

ORIGINAL ARTICLE

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASIEN PRE TINDAKAN *TREADMILL TEST*

Rohmah Kurnia Susanti^{1*}, Sih Ageng Lumadi², Achmad Dafir Firdaus³

^{1,2,3}STIKES Maharani Malang

Corresponding author:
Rohmah Kurnia Susanti
STIKES Maharani Malang
Email: cukupusanti@gmail.com

Abstract

Background : Treadmill test is one of the diagnoses for heart disease that can cause anxiety. Non-pharmacological therapy for anxiety is Benson relaxation, which is relaxation that combines relaxation response techniques and individual belief systems. **Objective:** This study aims to determine the effect of Benson's relaxation technique on the anxiety level of pre-treadmill test patients at Dr. Saiful Anwar Hospital Malang. **Method :** This study used a pre-experimental one group pre- and post-test design. Sampling using purposive sampling with a sample of 52 respondents. The instrument used is STAI (State-Trait Anxiety Inventory) which contains 20 state anxiety items and 20 trait anxiety items. The instrument used is STAI (State-Trait Anxiety Inventory) which contains 20 state anxiety items and 20 trait anxiety items. **Result :** From the results of the Wilcoxon test, it was found that there was a significant effect on decreasing levels of anxiety before the treadmill test with a p value of 0.000. **Conclusion :** It was concluded that there was an effect of Benson's relaxation on the anxiety level of pre-treadmill patients. Benson relaxation is expected to be one of the non-pharmacological intervention options to reduce anxiety levels and facilitate patients undergoing the treadmill test to perform Benson relaxation.

Keywords: Anxiety; Benson Relaxation; Treadmill Test.

Abstrak

Treadmill test salah satu penegak diagnosa penyakit jantung yang bisa menimbulkan kecemasan. Terapi non farmakologi kecemasan yaitu relaksasi Benson yang merupakan relaksasi yang menggabungkan antara teknik respon relaksasi dan sistem keyakinan individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan pasien pre tindakan treadmill test di RSUD dr.Saiful Anwar Malang. Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *pre eksperimental one group pre and posttesti design*. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel 52 responden. Instrumen yang digunakan STAI (*State-Trait Anxiety Inventory*) yang berisikan 20 item *state anxiety* serta 20 item *trait anxiety*. Data dianalisis menggunakan Uji Wilcoxon. Dari hasil uji Wilcoxon didapatkan hasil ada pengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien pre tindakan *treadmill test* dengan p value 0,000. Disimpulkan bahwa ada pengaruh relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan pasien pre treadmill. Relaksasi benson diharapkan akan menjadi salah satu pilihan intervensi non farmakologi untuk mengurangi tingkat kecemasan serta memfasilitasi pasien yang menjalani tindakan treadmill test untuk melakukan relaksasi Benson.

Kata kunci : Kecemasan, Relaksasi Benson, *Treadmill Test*

PENDAHULUAN

Organisasi kesehatan dunia (WHO) mengemukakan fakta bahwa penyakit jantung koroner atau *coronary arteri disease* (CAD) merupakan epidemi modern. Berdasarkan survey *Sample Registration System* (SRS) yang dipublikasikan oleh kementerian kesehatan pada tanggal 29 Juli 2017 bahwa pada tahun 2014 di Indonesia menunjukkan penyakit jantung koroner menjadi penyebab kematian tertinggi sesudah stroke yakni 12,9%. Berdasarkan diagnosis atau gejala, estimasi jumlah penderita penyakit jantung koroner ternyata terbanyak terdapat di Provinsi Jawa Timur sebanyak 375.127 orang (1,3%) (Kemenkes, 2018). Secara fisik penderita penyakit jantung koroner akan mengalami sesak, mudah lelah, dan mengalami gangguan seksual, serta nyeri dada. Yang mengakibatkan perubahan kondisi fisik, psikososial dan spiritual pada pasien PJK berpengaruh terhadap kualitas hidup pasien (Rosidawati et al., 2016). Dengan melihat begitu banyaknya dampak yang dialami pasien PJK, untuk mendeteksi secara dini maka diperlukan tindakan diagnostik yaitu salah satunya dengan *Exercise Tollerancy Test*. *Exercise Tollerancy Test* (ETT)/Tes toleransi latihan merupakan cara untuk menegakkan diagnosa penderita penyakit jantung koroner atau penyakit jantung lainnya (Bahrudin, 2013). Saat ini pemeriksaan treadmill sering dipergunakan untuk mengidentifikasi adanya iskemia miokardium, serta menegakkan diagnosis penyakit jantung koroner (PJK) dengan mengidentifikasi adanya depresi segmen ST yang terdeteksi di saat uji latihan. Selain itu manfaat serta indikasinya adalah prognostik, stratifikasi, evaluasi pengobatan atau tindakan, mengukur kapasitas fungsional dan membuat program latihan (Radi et al., 2016).

