

Artikel Penelitian

Description of Benson Relaxation Tehnique on Anxiety among Student of Diploma Nursing Mulawarman University

Iwan Samsugito¹, Nadya Armanur Islamy Dzulhijania², Dwi Nopriyanto³

Abstrak

Pendahuluan : Kecemasan adalah suatu keadaan yang dapat berkembang dalam diri seseorang ketika ia berada dalam situasi yang mengancam jiwa dan dapat berfungsi sebagai tanda peringatan bahwa ia harus bersiap untuk menghadapi keadaan tersebut. Kecemasan dapat ditandai dengan perasaan khawatir, takut, dan tegang, serta perubahan fisiologis. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan tehnik relaksasi benson terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa PSDK Unmul Saat Praktek Dirumah Sakit. **Metode** : Dalam penelitian Karya Tulis Ilmiah ini penulis menggunakan desain penelitian deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus (*case study*) pada mahasiswa yang memiliki perasaan cemas saat praktek dirumah sakit dan fenomena yang akan diteliti adalah tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan terapi Relaksasi Benson pada mahasiswa. **Hasil** : Hasil penelitian sebelum diberikan relaksasi benson ini banyak responden yang mengalami kecemasan dengan kategori sedang 8 dan adanya beberapa mahasiswa mengalami kecemasan berat 2. Setelah relaksasi Benson 6 responden tidak cemas, 2 cemas ringan, 1 cemas sedang dan 1 cemas berat, ini menunjukkan bahwa relaksasi Benson dapat menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa PSDK yang praktek. Relaksasi Benson dapat membuat fisik dan pikiran rileks dan menurunkan gelombang Otak, sehingga merangsang pengeluaran hormone endorphine. Relaksasi benson dapat menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa PSDK Unmul Saat praktek dirumah sakit. **Kesimpulan** : Tindakan relaksasi benson dapat diterapkan pada mahasiswa yang akan melakukan praktek dirumah sakit khususnya pada mahasiswa tingkat 1 terapi dapat dilakukan secara mandiri atau bimbingan dosen untuk menurunkan kecemasan

Kata kunci: Kecemasan, Relaksasi Benson, Praktek

Abstract

*Introduction - Anxiety is a condition that can develop in a person in a life-threatening situation and can serve as a warning sign that he must be prepared to face the situation. Anxiety can be characterized by feelings of worry, fear, and tension, as well as physiological changes. Find out the application of Benson's relaxation technique to decrease anxiety in PSDK Unmul students while practising at the hospital. **Methods**: In this Scientific Writing research, the author uses a qualitative descriptive research design with a case study approach to students who have feelings of anxiety during hospital practice. The phenomenon to be studied is the level of anxiety before and after Benson Relaxation therapy is performed on students. **Results**: The study's results before being given Benson relaxation showed that many respondents experienced anxiety with moderate category 8, and some students experienced severe anxiety category 2. After Benson's relaxation, 6 respondents were not anxious, 2 were mildly anxious, 1 was moderately anxious, and 1 was severe anxious; this indicates that Benson's relaxation can reduce anxiety levels in practising PSDK students. Benson relaxation can relax the body and mind and reduce brain waves, stimulating the release of endorphin hormones. Benson relaxation can reduce anxiety levels in PSDK Unmul students practising at the hospital. **Conclusion** : Benson relaxation measures can be applied to students who practice in the hospital, mainly level 1 students. Therapy can be done independently or by lecturers to reduce anxiety.*

Keywords: Benson Relaxation, Anxiety, Practice

Submitted : 3 November 2022

Revised : 9 Desember 2022

Accepted : 27 Desember 2022

Affiliasi penulis : 1 & 3. Prodi D 3 Keperawatan, Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman, 2. Mahasiswa D3 Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman Korespondensi :

