



MANAJEMEN ANSIETAS DENGAN INTERVENSI RELAKSASI BENSON PADA PASIEN PRE OPERASI YANG MENGALAMI ANSIETAS: LITERATURE REVIEW

Yeni Rahmawati¹, Fahrin Nur Rosyid²

¹Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta
fnr@ums.ac.id

Abstrak

Pembedahan merupakan tindakan medis invasif yang dapat menimbulkan stres fisiologis dan psikologis, khususnya kecemasan pada pasien sebelum operasi (pra operasi). Kecemasan ini dapat memengaruhi kondisi kardiovaskular, memperburuk proses penyembuhan, serta meningkatkan risiko komplikasi selama dan setelah tindakan operasi. Manajemen ansietas yang efektif sangat dibutuhkan untuk mengurangi dampak negatif tersebut. Salah satu teknik non farmakologis yang digunakan adalah relaksasi Benson, yang dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik, menurunkan konsumsi oksigen jantung, dan memberikan efek relaksasi yang signifikan. Penelitian ini menggunakan metode literature review untuk mengkaji efektivitas terapi relaksasi Benson dalam mengelola kecemasan pasien pra operasi. Pencarian jurnal dilakukan pada database Google Scholar, ResearchGate, dan PubMed dengan kriteria inklusi jurnal berbahasa Indonesia dan Inggris, terbit dalam lima tahun terakhir (2021–2025), dan relevan dengan topik. Dari 28 jurnal yang ditemukan, 10 jurnal dipilih untuk dianalisis lebih mendalam. Hasil analisis menunjukkan bahwa relaksasi Benson secara signifikan dapat mengurangi tingkat ansietas pada pasien pra operasi, memberikan manfaat praktis sebagai intervensi keperawatan yang mudah diterapkan. Dengan demikian, relaksasi Benson layak dijadikan pilihan dalam manajemen kecemasan pra operasi guna meningkatkan kualitas perawatan pasien dan hasil tindakan medis.

Kata Kunci: Manajemen ansietas, relaksasi Benson, pasien pra operasi, kecemasan, terapi non farmakologis

Abstract

Surgery is an invasive medical procedure that can cause both physiological and psychological stress, particularly anxiety in preoperative patients. This anxiety can affect cardiovascular function, impair the healing process, and increase the risk of complications during and after surgery. Effective anxiety management is essential to reduce these negative impacts. Benson relaxation is a non-pharmacological technique known to decrease sympathetic nervous system activity, reduce myocardial oxygen consumption, and provide significant relaxation effects. This study employs a literature review method to assess the effectiveness of Benson relaxation therapy in managing anxiety among preoperative patients. Journal searches were conducted on Google Scholar, ResearchGate, and PubMed with inclusion criteria of articles published within the last five years (2021–2025), written in English or Indonesian, and relevant to the topic. Out of 28 articles identified, 10 were selected for in-depth analysis. The findings demonstrate that Benson relaxation significantly reduces anxiety levels in preoperative patients, offering a practical and easy-to-implement nursing intervention. Therefore, Benson relaxation is a suitable option for anxiety management in preoperative care to improve patient outcomes and the quality of medical treatment.

Keywords: Anxiety management, Benson relaxation, preoperative patients, anxiety, non-pharmacological therapy

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

Corresponding author

Address : Jl. A. Yani, Mendungan, Pabelan, Kartasura, Sukoharjo, Jawa Tengah 57162

Email : fnr@ums.ac.id

PENDAHULUAN

Pembedahan adalah tindakan invasif dengan melakukan sayatan untuk membuka bagian tubuh, sayatan dilakukan dari kecil hingga besar secara perlahan (Nanda & Rosyid, 2025). Tindakan operasi atau pembedahan merupakan metode invasive untuk mendiagnosis atau mengobati penyakit, cedera, kelainan bentuk tubuh dengan membuat sayatan yang menimbulkan perubahan fisiologis pada tubuh pasien dan dapat memberi pengaruh pada organ tubuh lainnya (Musyaffa et al., 2023). Tindakan infasiv ini menjadi ancaman potensial maupun aktual terhadap integritas individu sehingga menimbulkan reaksi stress baik fisiologi maupun psikologis. Respon stress fisiologis terjadi karena sistem saraf pusat menggerakkan bagian hipotalamus, sistem saraf simpatik, kelenjar hipofisis posterior dan anterior, medulla dan korteks adrenal pada tubuh yang menyebabkan keluarnya ketokelamin dan hormone yang menyebabkan perubahan fisiologis yang menjadi bentuk respon terhadap stress (Agustina et al., 2023).