Pasien yang menjalani pemeriksaan treadmill test biasanya mengalami masalah ansietas, penurunan curah jantung dan perubahan perfusi jaringan. Sehingga

diagnosis keperawatan yang terjadi pada pasien yang menjalani pemeriksaan treadmill test salah satunya adalah ansietas atau kecemasan yang berhubungan dengan hasil pemeriksaan dan kekhawatiran mengalami kegagalan. Dengan pemberian intervensi yang tepat diharapkan tercapai kriteria hasil pasien yaitu mampu mengontrol ansietas, koping, mengontrol sumber ansietas, serta berinteraksi social yang efektif (Bahrudin, 2013). Kecemasan merupakan suatu ketidakberdayaan neurotik, rasa tidak aman, tidak matang, dan kekurangan kemampuan dalam menghadapi tuntutan realitas (lingkungan) serta kesulitan dan tekanan kehidupan sehari-hari (Annisa & Ifdil, 2016). Kecemasan akan meningkatkan sistem saraf simpatis. Secara otomatis akan meningkatkan kerja jantung yang mengakibatkan meningkatnya denyut nadi, tekanan darah, pernapasan, diaphoresis, juga tangan berkeringat serta meningkatnya tekanan darah mengakibatkan iritabel saraf-saraf di kepala sehingga menimbulkan nyeri kepala. Meningkatnya kerja jantung menyebabkan peningkatan kebutuhan asupan oksigen sehingga terjadi hiperventilasi, bahkan dalam keadaan kecemasan yang berat sering terjadi sesak (E. Aboalizm, 2016).

Hal tersebut dapat menjadi halangan selama tindakan treadmill test karena pada prosedur tindakan treadmill test terdapat kontraindikasi relatif yaitu hipertensi dan Aritmia tak terkontrol. Sehingga menimbulkan keluhan atau gangguan hemodinamik (Radi, 2019). Ada beberapa cara untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien yaitu, terapi farmakologi dan terapi non farmakologis. Macam-macam tindakan non farmakologis diantaranya terapi aromaterapi, relaksasi dzikir, relaksasi musik, dan lain-lain. Terapi non farmakologis saat ini banyak diteliti dan diaplikasikan karena terbukti efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan yang salah satunya adalah terapi relaksasi Benson (Wahyu, 2018).

Relaksasi benson merupakan relaksasi yang menggabungkan teknik respons relaksasi dan sistem keyakinan spiritual individu. Yaitu berfokus pada ungkapan tertentu bisa berupa nama-nama Tuhan atau kata yang memiliki makna menenangkan bagi pasien itu sendiri yang diucapkan berulang – ulang dengan ritme teratur disertai sikap pasrah (Benson & Proctor, 2000) dalam (Wahyu, 2018). Teknik relaksasi benson ini dapat menghalangi kerja hormon sistem saraf simpatis. Dengan begitu mencegah timbulnya nyeri dan kecemasan. Menurut Benson cara ini bisa diubah misalnya tidak dengan posisi duduk atau berbaring. Tetapi dilakukan sambil melaksanakan gerakan jasmani. Respon dari relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan pasien dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi (Wahyu, 2018).

Relaksasi Benson ialah salah satu jenis teknik relaksasi yang diciptakan oleh Herbert Benson. Yaitu seorang ahli peneliti kesehatan dari fakultas kedokteran Harvard yang mengkaji efektifitas doa dan meditasi. Formula-formula tertentu yang di ungkapkan berulang-ulang dengan menyertakan unsur keyakinan, keimanan kepada agama. Selain itu kepercayaan kepada Tuhan yang maha kuasa agar muncul reaksi relaksasi lebih nyaman. Tidak hanya menimbulkan efek penyembuhan pada penyakit jantung, darah tinggi serta kecemasan, relaksasi teknik ini juga meringankan rasa nyeri (Yanti & Efi, 2018).

Berdasarkan laporan harian R.*Treadmill* di RSUD dr. Saiful Anwar Malang pada bulan April - Mei 2021 terdapat 64 pasien yang melaksanakan treadmill test. Dan berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan didapatkan hasil wawancara dengan 5 orang pasien yang akan menjalani tindakan *treadmill test*, 4 orang diantaranya mengaku cemas dengan alasan yang 3 orang belum pernah dilakukan treadmill dan yang 1 orang cemas

dengan hasil yang akan diperoleh setelah treadmill tes dilakukan. Sebelum pasien menjalani tindakan treadmill tes, para perawat dan dokter sudah memberikan edukasi tentang tindakan dan orientasi ruang dan alat yang akan digunakan untuk tindakan agar pasien tidak mengalami kecemasan. Tetapi pada kenyataannya pasien masih mengaku cemas dengan prosedur tindakan dan hasil dari treadmill yang akan dijalaninya sehingga perlunya diberikan intervensi untuk tingkat kecemasan pasien. Teknik relaksasi benson ini belum pernah dilakukan di RSUD dr. Saiful Anwar Malang sebelumnya terutama pada pasien yang akan melakukan treadmill tes yang mengalami kecemasan. Melihat fenomena diatas, peneliti tertarik untuk meneliti “ Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Tindakan *Treadmill test* di RSUD dr. Saiful Anwar Malang”.

