko operasi dan meningkatkan pemulihan pasca pembedahan (Antoro & Amatiria, 2018). Setiap pasien yang mengalami ketakutan, apakah itu nyata atau tidak, harus mendapatkan intervensi dari perawat. Intervensi perawat dapat mencakup memberikan motivasi kepada pasien untuk

mengungkapkan perasaannya atau memahaminya, serta memberikan instruksi yang tepat yang dapat membantu menghilangkan ketakutan. Oleh karena itu, intervensi psikososial sangat penting sebelum operasi. Maka teknik relaksasi menjadi pilihan utama untuk mengurangi kecemasan. Relaksasi adalah kata yang sering digunakan untuk menggambarkan latihan yang menyenangkan. Relaksasi benson adalah teknik relaksasi yang umum digunakan.

Menurut Benson dan Proctor (2000), kata-kata atau kalimat tertentu yang diucapkan berulang kali yang mengandung unsur kepercayaan memiliki efek relaksasi yang lebih besar daripada relaksasi hanya tanpa kepercayaan klien. Terapi tersebut dapat menghentikan fungsi saraf simpatik, yang mengurangi konsumsi oksigen tubuh yang mengakibatkan, otot-otot menjadi lebih santai dan nyaman (Sari, 2019).

Terapi relaksasi benson banyak digunakan untuk mengurangi kecemasan, stres, nyeri, depresi, dan kualitas hidup pasien. Hasil penelitian Rasubala (2017) tentang relaksasi benson dengan menggunakan uji *wilcoxon Sign Rank test* diperoleh p value $0,000 < 0,05$, dengan kesimpulan terdapat pengaruh teknik relaksasi benson terhadap skala nyeri pada pasien post operasi apendiksitis. Penelitian lain yang dilakukan oleh Perdana (2018) menunjukkan bahwa ada perbedaan nilai tingkat kecemasan pasien pre-operasi katarak sebelum dan sesudah penggunaan perlakuan relaksasi benson dengan hasil uji analisis uji t dependen kelompok perlakuan menunjukkan nilai p 0,001, yang berarti nilai kurang dari 0,05.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi eksperiment* dengan menggunakan desain *one group pretest-posttest* yaitu memberikan perlakuan pada subjek penelitian kemudian mengukur dan menganalisis efek dari perlakuan (Saryono, 2017). Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *consecutive sampling*. Total sampel penelitian 20 responden. Kriteria inklusi bersedia menjadi responden, lansia, pasien pre operasi katarak, katarak di salah satu mata, mampu berkomunikasi dan status kognitif baik. Penelitian dilakukan di poli mata di RSUD dr. H Jusuf SK. Teknik analisis menggunakan uji Wilcoxon dengan $p < 0,005$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.
Pendidikan Lansia

Pendidikan	Jumlah	Persentase
Tidak sekolah	4	20
SD	10	50
SMP	2	10
SMA	3	15
PT	1	5

Sebagian besar pendidikan SD sebanyak 19 orang (47,5%) dan sebanyak 1 orang (5%) Pendidikan tinggi.

Tabel 2.
Kategori Tingkat kecemasan Pasien lansia dengan Katarak Pretest dan Posttest

Tingkat Kecemasan	Pre Tes		Post Test	
	Jumlah	%	Jumlah	%
20-35 (Tidak Cemas)	0	0	12	60
36-50 (Cemas ringan)	6	30	8	40
51-65 (Cemas sedang)	13	65	0	0
66-80 (Cemas berat)	1	5	0	0
Total	20	100	20	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum relaksasi benson diterapkan, 1 orang (5%) mengalami cemas berat, 13 orang (65%) mengalami cemas sedang, dan 6 orang (30%) mengalami cemas ringan. Setelah teknik relaksasi benson diterapkan, tingkat kecemasan pasien yang menjalani operasi katarak menurun, sehingga 8 orang (40%) mengalami cemas ringan dan 12 orang (60%) tidak mengalami cemas sama sekali.

Tabel 3.
Hasil Uji wilcoxon pre dan post test

Variabel	<i>p value</i>
Relaksasi benson pada Kecemasan pasien lansia dengan katarak	0,024

Hasil uji variabel wilcoxon menghasilkan tingkat kecemasan sebesar 0,024. Berdasarkan hal tersebut didapatkan $p \text{ value} = 0,024 < \alpha (\alpha = 0,05)$, maka dapat dinyatakan bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan pasien lansia dengan katarak.