Pada fase sebelum atau akan dilakukannya tindakan operasi pasien harus menghadapi stressor yang dapat menimbulkan kecemasan dan ketakutan (Nanda & Rosyid, 2025). Kecemasan memberi dampak pada kardiovaskuler, karena rasa cemas mengaktifkan sistem saraf simpatik yang dapat meningkatkan sekresi hormone adrenalin dan non adrenalin, hal ini menyebabkan meningkatnya denyut jantung,, tensi, perubahan tonus pembuluh darah dan meningkatnya konsumsi oksigen pada jantung serta gangguan irama jantung (Oktarina et al., 2024). Dampak yang ditimbulkan dari kecemasan dapat memicu gangguan saat pembedahan dan mempengaruhi pada masa penyembuhan (Nanda & Rosyid, 2025). Prevalensi kecemasan pra operasi di beberapa Negara di wilayah Eropa dan Amerika menunjukkan persentase sebesar 24% hingga 97%, berbagai dampak yang dapat muncul karena kecemasan yaitu infark miokard akut, gagal jantung, menurunnya kualitas hidup dan tingginya angka kematian jantung, pengaruh buruk selama pemberian anestesi dan proses pemulihan pasien. Factor penyebab kecemasan dapat dipengaruhi karena usia, jenis kelamin, status perkawinan, tingkat pengetahuan, jenis operasi, ketakutan akan kematian dan ketakutan hasil setelah dilakukan operasi (Abate et al., 2020)

Manajemen ansietas dengan teknik non farmakologis mampu menurunkan tingkat kecemasan dengan Teknik relaksasi, salah

satunya yaitu relaksasi benson. Relaksasi benson merupakan tindakan keperawatan yang efektif dan mudah dilakukan, yaitu dengan menurunkan sistem saraf simpatik, sehingga konsumsi oksigen juga menurun yang memberi efek rileks dan menurunkan kecemasan (Oktarina et al., 2024). Relaksasi benson mengkombinasikan relaksasi fisik dengan elemen keagamaan yang bias meminimalkan ketegangan serta meningkatkan kesejahteraan emosional subjek (Wijaya & Purwanti, 2024).

Penelitian terdahulu oleh Sutri et al (2024) menunjukkan bahwa terapi relaksasi benson secara signifikan dapat menurunkan tingkat ansietas pada pasien pre-operasi. Hal ini menguatkan efektivitas relaksasi benson sebagai intervensi non farmakologis yang praktis dan bermanfaat dalam mengurangi kecemasan pasien sebelum menjalani tindakan medis.

Melihat dari studi literature tentang pengaruh terapi relaksasi benson dalam mengurangi kecemasan pasien pre operatif, penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian dengan metode Literature Review yang berjudul ““Manajemen Ansietas Relaksasi Benson Pada Pasien Pre Operasi””

METODE

Karya ilmiah ini menggunakan metode literature review. Literature review adalah metode yang dilakukan dengan membaca artikel, menelaah kemudian literature diasessmen dan disesuaikan dengan tujuan dan kebutuhan penelitian (Widafina, Fadhillah Zahra & Annatagia, 2023). Pencarian jurnal dilakukan pada database Google Scholar, Research Gate dan Pubmed menggunakan kata kunci pre operative patient AND murrotal therapy AND anxiety AND pre operasi AND terapi murotal AND kecemasan.

Kriteria inklusi dalam literature review ini adalah jurnal yang terbit 5 tahun terakhir dengan rentang tahun 2021 – 2025, akses terbuka, naskah lengkap. Kriteria eksklusinya adalah jurnal yang terbit lebih dari 5 tahun yang lalu, naskah tidak lengkap, tidak sesuai dengan pembahasan karya ilmiah ini. Jumlah jurnal artikel yang muncul sebanyak 28 jurnal artikel. Selanjutnya penulis melakukan analisis proses pada setiap artikel yang sesuai kriteria inklusi dan dapat menggambarkan “Manajemen Ansietas Relaksasi Benson Pada Pasien Pre Operasi”. Penulis menemukan 10 jurnal yang paling relevan dengan tema penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