METODE

Jenis penelitian ini dirancang dengan desain penelitian *Pre-Eksperimental*, menggunakan pendekatan *One group Pretest-Posttest Design*. Populasi pada penelitian ini adalah pasien yang akan menjalani tindakan treadmill test RSUD dr. Saiful Anwar Malang periode bulan November tahun 2021 sebanyak 64 orang. Dengan sampel 52 pasien yang menjalani tindakan treadmill test di RSUD dr. Saiful Anwar Malang periode bulan November tahun 2021. Dengan penghitungan sebagai berikut :

$$n = N / (1 + N(e^2)$$

$$n = 64 / (1 + 64 (0,05 x 0,05)$$

$$n = 64 / 1,16 = 52 \text{ responden}$$

Dengan kriteria inklusi antara lain bersedia mengikuti penelitian, pasien yang akan menjalani tindakan treadmill test, usia 36-45 tahun, tidak mengkonsumsi obat sedative dan anti depresan selama 8 jam terakhir, Sadar penuh dan kooperatif.

Dan kriteria eksklusinya adalah responden yang saat ditengah proses penelitian mengundurkan diri untuk menjadi responden..

Penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Dengan Variabel bebas (*independen variable*) yaitu pengaruh teknik relaksasi Benson, variabel terikat (*dependen variable*) yaitu tingkat kecemasan pada pasien pre tindakan treadmill test. Instrumen yang digunakan peneliti pada penelitian ini adalah kuesioner *STAI (State Trait Anxiety Inventory)*. Peneliti melakukan pengukuran tingkat kecemasan sebelum dilakukan pemberian tindakan relaksasi Benson. Kemudian menjelaskan prosedur relaksasi Benson kepada responden. Selanjutnya mempersiapkan lingkungan pasien dan mengatur posisi pasien nyaman mungkin. Tindakan relaksasi Benson dilakukan selama 10-15 menit. Yang selanjutnya melakukan pengukuran tingkat kecemasan setelah dilakukan relaksasi Benson menggunakan kuesioner STAI. Setelah data terkumpul kemudian melakukan pengolahan data kemudian dilanjutkan dengan kesimpulan hasil penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan di Ruang treadmill RSSA Malang didapatkan data sebagai berikut :

Data Umum

Karakteristik responden berdasarkan usia

Tabel5.1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan Usia

karakteristik	Frekuensi	Persentase
≤ 40 tahun	23	44.2%
> 40 tahun	29	55.8%
Total	52	100.0%

Berdasarkan tabel 5.1 dari 52 responden menunjukkan bahwa rata-rata usia responden adalah 41.10 tahun dengan standard deviasi 3.02 tahun, usia terendah responden adalah 36 tahun, dan usia tertinggi pada 45 tahun.

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel5.2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan Jenis kelamin

Jenis kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	41	78.8%
Perempuan	11	21.2%
Total	52	100.0%

Berdasarkan tabel 5.2 dari 52 responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 41 responden (78.8%).

Karakteristik responden berdasarkan pendidikan terakhir

Tabel 5.3. Distribusi frekuensi responden berdasarkan Pendidikan terakhir

Pendidikan terakhir	Frekuensi	Persentase
SMP	2	3.8%
SMA	36	69.2%
D3	4	7.7%
S1	10	19.2%
Total	52	100.0%

Berdasarkan tabel 5.3 dari 52 responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan terakhir SMA sebanyak 36 responden (69.2%).

Data Khusus (Variabel STAI)

Tabel 5.4. Perbedaan Rata-Rata Skor Cemas (STAI) Pre Test dan Post Test pada Pasien PreTindakan Treadmill Tes

Variabel	Mean (N=52)	Min-Max	Std. Dev.
Pre test			
STAI	88,73	62-117	± 11,077
Post test			
STAI	81,25	53-97	±10,505

Berdasarkan tabel 5.4 tersebut terlihat bahwa skor STAI pada saat pre test yang paling tinggi adalah 117 dengan rata-rata 88,73. Sedangkan skor STAI post test yang paling tinggi adalah 97 dengan rata-rata 81,25. Berdasarkan hal tersebut diketahui bahwa terdapat perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

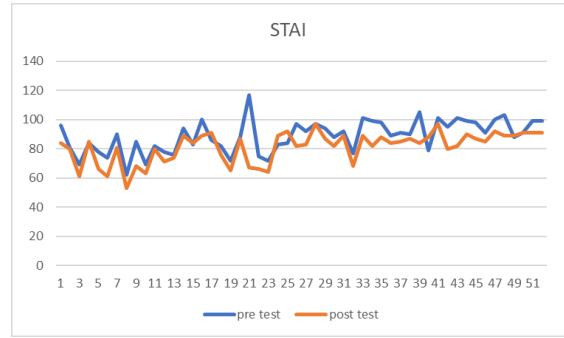


Diagram 5.1. Kurva variabel STAI pre dan post

Berdasarkan kurva 5.1 dari 52 responden pada data pre dan post bahwa hampir keseluruhan responden mengalami penurunan skor STAI dari pre ke post.