Korespondensi : Iwan Samsugito, e-mail : 1556iwan@gmail.com
Telp: 081322991165

PENDAHULUAN

Praktek lapangan adalah prosedur pembelajaran berbasis praktik yang telah dirancang untuk memberikan mahasiswa kesempatan untuk meningkatkan kemampuan mereka sesuai dengan perilaku yang diharapkan dalam pelaksanaan keperawatan di lapangan. Pengalaman

belajar di rumah sakit dan klinik komunitas adalah aspek kunci dari program pendidikan mahasiswa keperawatan karena memberikan mahasiswa pengalaman praktek di bawah pengawasan bimbingan, secara beratahap menumbuhkan kepercayaan diri (1). Praktek klinik di rumah sakit dapat membuat mahasiswa menjadi cemas karena berhadapan langsung dengan pasien. Kecemasan adalah suatu kondisi emosional yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan perasaan kekhawatiran yang tidak jelas disertai dengan perasaan

tidak berdaya dan cemas karena adanya hal-hal yang berbeda yang belum pernah dilakukan sebelumnya, seperti berpindah lokasi dari tempat satu ketempat yang lain (2).

Menurut Adelina Sumoked, mahasiswa yang akan melakukan praktik klinik keperawatan, Ada fenomena yang menyebabkan kecemasan yang dipengaruhi oleh keadaan tempat praktik, yang berbeda dengan dunia perkuliahan, hal-hal yang tidak biasa yang dilakukan dalam proses perkuliahan akan dilakukan dalam praktik keperawatan, lingkungan, dan situasinya (2).

Kecemasan adalah suatu keadaan yang dapat berkembang dalam diri seseorang ketika ia berada dalam situasi yang mengancam jiwa dan dapat berfungsi sebagai tanda peringatan bahwa ia harus bersiap untuk menghadapi keadaan tersebut. Kecemasan dapat ditandai dengan perasaan khawatir, takut, dan tegang, serta perubahan fisiologis (3). bahkan kecemasan dapat membuat menurunnya kualitas tidur (4) akibat sulit tidur, sering mimpi buruk dan terbangun pada dini hari

Kecemasan adalah kondisi emosional yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan perasaan kekhawatiran dan kecemasan yang tidak diketahui penyebabnya. Kecemasan adalah perasaan khawatir yang tidak jelas disertai dengan perasaan tidak berdaya dan ketidak pastian. Kecemasan dapat dirasakan secara subjektif dan diekspresikan dalam berbagai cara.(5,6) sehingga stressor yang sama pada individu yang berbeda bisa memberikan efek kecemasan yang berbeda tergantung persepsinya terhadap stressor yang dialami (7).

Selama masa menempuh pendidikan keperawatan dan praktik klinis. Mahasiswa keperawatan sering mengalami kecemasan, kecemasan yang parah selama praktik klinis dapat memiliki dampak negatif pada kegiatan keperawatan terhadap klien, dan bahkan bisa berbahaya. Praktik klinik di rumah sakit dan komunitas adalah penyebab utama kekhawatiran bagi mahasiswa yang mengambil tindakan langsung dengan klien untuk pertama kalinya (8).

Berdasarkan penelitian Malfasari yang telah dilakukan terhadap 73 responden,

didapatkan bahwa mayoritas responden dengan kecemasan berat sebanyak 66 orang (90,4%). Kecemasan mahasiswa saat praktek klinik adalah perasaan takut akan masa yang akan datang, perasan tidak tenang yang dirasakan mahasiswa saat praktek klinik dirumah sakit sebagai ketidaknyamanan yang dapat meningkatkan ketegangan dan kekhawatiran mahasiswa saat menjalani praktek dengan berbagai faktor dari diri sendiri (faktor internal) maupun dari luar dirinya (faktor eksternal) (8).

Relaksasi Benson adalah teknik relaksasi yang dikembangkan oleh Herbert Benson, seorang penulis medis spesialis dari fakultas kedokteran Harvard yang bernama Herbert Benson. Terapi relaksasi Benson berfokus pada pengulangan kata-kata atau kalimat tertentu dalam ritme yang teratur dengan tetap menjaga keyakinan dan keimanan serta sikap ketundukan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Hal ini akan menimbulkan respons relaksasi yang kuat dibandingkan sekedar relaksasi tanpa melibatkan unsur keyakinan (9).