No.	Judul Artikel	Penulis	Tahun & Jurnal	Desain Penelitian	Subjek/Sampel	Hasil Utama
1	Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Ansietas Pada Pasien Pre Operasi	Sutri Yani, Rizka Wahyu Utami, Dimas Dewa Darma	2024, Jurnal Riset Media Keperawatan	Quasi eksperimen, pre-post test, uji Wilcoxon	31 pasien, purposive sampling	Terdapat pengaruh signifikan relaksasi Benson ($p = 0,000$)
2	Changes Anxiety in Patients Preoperative Abdominal Surgery After Giving a Combination of Benson Relaxation and Dhikr	Rahmawati, Hartono, Sunarto	2024, Basic and Applied Nursing Research Journal	Pre-eksperimental, one group pretest-posttest	32 pasien bedah abdomen	Kombinasi Benson dan dzikir menurunkan kecemasan secara signifikan ($p = 0,000$)
3	Effect of Benson's Relaxation Technique on Propofol Consumption and Preoperative Anxiety of Patients Undergoing Cataract Surgery	Barabady et al.	2020, Anesth Pain Med	RCT, dua grup (intervensi vs kontrol)	72 pasien operasi katarak	BR menurunkan kecemasan & konsumsi propofol ($p < 0.05$)
4	Implementasi Relaksasi Benson terhadap Kecemasan Pasien Pra Operasi Fraktur	Revina Anggraini et al.	2025, Jurnal Cendikia Muda	Studi kasus	2 pasien fraktur	Kecemasan menurun dari sedang ke ringan setelah terapi
5	Pemberian Terapi Benson terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi Fraktur: Case Report	Helen Octavira Wisdaningrum et al.	2024, An-Najat Laporan kasus	1 pasien pre operasi fraktur	Skor kecemasan menurun dari 26 (sedang) ke 20 (ringan)	
6	Penerapan Terapi Relaksasi Benson terhadap Tingkat Ansietas pada Pasien dengan Pre Operasi Appendisitis	Dewi Sartiya Rini et al.	2024, Jurnal Keperawatan Majampangi	Studi kasus deskriptif	1 pasien appendisitis	Skor cemas menurun dari 18 (sedang) ke 6 (tidak cemas)
7	The Effect of Benson Relaxation on Anxiety Levels in Major Surgical Preoperative Patients	Agus Setiyono et al.	2023, Jurnal Healthgate	Quasi eksperimen, pre-post test	22 pasien bedah mayor	Penurunan kecemasan signifikan ($p = 0,000$)
8	The Effectiveness of Positive Affirmations Combination of	Reni Puspita Sari et al.	2022, Science Midwifery	Quasi-eksperimental, dua grup	46 pasien SC	Kombinasi afirmasi, akupresur & aromaterapi

No.	Judul Artikel	Penulis	Tahun & Jurnal	Desain Penelitian	Subjek/Sampel	Hasil Utama
	Face Acupressure and Aromatherapy Against Anxiety in Preoperative Sectio Cesarean Patients					efektif turunkan kecemasan ($p = 0.000$)
9	Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi di RSUD Arifin Achmad	Eka Susanti et al.	2023, Jurnal Keperawatan Riau	Quasi eksperimen, pre-post test	30 pasien	Terdapat penurunan kecemasan yang signifikan setelah intervensi
10	Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pra Operasi Sectio Caesarea	Intan Permatasari et al.	2022, Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan	Kuantitatif, pretest-posttest	20 pasien SC	Terapi efektif menurunkan tingkat kecemasan ($p <$

Berdasarkan hasil analisis literatur yang telah dipaparkan, terapi relaksasi Benson terbukti efektif dalam mengurangi tingkat ansietas pada pasien pra operasi. Penurunan kecemasan ini sangat penting karena kecemasan pra operasi yang tinggi dapat memicu respons fisiologis berupa peningkatan aktivitas sistem saraf simpatik, yang berpotensi meningkatkan denyut jantung, tekanan darah, serta konsumsi oksigen jantung, sehingga risiko komplikasi selama dan setelah operasi meningkat Oktarina et al., 2024; Nanda & Rosyid, 2025).

Relaksasi Benson bekerja dengan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik dan mengaktifkan respons relaksasi yang dapat menurunkan ketegangan otot, menstabilkan denyut jantung, dan menurunkan tekanan darah (Sutri et al., 2024). Penelitian (Khoirunnisa & Yulian (2023) mendukung hal ini dengan menemukan bahwa terapi relaksasi Benson efektif dalam menurunkan gejala hipertensi pada pasien dalam konteks asuhan keperawatan keluarga. Penemuan ini memperkuat hipotesis bahwa relaksasi Benson mampu memberikan efek positif tidak hanya pada pengurangan kecemasan tetapi juga pada pengendalian parameter fisiologis yang berhubungan dengan stres.