Uji Perbandingan Rata-Rata Antara Pre Dan Post

Pengujian yang dilakukan menggunakan metode uji beda rata-rata yaitu uji t berpasangan (untuk 1 kelompok data berpasangan). Sebelum dilakukan pengujian tersebut, ada asumsi yang mendasari yaitu normalitas data dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*, dan uji homogenitas ragam antar kelompok dengan *Levene's test*. Jika data yang digunakan tidak memenuhi asumsi, maka dilakukan pengujian pengganti, yaitu uji Wilcoxon.

Uji Normalitas

Untuk menguji asumsi ini, digunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan kriteria pengambilan keputusan adalah data berdistribusi normal jika nilai signifikansi lebih besar dari 0.05, dan data tidak berdistribusi normal jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0.05. Hasil pengujian sebagai berikut:

Tabel 5.5. Uji normalitas

Variabel	Statistic	Sig.
STAI (pre)	0.080	0.200*
STAI (post)	0.183	0.000

Hasil pengujian normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov, data STAI (pre) sudah berdistribusi normal dengan nilai signifikansi masing-masing lebih besar dari α (0.05), tetapi data variabel STAI (post) tidak berdistribusi normal dengan nilai signifikansi masing-masing lebih kecil dari α (0.05). Selanjutnya dilakukan pengujian homogenitas ragam data antara pre dan post pada variabel.

Uji Homogenitas Ragam

Untuk menguji asumsi ini, digunakan *Levene's test of Equality of Error Variances* dengan kriteria pengambilan keputusan adalah ragam homogen jika nilai signifikansi lebih besar dari 0.05, dan ragam tidak homogen jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0.05.

Hasil pengujian sebagai berikut:

Tabel 5.6. Uji Homogenitas

Variabel	Statistic	Sig.
STAI	0.253	0.616*

Berdasarkan hasil pengujian homogenitas ragam data variabel STAI sudah homogen dengan nilai signifikansi masing-masing lebih besar dari α (0.05). Dari hasil analisis normalitas dan homogenitas, dikarenakan data tidak lolos salah satu asumsi yaitu normalitas data, maka pengujian perbandingan antara pre dan post pada variabel STAI menggunakan pengujian pengganti Wilcoxon.

Uji Hipotesis (Wilcoxon) Variabel STAI

Tabel 5.7. Ringkasan hasil uji beda rata-rata

	Rata-rata	St dev.
Pre	88.7308	11.07747
Post	81.2500	10.50467
p-value Z	= 0.000	

Berdasarkan tabel diatas didapatkan rata-rata skor STAI (pre) sebesar 88.73 ± 11.08 lebih tinggi dari rata-rata skor STAI (post) sebesar 81.25 ± 10.50 . Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata skor STAI antara pre dan post, maka dilakukan uji Wilcoxon. Dari pengujian Wilcoxon, didapatkan p-value lebih kecil dari α ($0.000 < 0.050$), maka yang berarti terdapat perbedaan rata-rata yang **signifikan** antara pre dan post berdasarkan skor STAI yang diukur. Terlihat dari tabel 5.12 menunjukkan penurunan rata-rata skor STAI dari pre dan post, dan penurunan tersebut signifikan. Dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi benson berpengaruh menurunkan tingkat kecemasan berdasarkan skor STAI pada responden.

PEMBAHASAN

Tingkat Kecemasan Pasien Pre treadmill test Sebelum Diberikan Relaksasi Benson di Ruang Treadmill RSUD dr. Saiful Anwar Malang

Dalam hasil pre test pengukuran kuesioner STAI dari 52 responden pada data pre didapatkan rata-rata 88,73 dengan nilai paling tinggi 117, sedangkan nilai paling rendah adalah 62. Hal ini sejalan dengan dengan penelitian (Larasati et al., 2020) bahwa sebelum diberikan relaksasi benson responden yang akan mendapatkan tindakan kateterisasi jantung rata-rata mengalami kecemasan. Dengan data pre didapatkan rata-rata 89,99. Kecemasan merupakan produk frustrasi dari segala sesuatu yang mengganggu kemampuan individu untuk mencapai tujuan tertentu yang diinginkan dalam hal ini (tetti solihati, 2015). Faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan yaitu umur, jenis kelamin, pendidikan dan pengalaman. Pengalaman disini dipengaruhi cara oleh berfikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain baik pengalaman yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan (Sahar, 2016).