Relaksasi Benson dapat meningkatkan oksigenasi dalam tubuh, menghasilkan otot-otot yang lebih rileks dan perasaan tenang dan nyaman(10). Terapi relaksasi Benson adalah jenis relaksasi yang menggunakan metode pernapasan yang sangat baik serta kata-kata dalam ekspresi ungkapan untuk membantu seseorang menurunkan perasaan kecemasan dan meningkatkan kesehatan mereka. Saat seseorang menggunakan teknik ini tidak boleh dipegang, dalam arti bahwa ia harus memiliki rasa percaya diri dan penyerahan diri agar relaksasi ini mengurangi beban yang dirasakan.

Menurut penelitian yang dilakukan di STIKes Santa Elisabeth Medan oleh Samfriati tahun 2020, bahwa relaksasi Benson dapat menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa, sehingga semua responden yang ia tangani sudah mampu mengatasi tingkat kecemasannya dengan baik. Beberapa penelitian yang terkait relaksasi Benson diantaranya adalah Relaksasi Benson efektif menurunkan kecemasan pada pasien yang menjalani hemodialisa (11), pada pasien kanker Serviks (12) serta relaksasi Benson lebih efektif menurunkan kecemasan

dibandingkan rileksasi napas dalam pada pasien pra-operasi bedah abdomen (13) serta relaksasi Benson mampu mereduksi kecemasan pada siswa SMA yang masuk di perguruan tinggi (14).

Berdasarkan fenomena di atas maka peneliti ingin mengetahui apakah teknik relaksasi Benson dapat mengurangi kecemasan pada mahasiswa PSDK UNMUL saat praktek di Rumah Sakit, sehingga tujuan penelitian ini untuk mengetahui penerapan teknik relaksasi Benson terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa PSDK UNMUL saat praktek di Rumah sakit

METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus (*case study*) dengan jumlah responden sebanyak 10 orang. Responden di ukur tingkat kecemasan dengan menggunakan HARS, penentuan derajat kecemasan dengan menjumlah nilai skor dari item 1 sampai 14. (15)

1. Cemas ringan skore < 14
2. Cemas sedang skor 14 – 20
3. Cemas sedang skor 21-27
4. Cemas berat skor 28 – 41
5. Cemas berat sekali 42 – 56

Pada hari 1 dilakukan pengukuran tingkat kecemasan, terapi relaksasi Benson dilakukan pada hari 1 dan ke 4 dan hari ke 6 atau 7 dilakukan pengukuran tingkat kecemasan. Pengambilan sampel secara *purposive sampling* dengan kriteria yang memenuhi syarat (16)

1. Inklusi
 - a. Responden yang mengalami kecemasan.
 - b. Responden merupakan mahasiswa PSDK Unmul
2. Ekskusi
 - a. Responden yang tidak bersedia menjadi partisipan.
 - b. Responden yang tidak dapat mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir
 - c. Kecemasan ringan

HASIL

Tabel 1. Tingkat Kecemasan Mahasiswa Sebelum Dan Sesudah Relaksasi Benson

Tingkat kecemasan	Sebelum intervensi relaksasi Benson	Setelah intervensi relaksasi Benson
Tidak cemas	0	6
Cemas ringan	0	2
Cemas sedang	8	1
Cemas berat	2	1
Cemas berat sekali	0	0

Tabel 2 .Kecemasan Awal, Akhir Dan Respon Yang Dirasakan Responden Setelah Relaksasi Benson