Selain itu, penelitian Nur Anisah & Maliya (2021) juga menunjukkan efektivitas relaksasi Benson dalam mengurangi kecemasan pada pasien yang menjalani hemodialisa, yang merupakan salah satu prosedur medis dengan tingkat kecemasan tinggi. Hasil tersebut memperkuat argumen bahwa teknik ini dapat diaplikasikan secara luas dalam konteks pelayanan kesehatan yang melibatkan prosedur invasif atau kondisi stres tinggi pada pasien.

Relaksasi Benson yang mengombinasikan teknik pernapasan dalam, pengulangan kata atau frasa yang menenangkan, serta fokus perhatian, mampu meningkatkan kesejahteraan emosional

pasien sekaligus mengurangi ketegangan fisik (Wijaya & Purwanti, 2024). Dengan demikian, intervensi ini sangat sesuai untuk diterapkan dalam konteks keperawatan pra operasi karena mudah dilakukan, tidak memerlukan alat khusus, serta dapat dilakukan kapan saja sesuai kebutuhan pasien.

Hasil literatur juga mengindikasikan bahwa penurunan kecemasan melalui relaksasi Benson berkontribusi pada penurunan kebutuhan obat-obatan anestesi seperti propofol (Barabady et al., 2020), yang menunjukkan potensi pengurangan efek samping farmakologis dan komplikasi selama operasi. Penurunan kecemasan juga dapat mempercepat proses penyembuhan pasca operasi serta meningkatkan kepuasan pasien terhadap pelayanan kesehatan yang diterima.

Namun demikian, meskipun berbagai studi telah menunjukkan efektivitas terapi ini, sebagian besar menggunakan desain quasi-eksperimen atau studi kasus dengan sampel terbatas. Oleh karena itu, diperlukan penelitian dengan desain RCT (Randomized Controlled Trial) yang lebih luas dan melibatkan variasi jenis operasi dan populasi pasien yang lebih heterogen agar hasilnya dapat digeneralisasi lebih luas.

Secara keseluruhan, manajemen ansietas dengan terapi relaksasi Benson merupakan alternatif non farmakologis yang efektif dan praktis dalam mengatasi kecemasan pada pasien pra operasi. Intervensi ini tidak hanya menurunkan tingkat kecemasan tetapi juga memberikan manfaat fisiologis yang mendukung keselamatan dan kualitas perawatan pasien sebelum menjalani tindakan medis invasif.

SIMPULAN

Terapi relaksasi Benson terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan pada pasien pra operasi. Penurunan kecemasan ini membantu