Seseorang mengalami kecemasan akibat reaksi psikologis individu. Kecemasan dapat pula ditimbulkan

akibat reaksi otomatis dari tubuh akibat stimulus internal dan eksternal yang berlebihan. Hal tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya umur, tingkat pendidikan dan pekerjaan. Sehingga dapat menyebabkan stimulasi sistem saraf simpatis, yang meningkatkan frekuensi darah, curah jantung dan tahanan vaskular perifer. Efek simpatik meningkatkan tekanan darah, selain itu dapat juga merangsang kelenjar anak ginjal melepaskan hormon adrenalin dan memacu jantung berdenyut lebih cepat serta lebih kuat, sehingga tekanan darah akan meningkat (Alimansur, 2015). Menurut Spilberger dalam (Cakici, 2016) *State anxiety* merupakan keadaan sementara kondisi emosional dan pada diri individu dengan adanya perasaan tegang dan khawatir yang dirasakan secara sadar serta bersifat subjektif. *Trait anxiety* yaitu adanya rasa khawatir dan terancam yang menghinggapi diri seseorang terhadap kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya. Kecemasan ini disebabkan oleh kepribadian individu yang memang memiliki potensi cemas dibandingkan dengan individu yang lainnya.

Salah satu diagnosa keperawatan yang muncul pada pasien yang menjalani pemeriksaan treadmill adalah Ansietas atau kecemasan yang berhubungan dengan hasil pemeriksaan (Bahrudin, 2013). Kecemasan merupakan produk frustrasi dari segala sesuatu yang mengganggu kemampuan individu untuk mencapai tujuan tertentu yang diinginkan dalam hal ini (tetti solihati, 2015). Faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan yaitu umur, jenis kelamin, pendidikan dan pengalaman. Pengalaman disini dipengaruhi oleh cara berfikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain baik pengalaman yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan (Sahar, 2016).

Menurut peneliti tingkat kecemasan responden berbeda dapat disebabkan oleh perbedaan kondisi responden sebelum proses relaksasi. Diantaranya jenis

kelamin, pendidikan, dan pengalaman responden yaitu sudah pernah treadmill sebelumnya atau belum. Pada umumnya responden yang akan menjalani tindakan treadmill akan menunjukkan respon yang pasif, emosi yang tegang, dan sebagainya. Namun pada beberapa responden tidak memunculkan hal itu, justru mereka tampak pasrah dan menerima kondisi serta hasil dari tindakan treadmill yang akan mereka jalani. Hal yang paling mereka cemas adalah kejadian buruk selama tindakan seperti tidak bisa berjalan diatas alat treadmill yang bisa menyebabkan jatuh ataupun hasil yang akan dihasilkan, apakah akan terdeteksi sakit jantung atau tidak. Sehingga pentingnya diberikan edukasi sebelum menjalani tindakan treadmill test supaya pasien lebih memahami seberapa besar manfaat dari tindakan dan efek sampingnya.

Tingkat Kecemasan Pasien Pre Tindakan Treadmill Tes Setelah Diberikan Relaksasi Benson di Ruang Treadmill RSUD dr. Saiful Anwar Malang.

Pada data post didapatkan rata-rata 81,25 dengan nilai paling tinggi 97, sedangkan nilai paling rendah adalah 53. Dapat terlihat dari kurva 5.1 bahwa hampir keseluruhan responden mengalami penurunan skor STAI dari pre ke post. Hal ini sejalan dengan penelitian (Inayati et al., 2021) menyatakan bahwa relaksasi benson mampu efektif mengurangi tingkat kecemasan dengan dibuktikan adanya perbedaan signifikan antara nilai/score kecemasan responden sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi benson.

Relaksasi benson dapat mengaktifkan system saraf parasimpatis dan menstimulus hipotalamus untuk menghasilkan endorphin sehingga dapat menurunkan tekanan darah, laju pernapasan, menurunkan denyut jantung dan membuat pasien menjadi rileks. Cara kerja teknik relaksasi Benson ini adalah berfokus pada kata atau kalimat tertentu yang diucapkan berulang kali

dengan ritme teratur yang disertai sikap pasrah pada Tuhan Yang Maha Esa sambil menarik nafas dalam. Pernafasan yang panjang dapat memberikan energi yang cukup, karena pada waktu menghembuskan nafas mengeluarkan karbondioksida (CO₂) dan saat menghirup nafas panjang mendapatkan oksigen yang sangat diperlukan tubuh untuk membersihkan darah dan mencegah kerusakan jaringan otak akibat kekurangan oksigen (hipoksia). Saat tarik nafas panjang otot-otot dinding perut (*Rektus abdominalis, transverses abdominalis, internal dan eksternal oblique*) menekan iga bagian bawah ke arah belakang serta mendorong sekat diafragma ke atas dapat berakibat meninggikan tekanan intra abdominal, sehingga dapat merangsang aliran darah baik vena cava inferior maupun aorta abdominalis, mengakibatkan aliran darah (vaskularisasi) menjadi meningkat keseluruhan tubuh terutama organ-organ vital seperti otak, sehingga O₂ tercukupi didalam otak dan tubuh menjadi rileks (Anisah & Maliya, 2021)