Berdasarkan hasil menunjukkan bahwa pasien lansia yang mengalami kecemasan sebelum operasi katarak menggunakan relaksasi benson mengalami cemas berat, 13 orang (65%) mengalami cemas sedang, dan 6 orang (30%) mengalami cemas ringan. Penelitian Rismawan (2019) menunjukkan bahwa pasien pre-operasi di RSUD dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya memiliki tingkat kecemasan sedang sebanyak 21 orang (50%). Mereka yang akan menjalani operasi katarak di RSUD dr. H. Jusuf SK mengalami tingkat kecemasan yang sedang. Pada tingkat kecemasan ini, seseorang dapat memfokuskan perhatian mereka pada

hal-hal yang penting dan mengabaikan hal lain. Ini terjadi karena mereka merasa ada ancaman terhadap integritas mereka, seperti ketidakmampuan fisiologis yang akan datang atau menurunnya kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari (Yusuf, 2015). Penelitian lain yang dilakukan Sriningsih & Pratiwi (2022) terdapat pengaruh terapi relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi dengan $p\text{-value} = 0,000$.

Jika pasien mengalami kecemasan pre-operasi, mereka mengalami kesulitan dan stres sebelum operasi ditandai dengan rasa gelisah, tegang, peningkatan tekanan darah, dan meningkatnya detak jantung. Selain itu, usia, jenis kelamin, status perkawinan, pendidikan, isolasi dari keluarga, jenis operasi, pengalaman, kerugian keuangan, dan rasa sakit pasca operasi adalah beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan pasien sebelum operasi (Sugiartha, Juniarta & Kamayani, 2021).

Menurut Rokawie, Sulastri, & Anita (2017) untuk menurunkan kecemasan dan menenangkan pasien sebelum operasi, terapi relaksasi digunakan sebagai upaya untuk mengurangi kecemasan, beberapa teknik relaksasi dapat digunakan, seperti arahan gambar, relaksasi benson, dan relaksasi nafas dalam. Relaksasi benson juga salah satu terapi non-farmakologis yang digunakan untuk mengurangi tekanan darah dan kecemasan pada pasien yang sedang menjalani operasi katarak sebagai upaya untuk menurunkan tekanan darah dan kecemasan pada pasien yang sedang menjalani operasi (Wahyuaji, 2023). Hal ini sejalan dengan penelitian bahwa relaksasi dapat menurunkan kecemasan pasien pre operasi katarak.

Kondisi ini juga didukung karena rata-rata pasien memiliki keyakinan yang kuat dan mempunyai dasar spritual yang relevan dengan kehidupan sehari-hari. Menurut Wulandari (2013) Studi di Ruang Bedah RS dr. Soepraoen Malang menemukan bahwa dukungan spritual yang diberikan kepada pasien operasi dapat berdampak pada tingkat kecemasan mereka sebelum operasi. Selain itu, dukungan keluarga selama proses pre operasi katarak menjadi pasien lebih tenang dan efektif ketika melakukan terapi relaksasi benson. Pasien yang berencana menjalani operasi dapat mengalami tingkat kecemasan yang lebih rendah dengan dukungan keluarga (Ulfa, 2017).

Peneliti berasumsi bahwa semakin tinggi pengetahuan responden tentang prosedur operasi katarak, semakin rendah tingkat cemas yang mereka alami. Karena tingkat pendidikan yang rendah dalam penelitian ini dan fakta bahwa mereka belum mendapatkan informasi yang menyeluruh tentang prosedur operasi katarak, maka responden yang kurang pendidikan harus diberikan informasi lebih lanjut dengan metode yang lebih mudah dipahami untuk mengurangi tingkat cemas yang mereka alami. Selain itu, hal penting posisi saat terapi dan suasana terapi juga mempengaruhi keberhasilan terapi.

Menurut Nash dalam Perdana (2018) mengungkapkan bahwa faktor penting posisi dalam teknik relaksasi merupakan struktur tulang spinal dalam posisi lurus sehingga akan mencapai posisi rileks. Hasilnya menunjukkan bahwa, dibandingkan dengan kelompok kontrol, kelompok perlakuan yang menggunakan teknik relaksasi Benson mengalami penurunan tingkat kecemasan yang lebih besar. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan posisi yang lurus dan nyaman diberikan pada pasien lansia menunjang keberhasilan dalam mengikuti relaksasi benson.

Menurut Rinker (2001) dalam Perdana (2018), metode ini meningkatkan kepercayaan diri dengan mendorong hipotalamus untuk menurunkan faktor pelepasan kortikotropin (CRF), yang pada gilirannya mendorong kelenjar *pituitary anterior* untuk menghasilkan lebih sedikit ACTH (*adrenocorticotropic hormone*), dan penurunan ACTH mendorong korteks adrenal untuk menurunkan sekresi kortisol, yang pada gilirannya mengurangi tingkat kecemasan. Karena kecemasan yang diteliti adalah kecemasan dalam situasi tertentu, seperti saat pembedahan katarak direncanakan, instrumen SAI digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan pasien (Sari, 2019). Peran serta dalam memberikan persetujuan dalam tindakan operasi yang terencana menjadi peran penting untuk lansia adaptasi terhadap kondisi cemas.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Istiqamah dkk (2018) menemukan bahwa hasil setelah pemberian relaksasi benson pada kelompok perlakuan memiliki efek yang signifikan ($p=0,000$), tetapi tidak ada efek yang signifikan pada kelompok kontrol yang tidak menerima relaksasi benson ($p=0,052$). Sebuah penelitian sebelumnya oleh Prasetyo & Yusran (2019) menemukan bahwa konseling yang tepat dapat membantu pasien mengurangi kecemasan mereka sebelum operasi katarak sehingga mereka tidak mengalami kesulitan saat menjalani pembedahan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan bahwa, informasi sebelum operasi dapat mempersiapkan kondisi fisik dan mental agar mengurangi kecemasan pada pasien lansia.