Res pon den	Kecemasan awal (skor)	Kecemasan akhir (skor)	Respon yang dirasakan
1	Sedang (27)	Ringan (13)	Merasakan rileks tidak berpikir ke hal lain atau fokus.
2	Sedang (24)	Tidak cemas (9)	Merasakan bagian kaki dan tangan rileks secara perlahan-lahan.
3	Sedang (21)	Tidak cemas (12)	Merasakan ketenangan dan tidak berpikir ke hal lain atau fokus.
4	Sedang (21)	Ringan (14)	Merasakan rileks dan tidak tegang terlihat fokus.
5	Berat (29)	Berat (28)	Merasakan tidak dapat fokus, tidak merasakan rileks dan tidak ada perubahan, kurang yakin dalam keyakinan bersikap pasrah, terlihat berpikir ke hal lain atau tidak fokus.
6	Berat (33)	Ringan (14)	Merasakan rileks, ada perubahan dan tidak banyak berpikir hal lainnya atau fokus, terlihat penarikan nafas cepat
7	Sedang (21)	Tidak cemas(12)	Merasakan rileks, nyaman, ada perubahan

8	Sedang (26)	Sedang (23)	dan tidak banyak berpikir hal lain atau fokus Merasakan kurang fokus, susah berkonsentrasi, merasakan rileks beberapa saat saja, tidak ada perubahan
9	Sedang (21)	Tidak cemas (13)	Merasakan rileks dan tidak banyak berpikir hal lain
10	Sedang (21)	Tidak cemas (9)	Merasakan rileks, nyaman dan suka dilakukan relaksasi benson dan tidak banyak berpikir hal lain

7	Gejala somatic /fisik	1. Sakit pada otot -otot 2. Otot terasa kaku	Sakit pada otot -otot berkurang
8	Gejala somatik (sensorik)	1. Penglihatan kabur 2. Merasa lemas 3. Perasaan badan seperti di tusuk-tusuk	1. Penglihatan kabur 2. Perasaan badan seperti di tusuk-tusuk
9	Gejala kardiovaskuler	Takikardi, nadi 102 x/menit	Normal 80 x/menit
10	Gejala respiratori	Tidak ada	Tidak ada
11	Gejala gastrointestinal	1. Perut terasa mual 2. Gangguan pencernaan 3. Nyeri perut sebelum dan sesudah makan	1. Perut terasa mual 2. Gangguan pencernaan
12	Gangguan urogenital	Darah haid sedikit	Darah haid sedikit
13	Gejala autonom	1. Mudah keringat 2. Kepala terasa sakit 3. Kepala terasa berat	Kepala terasa sakit
14	Sikap saat wawancara	1. Gelisah 2. Tidak tenang 3. Muka tegang	Tenang

Tabel 3. Gejala Kecemasan Responden 1 Sebelum dan Sesudah Relaksasi Benson Pada Aspek Penilaian HARS

No	Gejala Kecemasan	Sebelum relaksasi benson	Setelah relaksasi benson sebanyak 2 kali
1	Perasaan cemas (Ansietas)	1. Perasaan cemas 2. Firasat buruk 3. Takut akan pikiran sendiri	Perasaan cemas berkurang
2	Ketegangan	1. Merasa tegang 2. tidak bisa istirahat tenang 3. Mudah terkejut 4. Gelisah	1. tidak bisa istirahat tenang 2. Mudah terkejut
3	Ketakutan	Ketakutan jika di tinggal sendiri	Ketakutan jika di tinggal sendiri
4	Gangguan tidur	1. Terbangun pada malam hari 2. Tidur tidak nyenyak 3. Banyak mimpi	1. Banyak mimpi
5	Gangguan kecerdasan	Daya ingat menurun	Daya ingat menurun
6	Perasaan depresi	1. Terbangun dini hari 2. Perasaan berubah-ubah	Terbangun dini hari

Tabel 4. Gejala Kecemasan Responden 2 Sebelum dan Sesudah Relaksasi Benson Pada Aspek Penilaian HARS

No	Gejala Kecemasan	Sebelum relaksasi benson	Setelah relaksasi benson sebanyak 2 kali
1	Perasaan cemas (Ansietas)	1. Perasaan cemas 2. Firasat buruk 3. Takut akan pikiran sendiri	1. Perasaan cemas berkurang
2	Ketegangan	1. Merasa tegang 2. tidak bisa istirahat tenang 3. Mudah terkejut 4. Gelisah	1. tidak bisa istirahat tenang 2. Mudah terkejut