Setelah dilakukan relaksasi Benson responden mengatakan merasa lebih santai, nyaman dan lebih tenang akan menjalani tindakan treadmill tes. Seluruh responden mengaku baru pertama kalinya melakukan relaksasi benson ini, dan mereka baru mengetahui banyak manfaat dari relaksasi ini. Manfaat dari adanya faktor keyakinan itu sendiri membuat hati merasa lega, memperkuat iman, merasakan kehadiran Tuhan, selain itu mereka dapat mengendalikan pikiran - pikiran mengganggu yang dapat menimbulkan kecemasan serta lebih percaya diri untuk menghadapi tindakan treadmill tes. Hanya saja responden mengatakan lebih nyaman jika menyebutkannya didalam hati tanpa harus diucapkan.

Menurut peneliti tindakan Teknik Relaksasi Benson dapat mengurangi tingkat kecemasan pasien pre tindakan *Treadmill*. Hal ini ditunjukkan dengan penurunan pasien kategori sedang ke ringan setelah dilakukannya relaksasi. Pasien dengan tingkat

kecemasan sedang sebelum dilakukan relaksasi sebanyak 29 responden namun setelah relaksasi menurun hingga sebanyak 25 responden. Hal ini menunjukkan terdapat penurunan pasien tingkat kecemasan sedang sebanyak 4 responden atau 13,79%. Berdasarkan diagram 5.1 juga ditunjukkan bahwa grafik post (setelah dilakukan relaksasi) berada sedikit di bawah grafik pre (sebelum dilakukan relaksasi) hal ini menunjukkan adanya penurunan dari pre ke post.

Sedangkan kecemasan sendiri dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain umur, jenis kelamin lingkungan dan tingkat pendidikan. Menurut peneliti tingkat kecemasan responden berbeda dapat disebabkan oleh perbedaan kondisi responden pada saat proses relaksasi dan kemampuan responden menangkap relaksasi tersebut. Walaupun cara dan prosedur yang dilakukan selama relaksasi sama, namun cara penangkapan dari tiap responden berbeda. Hal ini akan mengakibatkan penyerapan tingkat relaksasi berbeda beda tiap responden yang mengakibatkan terdapat responden yang mampu menyerap relaksasi dengan baik, namun terdapat responden yang menyerap relaksasi kurang baik. Maka akan terdapat tingkat kecemasan responden yang berubah dan terdapat juga yang tetap.

Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Tindakan Treadmill Tes di Ruang Treadmill RSUD dr. Saiful Anwar Malang.

Perbedaan score/nilai kecemasan pada pasien pre treadmill tes dapat dilihat dari skor STAI sebelum dan sesudah dilakukan intervensi (Pre Test dan Post Test). Skor STAI pada saat pre test yang paling tinggi adalah 117 dengan rata-rata 88,73. Sedangkan skor STAI post test yang paling tinggi adalah 97 dengan rata-rata 81,25. Berdasarkan hal tersebut diketahui bahwa terdapat penurunan rata-rata sebelum dan sesudah diberikan

perlakuan dari 88,73 menjadi 81,25. Dari pengujian Wilcoxon, didapatkan p-value lebih kecil dari α ($0.000 < 0.050$), maka yang berarti terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan antara pre dan post berdasarkan skor STAI yang diukur. Pada tabel 5.4 menunjukkan penurunan rata-rata skor STAI dari pre dan post, dan penurunan tersebut signifikan. Dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi benson berpengaruh menurunkan kecemasan berdasarkan skor STAI pada responden.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rahman et al., 2019) bahwa dari uji statistik di dapat nilai P value pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah di lakukan terapi relaksasi benson menunjukkan nilai $p=0,000$ lebih kecil dari $p \alpha= 0,005$ yang artinya H_0 di tolak dan H_a di terima yang berarti ada pengaruh yang signifikan terapi relaksasi benson terhadap kecemasan lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bondowoso pada kelompok Intervensi.

Menurut penelitian (Sahar, 2016) didapatkan bahwa data perbandingan antara sebelum dan setelah intervensi relaksasi benson dan relaksasi nafas dalam di gunakan uji paired T-tes sama sama didapatkan nilai $P=0,000$ atau $P < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan Relaksasi Benson Dan Relaksasi Nafas Dalam Efektif Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Dip Anti Social Tresna Werdha Gau Mabaji Gowa.