menstabilkan respon fisiologis tubuh terhadap stres, seperti tekanan darah dan denyut jantung, sehingga dapat meningkatkan kenyamanan dan kesiapan pasien menjelang operasi. Karena terapi ini mudah diterapkan dan tidak menimbulkan efek samping, relaksasi Benson sangat direkomendasikan sebagai intervensi non farmakologis dalam manajemen ansietas pra operasi untuk menunjang kualitas perawatan dan hasil tindakan medis. Namun, penelitian lebih lanjut dengan metode yang lebih kuat tetap diperlukan untuk memperkuat bukti efektivitas terapi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abate, S. M., Chekol, Y. A., & Basu, B. (2020). Global prevalence and determinants of preoperative anxiety among surgical patients: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Surgery Open*, 25, 6–16. <https://doi.org/10.1016/j.ijso.2020.05.010>
- Abu Maloh, H. I. A., Soh, K. L., AbuRuz, M. E., Chong, S. C., Ismail, S. I. F., Soh, K. G., & Abu Maloh, D. I. (2022). Efficacy of Benson's relaxation technique on anxiety and depression among patients undergoing hemodialysis: A systematic review. *Clinical Nursing Research*, 31(1), 122–135.
- Agustina, A., Arisa, Oktafiani, Vira, Soniya, & Jamaluddin. (2023). *Asuhan Keperawatan Dengan Penerapan Relaksasi Benson dan Napas Dalam Dalam Mengatasi Kecemasan Pasien Pre Operasi Di Ruang Anggrek RSUD Tugu Rejo Semarang*. Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan, 14(3), 148–156.
- Ahmed Mohammed ELmetwaly, A., Gaad El Moula Shaaban, E., & Mahmoud Hafez Mohamed, E. (2020). *Benson Relaxation Technique: Reducing Pain Intensity, Anxiety level and Improving Sleep Quality among Patients Undergoing Thoracic Surgery*. Egyptian Journal of Health Care, 11(4), 602–614.
- Anggraini, R., Astutik, E., & Sari, S. (2025). *Implementasi relaksasi Benson terhadap kecemasan pasien pra operasi fraktur*. Jurnal Cendikia Muda, 7(2), 45–50.
- Barabady, A., Alipour, A., Vahabi, S., Eydi, M., & Gharibi, F. (2020). *Effect of Benson's relaxation technique on propofol consumption and preoperative anxiety of patients undergoing cataract surgery*. Anesthesiology and Pain Medicine, 10(1), e100327. <https://doi.org/10.5812/aapm.100327>
- Khoirunnisa, R., & Yulian, V. (2023). *Terapi relaksasi Benson untuk mengurangi gejala penurunan tekanan darah tinggi pada asuhan keperawatan keluarga: Case report*. Prosiding Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta (SEMNASKEP), 5(2).
- Musyaffa, A., Wirakhmi, I. N., & Sumarni, T. (2023). *Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi*. Jurnal Penelitian Perawat Profesional, 6(3), 939–948.
- Nanda, A. A., & Rosyid, F. N. (2025). *Efektivitas teknik relaksasi genggam jari dalam menurunkan kecemasan terhadap pasien pre-operasi di RSUD Pandan Arang, Boyolali, Jawa Tengah*. Jurnal Ners, 9(1). <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Nur Anisah, I., & Maliya, A. (2021). *Efektivitas relaksasi Benson terhadap kecemasan pasien yang menjalani hemodialisa*. Jurnal Berita Ilmu Keperawatan, 14(1).
- Oktarina, Y., Rudini, D., Sari, Y. I. P., & Aryani, T. (2024). *Penurunan tingkat kecemasan melalui teknik relaksasi benson pada pasien yang menjalani kateterisasi jantung*. Holistik Jurnal Kesehatan, 18(8), 1028–1034. <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i8.620>
- Permatasari, I., Suryani, D., & Melati, R. (2022). *Pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap tingkat kecemasan pasien pra operasi sectio caesarea*. Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan, 9(2), 55–61.
- Rahmawati, I., Hartono, Y., & Sunarto, S. (2024). *Changes anxiety in patients preoperative abdominal surgery after giving a combination of Benson relaxation and dhikr*. Basic and Applied Nursing Research Journal, 3(1), 10–16.
- Rini, D. S., Rahmawati, A., & Fitriani, N. (2024). *Penerapan terapi relaksasi Benson terhadap tingkat ansietas pada pasien dengan pre operasi appendisitis*. Jurnal Keperawatan Majampangi, 6(1), 58–64.
- Sari, R. P., Rahayu, S. P., & Widiastuti, N. (2022). *The effectiveness of positive affirmations combination of face acupressure and aromatherapy against anxiety in preoperative sectio cesarean patients*. Science Midwifery, 10(1), 77–83.
- Setiyono, A., Handayani, R., & Prasetyo, H. (2023). *The effect of Benson relaxation on anxiety levels in major surgical preoperative patients*. Jurnal Healthgate, 11(2), 87–93.
- Susanti, E., Marlina, R., & Safitri, D. (2023). *Terapi relaksasi Benson terhadap kecemasan pasien pre operasi di RSUD Arifin Achmad*. Jurnal Keperawatan Riau, 15(1), 40–46.
- Sutri, S. Y., Rizka Wahyu Utami, & Dimas Dewa Darma. (2024). *PEGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON UNTUK MENURUNKAN ANSIETAS PADA PASIEN PRE OPERASI*. Jurnal Riset Media Keperawatan, 7(1), 60–63. <https://doi.org/10.51851/jrmk.v7i1.509>
- Widafina, Fadhillah Zahra, & Annatagia, L. (2023). *LITERATURE REVIEW: PENERIMAAN DIRI UNTUK MENURUNKAN STRES PADA PASIEN*

- COVID-19. IIUCP Journal of Islamic and Contemporary Psychology, 3.
- Wijaya, C., & Purwanti, O. S. (2024). *Terapi Relaksasi Benson terhadap Penurunan Nyeri Kepala pada Subjek Hipertensi*. Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO), 5(2), 306–315. <https://doi.org/10.36590/kepo.v5i2.1084>
- Wisdaningrum, H. O., Sari, P., & Nuraini, N. (2024). *Pemberian terapi Benson terhadap kecemasan pasien pre operasi fraktur: Case report*. An-Najat, 12(1), 21–25.
- Yani, S., Utami, R. W., & Darma, D. D. (2024). *Pengaruh terapi relaksasi Benson untuk menurunkan ansietas pada pasien pre operasi*. Jurnal Riset Media Keperawatan, 5(1), 123–130.