3	Ketakutan	Ketakutan kecoa	Ketakutan kecoa
4	Gangguan tidur	1. Terbangun pada malam hari 2. Tidur tidak nyeyak 3. Banyak mimpi 4. Bangun lesu 5. Mimpi buruk	1. Banyak mimpi 2. Bangun lesu
5	Gangguan kecerdasan	Daya ingat menurun	Daya ingat menurun
6	Perasaan depresi	1. Terbangun dini hari 2. Perasaan berubah-ubah sepanjang hari	Terbangun diri hari
7	Gejala somatic/fisik	1. Kedutan otot 2. Otot terasa kaku	Kedutan otot
8	Gejala somatik (sensorik)	1. Tinitus (telinga berdenging) 2. Merasa lemas 3. Muka merah	1. Tinitus (telinga berdenging)
9	Gejala kardiovaskuler	Berdebar-debar	Tidak ada
10	Gejala respiratori	Rasa tertekan didada	Tidak ada
11	Gejala gastrointestinal	Perut tersas melilit	Tidak ada
12	Gangguan urogenital	1. Sering buang air kecil 2. Masa haid amat pendek	Masa haid amat pendek
13	Gejala autonom	Tidak ada	Tidak ada
14	Sikap saat wawancara	Tegang	Tenang

Tabel 5. Gejala Kecemasan Responden 3 Sebelum dan Sesudah Relaksasi Benson Pada Aspek Penilaian HARS

No	Gejala Kecemasan	Sebelum relaksasi benson	Setelah relaksasi benson sebanyak 2 kali
1	Perasaan cemas (Ansietas)	1. Perasaan cemas 2. Firasat buruk 3. Takut akan pikiran sendiri 4. Mudah	Takut akan pikiran sendiri

2	Ketegangan	tersinggung 1. tidak bisa istirahat tenang 2. Mudah terkejut	1. tidak bisa istirahat tenang 2. Mudah terkejut
3	Ketakutan	Ketakutan jika ditinggal sendiri	Ketakutan jika ditinggal sendiri
4	Gangguan tidur	1. Terbangun pada malam hari 2. Tidur tidak nyeyak 3. Banyak mimpi 4. Bangun lesu	1. Terbangun pada malam hari 2. Tidur tidak nyeyak
5	Gangguan kecerdasan	Daya ingat menurun	Daya ingat menurun
6	Perasaan depresi	1. Hilangnya minat 2. Mudah sedih	Hilangnya minat
7	Gejala somatic/fisik	1. Sakit pada otot 2. Otot terasa kaku	Otot terasa kaku
8	Gejala somatik (sensorik)	Merasa lemas	Tidak ada
9	Gejala kardiovaskuler	1. Takhikardi, nadi 110x/menit 2. Berdebar-debar 3. Nyeri dada	Takhikardi, nadi 103x/menit
10	Gejala respiratori	Tidak ada	Tidak ada
11	Gejala gastrointestinal	Perut tersas melilit	Perut tersas melilit
12	Gangguan urogenital	Masa haid amat pendek	Masa haid amat pendek
13	Gejala autonom	Tidak ada	Tidak ada
14	Sikap saat wawancara	Tegang	Tenang

Tabel 6. Gejala Kecemasan Responden 4 Sebelum dan Sesudah Relaksasi Benson Pada Aspek Penilaian HARS

No	Gejala Kecemasan	Sebelum relaksasi benson	Setelah relaksasi benson sebanyak 2 kali
1	Perasaan cemas (Ansietas)	1. Perasaan cemas 2. Firasat buruk 3. Takut akan pikiran sendiri 4. Mudah tersinggung	1. Firasat buruk 2. Mudah tersinggung
2	Ketegangan	1. Merasa tegang 2. Tidak bisa istirahat	1. tidak bisa istirahat tenang 2. Mudah