Tingkat kecemasan menurut (Widyastuti, 2015) terdiri dari kecemasan “ringan” yaitu berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari, kecemasan ini menyebabkan individu menjadi waspada dan meningkatkan lapang persepsinya. Kecemasan ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan serta kreativitas. Kecemasan “sedang” yaitu memungkinkan individu untuk berfokus pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain. Kecemasan ini mempersempit lapang persepsi individu.

Dengan demikian, individu mengalami tidak perhatian yang selektif namun dapat berfokus pada lebih banyak area jika diarahkan untuk melakukannya. Kecemasan “berat” yaitu sangat mengurangi lapang persepsi individu. Individu cenderung berfokus pada sesuatu yang rinci dan spesifik serta tidak berpikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Individu tersebut memerlukan banyak arahan untuk berfokus pada area lain. Tingkat “panik” yaitu berhubungan dengan terperangah, ketakutan, dan teror. Hal yang rinci terpecah dari proporsinya karena mengalami kehilangan kendali, individu yang mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan arahan. Panik mencakup disorganisasi kepribadian dan menimbulkan peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, dan kehilangan pemikiran yang rasional. Rentang respon kecemasan (ansietas) Adaptif Mal-adaptif Antisipasi Ringan Sedang Berat Panik.

Kecemasan dapat diturunkan dengan terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis penggunaan obat penenang atau anti depresan juga dapat mempengaruhi kecemasan seseorang. Sistem kimiawi dan reseptor GABA dalam obat anti depresan menghasilkan inhibisi atau efek menenangkan pada sistem saraf pusat. menyebabkan supresi yang nyata pada aksis hipotalamikpituitari-adrenal sehingga pasien mengalami penurunan kecemasan. Tetapi pada penelitian ini tidak ada responden yang mengkonsumsi obat-obatan sedative maupun anti depresan karena penelitian ini berfokus pada terapi non farmakologi(Larasati et al., 2020).

Relaksasi Benson merupakan cara relaksasi yang didalam prosesnya menggabungkan keyakinan seseorang dan mendengarkan lagu-lagu rohani sehingga mempercepat keadaan menjadi otot menjadi relaks.

Perpaduan respon relaksasi keyakinan dengan mendengarkan lagu rohani mampu melipatgandakan rasa rileks pada seseorang (Inayati et al., 2021).

Teknik relaksasi benson merupakan teknik latihan nafas. Dengan latihan nafas yang teratur dan dilakukan dengan benar, tubuh akan menjadi lebih rileks, menghilangkan ketegangan saat mengalami stress dan bebas dari ancaman. Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropin Releasing Factor* (CRF). Selanjutnya CRF merangsang kelenjar pituitary untuk meningkatkan produksi *Proopiomelanocortin* (POMC) sehingga produksi enkephalin oleh medulla adrenal meningkat. Kelenjar pituitary juga menghasilkan beta-endorphin sebagai neurotransmitter yang mempengaruhi suasana hati menjadi rileks. Teknik relaksasi napas dalam juga memiliki manfaat lain yaitu penurunan kadar kortisol, epineprin, dan norepineprin yang dapat menyebabkan perubahan hemodinamik yaitu penurunan tekanan darah dan frekuensi nadi. Kelebihan dari teknik ini merupakan salah satu metode yang hemat biaya dan mudah digunakan serta tidak memiliki efek samping (Rambod, M., et.al, 2013) dalam (Inayati et al., 2021).

Menurut peneliti relaksasi Benson dapat mempengaruhi tingkat kecemasan pasien. Relaksasi ini bisa dilakukan kapan saja serta dimana saja apabila pasien muncul kecemasan. Disamping prosedurnya mudah dan tidak membahayakan pasien, prosedur ini tidak memerlukan biaya. Sehingga bisa dianjurkan untuk digunakan sebagai terapi non farmakologis dalam pengelolaan kecemasan pada pasien apapun diagnosa medisnya. Teknik relaksasi Benson merupakan teknik relaksasi yang menggabungkan antara tehnik respon relaksasi dengan sistem keyakinan individu. Dari hasil penelitian ini dan dari beberapa penelitian lain terbukti relaksasi Benson menurunkan tingkat kecemasan pasien.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Tindakan Treadmill Test Di RSUD Dr.Saiful Anwar Malang didapatkan kesimpulan bahwa, tingkat kecemasan pada pasien pre tindakan treadmill test di RSUD dr Saiful Anwar Malang sebelum dilakukan relaksasi Benson rata-rata score 88.7308.

Tingkat kecemasan pada pasien pre tindakan treadmill test di RSUD dr Saiful Anwar Malang setelah dilakukan relaksasi Benson mengalami penurunan rata-rata score 81.2500.