KESIMPULAN DAN SARAN

Mayoritas pendidikan responden ada pada tingkat SD. Hasil p-value menunjukkan bahwa ada beda pemberian relaksasi benson terhadap kecemasan pasien lansia dengan katarak di RSUD DR. H. JUSUF SK. Hasil penelitian ini diharapkan agar menjadi landasan penyusunan standar prosedur operasional dalam tindakan keperawatan untuk menurunkan kecemasan pasien lansia pre operasi.

DAFTAR REFERENSI

- Antoro, B., & Amatiria, G. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Guide Imagery terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Preoperasi Katarak. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 13(2), 239. <https://doi.org/10.26630/jkep.v13i2.938>
- Benson, H., & Proctor, W. (2000). *Dasar-Dasar Respons Relaksasi* (1st ed.). Bandung. Kaifa.
- Istiqamah, L. Z. (2018). *Kecemasan Pasien Pre Operasi Dengan General*. Politeknik Kesehatan Yogyakarta.
- Kemendes RI. (2018). *Infodatin Pusat data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI*.
- Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor Hk.01.07/Menkes/557/2018 Tentang Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Katarak Pada Dewasa
- Noorhidayah, Norma, N., & Basuki. (2017). Pengaruh Relaksasi Napas Dalam Terhadap Kecemasan Klien Pre Operasi Katarak Dengan Anastesi Lokal. *Husada Mahakam: Jurnal Kesehatan*, 3(3), 101–105.
- Perdana, Y. A. (2018). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Katarak di RSD dr. Soebandi Jember. *Jember*, 2, 7. <http://repository.unej.ac.id>
- Prasetyo, B. A., & Yusran, M. (2019). Hubungan Pengetahuan dengan Kecemasan Pada Pasien Pra-Operasi Katarak di Rumah Sakit Mitra Husada Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung Relationship Between Knowledge And Anxiety In Pre-Cataract Surgery Patients At Mitra Husada Hospital In Pringsewu Regency. *Medula*.
- Rasubala, G. F., Kumaat, L. T., & Mulyadi, N. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Di Rsup. Prof. Dr. RD Kandou Dan Rs Tk. Iii RW Mongisidi Teling Manado. *Jurnal Keperawatan*, 5(1).
- Rokawie, A. O. N., Sulastri, S., & Anita, A. (2017). Relaksasi nafas dalam menurunkan kecemasan pasien pre operasi bedah abdomen. *Jurnal Kesehatan*, 8(2), 257-262.
- Rokom. (2021, October 19). Katarak Penyebab Terbanyak Gangguan Penglihatan di Indonesia. Sehat Negeriku. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20211012/5738714/katarak-penyebab-terbanyak-gangguan-penglihatan-di-indonesia/>
- Sari, P. P. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Katarak. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 14(2), 129.
- Saryono. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif (Kedua)*. Yogyakarta. Nuha Medika.
- Sriningsih, N., & Pratiwi, A. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi Di Rsd Kab Tangerang. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 2(3), 50-61.
- Sugiarta, P. A., Juniarta, I. G. N., & Kamayani, M. O. A. (2021). *Gambaran Kecemasan*

Pada Pasien Pra-Operasi Di RSUD Buleleng. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 9(3), 305.

Ulfa, M. (2017). Dukungan Keluarga Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Terencana Di Rsu Dr. Saiful Anwar Malang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Universitas Brawijaya*, 5(1), 99375.

Wahyuaji, R. P. (2023). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Dan Tekanan Darah Pasien Pra Pembedahan Katarak Di Rsud Dr. R. Goeteng Taroenadibrata Purbalingga (Doctoral Dissertation, Universitas Harapan Bangsa).

Wulandari, F. I. T. R. I. A. (2013). Pengaruh dukungan spiritual (spiritual support) terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi di Ruang Bedah Rs Dr. Soepraoen Malang [Effect of spiritual support in reducing anxiety in pre-operation patients in operation room of Dr. Soepraoen Malang hospital]. Malang: University of Muhammadiyah Malang.

Yusuf, Ah. 2015. "Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa." P. 86 in, edited by F. Ganiajri. Jakarta: Salemba Medika, 2015.