		tenang	menangis	2	Ketegangan	1. Merasa tegang	1. merasa tegang
		3. Mudah menangis	3. gelisah			2. tidak bisa istirahat tenang	2. tidak bisa istirahat tenang
3	Ketakutan	4. Gelisah	Tidak ada				
4	Gangguan tidur	1. susah tidur	1. Susah tidur	3	Ketakutan	Tidak ada	Tidak ada
		2. terbangun malam hari	2. Terbangun pada malam hari	4	Gangguan tidur	1. terbangun malam hari	1. terbangun malam hari
		3. Tidur tidak nyeyak	3. Tidur tidak nyeyak			2. Tidur tidak nyeyak	2. Banyak mimpi
5	Gangguan kecerdasan	4. Bangun lesu	4. Daya ingat menurun			3. Bangun lesu	3. Mimpi buruk
6	Perasaan depresi	1. Hilangnya minat	1. Hilangnya minat			4. Banyak mimpi	4. Mimpi menakutkan
		2. Berkurangnya kesenangan pada hobi	2. Berkurangnya kesenangan pada hobi	5	Gangguan kecerdasan	Tidak ada	Tidak ada
		3. Bangun dini hari	3. Bangun dini hari	6	Perasaan depresi	1. Bangun dini hari	1. Bangun dini hari
		4. Mudah sedih	4. Perasaan berubah-ubah sepanjang hari			2. Perasaan berubah-ubah sepanjang hari	2. Perasaan berubah-ubah sepanjang hari
		5. Perasaan berubah-ubah sepanjang hari	5. Perasaan berubah-ubah sepanjang hari	7	Gejala somatik/fisik	1. Otot terasa kaku	1. Otot terasa kaku
7	Gejala somatik/fisik	Otot terasa kaku	Tidak ada			2. Kedutan otot	2. Kedutan otot
8	Gejala somatik (sensorik)	Tidak ada	Tidak ada	8	Gejala somatik (sensorik)	1. Tinitus (telinga berdenging)	1. Tinitus (telinga berdenging)
9	Gejala kardiovaskuler	Rasa lesu	Rasa lesu			2. Penglihatan kabur	2. Penglihatan kabur
10	Gejala respiratori	Tidak ada	Tidak ada	9	Gejala kardiovaskuler	3. Muka merah	
11	Gejala gastrointestinal	1. Perut tersa melilit	1. Perut tersa melilit			1. Takikardi 107x/mnt	1. Takikardi 110x/mnt
		2. Rasa kembung	2. Rasa kembung			2. Berdebat-debar	2. Berdebat-debar masih ada namun berkurang
12	Gangguan urogenital	Darah haid berlebihan	Darah haid berlebihan	10	Gejala respiratori	1. Rasa tertekan atau sempit di dada	1. Rasa tertekan atau sempit di dada
13	Gejala autonom	Mulut kering	Mulut kering			2. Rasa tercekik	2. Rasa tercekik
14	Sikap saat wawancara	Tegang	Tenang			3. Sering menarik napas	3. Sering menarik napas
						4. Napas pendek/sesak	

Tabel 7. Gejala Kecemasan Responden 5 Sebelum dan Sesudah Relaksasi Benson Pada Aspek Penilaian HARS

No	Gejala Kecemasan	Sebelum relaksasi benson	Setelah relaksasi benson sebanyak 2 kali
1	Perasaan cemas (Ansietas)	1. Perasaan cemas	1. Perasaan cemas
		2. Firasat buruk	2. Firasat buruk
		3. Takut akan pikiran sendiri	3. Takut akan perasaan sendiri
		4. Mudah tersinggung	4. Mudah tersinggung
11	Gejala gastrointestinal	1. Perut terasa melilit	1. Perut terasa melilit
		2. Kehilangan berat badan	2. Kehilangan berat badan
12	Gangguan urogenital	Sering buang air kecil	Tidak ada
13	Gejala autonom	1. Mulut kering	1. Mulut kering
		2. Muka merah	2. Muka merah
		3. Mudah berkeringat	3. Mudah berkeringat
		4. Kepala pusing	4. Kepala pusing
		5. Kepala terasa sakit	5. Kepala