Ada perbedaan tingkat kecemasan responden dengan skor STAI sebelum dan sesudah pemberian relaksasi benson dimana hasil dari pengujian Wilcoxon, didapatkan p-value lebih kecil dari α ($0.000 < 0.050$), maka yang berarti terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre treadmill test di ruang treadmill RSUD dr. Saiful Anwar Malang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Sujud syukur dan alhamdulillah penulis persembahkan kepada Allah SWT karena atas rahmat serta hidayahNya skripsi ini bisa selesai. Terimakasih kepada kedua dosen pembimbing yaitu Ns.Sih Ageng Lumadi.,M.kep dan Ns. Achmad Dafir Firdaus., M.kep yang telah dengan penuh sabar membimbing saya sampai skripsi ini terselesaikan. Terimakasih juga kepada anak dan suami yang selalu memberikan support serta doa untuk penulis. Yang terakhir penulis ucapkan banyak terimakasih kepada ayahanda tercinta dan teman – teman seperjuangan di STIKES MAHARANI MALANG yang selalu mendoakan penulis sehingga semuanya terlaksana dengan lancar dan sukses.

DAFTAR RUJUKAN

- Alimansur, M. (2015). *Efek Kecemasan Terhadap Peningkatan Tekanan Darah Penderita Pre OP ORIF*. 4(1), 81–86.
- Anisah, I. N., & Maliya, A. (2021). Efektivitas Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pasien Yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 14(1), 57–64.
<https://doi.org/10.23917/bik.v14i1.12226>
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-000>
- Bahrudin, M. (2013). *Terapi Modalitas Treadmill Tes Pada Pasien Gangguan Kardiovaskuler Modality Therapy Treadmill Test in Patients Cardiovascular Disorders*. VI(3), 138–142.
<http://journal.poltekkesdepkes-sby.ac.id/index.php/KEP/article/download/523/47>
- Cakici, D. (2016). The Correlation among EFL Learners' Test Anxiety, Foreign Language Anxiety and Language Achievement. *English Language Teaching*, 9(8), 190.
<https://doi.org/10.5539/elt.v9n8p190>
- E. Aboalizm, S. (2016). Effect of Early Nursing Preparation on Anxiety Among Patients Undergoing Cardiac Catheterization. *American Journal of Nursing Science*, 5(5), 222.
<https://doi.org/10.11648/j.ajns.20160505.17>
- Inayati, A., Hasanah, U., & Maryuni, S. (2021). Relaksasi Benson Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendau*, 11, 1–10.
- Kemenkes. (2018). *Penyakit jantung penyebab kematian tertinggi, kemenkes ingatkan cerdik, 2015–2016*.
- Larasati, I. D., Studi, P., Keperawatan, I., Kesehatan, F. I., & Malang, U. M. (2020). Pengaruh teknik relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan pasien pre kateterisasi jantung di RSU Universitas Muhammadiyah Malang.
- Radi, B., Arso, I. A., Sarvasti, dr. D., Tadjoedin, Y., & Tjahjono, C. T. (2016). Pedoman Uji Latih Jantung: Prosedur dan Interpretasi. *Perki*, 53.
- Radi, B. dr. (2019). Panduan Rehabilitasi kardiovaskular. In *Perhimpunan dokter spesialis kardiovaskular indonesia (pertama)*. Kelompok Kerja Prevensi Dan Rehabilitasi Kardiovaskuler Pengurus Pusat Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskuler Indonesia.
- Rahman, H. F., Handayani, R., & Sholehah, B. (2019). *Pengaruh terapi relaksasi benson terhadap kualitas tidur lansia di upt pelayanan sosial lanjut usia bondowoso*. 3(1).
- Rosidawati, I., Ibrahim, K., Nuraeni, A., Muhammadiyah, U., Keperawatan, F., & Padjadjaran, U. (2016). *Kualitas Hidup Pasien Pasca Bedah Pintas Arteri Koroner (BPAK) Quality of Life among Patients with Post Coronary Artery Bypass Surgery*. 4, 151–161.
- Sahar, R. (2016). Efektivitas Relaksasi Benson Dan Nafas Dalam Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Lansia. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
- tetti solihati. (2015). *Konsep Dan Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan Maternitas*.
- Wahyu, A. (2018). Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pasien Pasca Sectio Caesarea. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 151(2), 10–17.
- Widyastuti, Y. (2015). Gambaran Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Fraktur Femur Di RS Ortopedi Prof . Dr . R Soeharso Surakarta (Description Of Anxiety On Pre Operation Fracture Femur Patients In RS Orthopedi Prof . Dr . R Soeharso Surakarta). *Profesi*, 12, 31–36.
- Yanti, D., & Efi, K. (2018). Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Luka Post Seksio Sesaria. *COPING (Community of Publishing in Nursing)*, 3(1),