		6. Kepala terasa berat	terasa sakit 6. Kepala terasa berat
14	Sikap saat wawancara	1. Gelisah 2. Tidak tenang	1. Gelisah 2. Tidak tenang 3. Muka merah 4. Tidak fokus

			otot
8	Gejala somatik (sensorik)	1. Mersa lemas 2. Perasaan seperti di tusuk-tusuk	Perasaan seperti di tusuk-tusuk
9	Gejala kardiovaskuler	1. Takikardi 102x/mnt 2. Rasa lesu	Takikardi 104x/mnt
10	Gejala respiratori	1. Rasa tertekan atau sempit di dada 2. Rasa tercekik 3. Sering menarik napas 4. Napas pendek/sekak	1. Rasa tertekan atau sempit di dada 2. Rasa tercekik 3. Sering menarik napas
11	Gejala gastrointestinal	1. Gangguan pencernaan 2. Rasa gembung	Gangguan pencernaan
12	Gangguan urogenital	Sering buang air kecil	Tidak ada
13	Gejala autonom	1. Mulut kering 2. Kepala terasa sakit 3. Kepala terasa berat	1. Mulut kering 2. Kepala terasa sakit 3. Kepala terasa berat
14	Sikap saat wawancara	1. Muka tegang 2. Otot tegang	Terlihat napas cepat

Tabel 8. Gejala Kecemasan Responden 6 Sebelum dan Sesudah Relaksasi Benson Pada Aspek Penilaian HARS

No	Gejala Kecemasan	Sebelum relaksasi benson	Setelah relaksasi benson sebanyak 2 kali
1	Perasaan cemas (Ansietas)	1. Perasaan cemas 2. Firasat buruk 3. Takut akan pikiran sendiri 4. Mudah tersinggung	1. Takut akan perasaan sendiri 2. Mudah tersinggung
2	Ketegangan	1. Merasa tegang 2. lesu 3. tidak bisa istirahat tenang 4. mudah terkejut 5. gelisah	1. Merasa tegang 2. mudah terkejut
3	Ketakutan	Takut gelap	Takut gelap
4	Gangguan tidur	1. Tidur tidak nyeyak 2. Bangun tidur lesu 3. Banyak mengalami mimpi 4. Mimpi buruk	Bangun tidur lesu
5	Gangguan kecerdasan	Daya ingat menurun	Daya ingat menurun
6	Perasaan depresi	1. Hilangnya minat 2. Berkurang kesenangan pada hobi 3. Bangun dini hari 4. Mudah sedih 5. Perasaan berubah-ubah sepanjang hari	Bangun dini hari
7	Gejala somatik	1. Sakit/nyeri otot 2. Otot terasa kaku 3. Kedutan	Kedutan otot

Tabel 9. Gejala Kecemasan Responden 7 Sebelum dan Sesudah Relaksasi Benson Pada Aspek Penilaian HARS

No	Gejala Kecemasan	Sebelum relaksasi benson	Setelah relaksasi benson sebanyak 2 kali
1	Perasaan cemas (Ansietas)	1. Perasaan cemas 2. Firasat buruk 3. Takut akan pikiran sendiri 4. Mudah tersinggung	1. Firasat buruk 2. Takut akan pikiran sendiri
2	Ketegangan	1. Merasa tegang 2. lesu 3. tidak bisa istirahat tenang 4. mudah menangis 5. gelisah	1. tidak bisa istirahat tenang 2. mudah menangis 3. gelisah

3	Ketakutan	1. Takup gelap 2. Ketakutan di tinggal sendiri	1. Takut gelap 2. Ketakutan ditinggal sendiri	4. mudah menangis 5. gelisah
4	Gangguan tidur	1. Tidur tidak nyeyak 2. Banyak mengalami mimpi 3. Mimpi buruk 4. Mimpi menakutkan	1. Tidur tidak nyeyak 2. Banyak mengalami mimpi 3. Mimpi menakutkan	3 Ketakutan 1. Ketakutan pada orang asing 2. Ketakutan ditinggal sendiri 3. Ketakutan pada kerumunan orang banyak
5	Gangguan kecerdasan	Daya ingat menurun	Daya ingat menurun	4 Gangguan tidur 1. Terbangun pada malam hari 2. Tidur tidak nyeyak 3. Bangun tidur lesu 4. Banyak mengalami mimpi 5. Mimpi buruk 6. Mimpi menakutkan
6	Perasaan depresi	Berkurangnya kesenangan pada hobi	Tidak ada	1. Terbangun pada malam hari 2. Tidur tidak nyeyak 3. Bangun tidur lesu 4. Banyak mengalami mimpi
7	Gejala somatic/fisik	Otot terasa kaku	Tidak ada	5. Mimpi buruk 6. Mimpi menakutkan
8	Gejala somatik (sensorik)	Penglihatan kabur	Penglihatan kabur	5 Gangguan kecerdasan Daya ingat menurun Daya ingat menurun
9	Gejala kardiovaskuler	Tidak ada	Tidak ada	6 Perasaan depresi 1. Hilangnya minat 2. Berkurangnya kesenangan pada hobi 3. Perasaan berubah ubah sepanjang hari
10	Gejala respiratori	Tidak ada	Tidak ada	7 Gejala somatic/fisik 1. Otot terasa kaku 2. Sakit di otot
11	Gejala gastrointestinal	Tidak ada	Tidak ada	8 Gejala somatik (sensorik) 1. Penglihatan kabur 2. Merasa lemas
12	Gangguan urogenital	Tidak ada	Tidak ada	9 Gejala kardiovaskuler Tidak ada Tidak ada
13	Gejala autonom	Tidak ada	Tidak ada	10 Gejala respiratori Tidak ada Tidak ada
14	Sikap saat wawancara	Tidak ada	Tidak ada	11 Gejala gastrointestinal 1. Perut terasa melilit 2. Gangguan pencernaan 3. Nyeri sebelum dan sesudah makan 4. Sering mengalami muntah

Tabel 10 Gejala Kecemasan Responden 8 Sebelum dan Sesudah Relaksasi Benson Pada Aspek Penilaian HARS

No	Gejala Kecemasan	Sebelum relaksasi benson	Setelah relaksasi benson sebanyak 2 kali
1	Perasaan cemas (Ansietas)	1. Perasaan cemas 2. Firasat buruk 3. Takut akan pikiran sendiri 4. Mudah tersinggung	1. Perasaan cemas 2. Firasat buruk 3. Takut akan pikiran sendiri 4. Mudah tersinggung
2	Ketegangan	1. Merasa tegang 2. lesu 3. tidak bisa istirahat tenang	1. Merasa tegang 2. Mudah menangis

8	Gejala somatik (sensorik)	Tidak ada	Penglihatan kabur
9	Gejala kardiovaskuler	Tidak ada	Tidak ada
10	Gejala respiratori	Tidak ada	Tidak ada
11	Gejala gastrointestinal	1. Perut terasa melilit 2. Gangguan pencernaan 3. Nyeri sebelum dan sesudah makan 4. Sering mengalami muntah	1. Perut terasa melilit 2. Gangguan pencernaan 3. Nyeri sebelum dan sesudah makan 4. Sering mengalami muntah
12	Gangguan urogenital	Tidak ada	Tidak ada
13	Gejala autonom	Muka tegang	tenang

No	Gejala Kecemasan	Sebelum relaksasi benson	Setelah relaksasi benson sebanyak 2 kali
14	Sikap saat wawancara	Tidak ada	Tidak ada
Tabel 11 gejala kecemasan responden 9 sebelum dan sesudah relaksasi Benson pada aspek penilaian HARS			
1	Perasaan cemas (Ansietas)	1. Perasaan cemas 2. Firasat buruk 3. Takut akan pikiran sendiri 4. Mudah tersinggung	1. Firasat buruk
2	Ketegangan	1. Merasa tegang 2. tidak bisa istirahat tenang 3. mudah menangis 4. lesu	1. Merasa tegang 2. Tidak bisa istirahat 3. Mudah menangis
3	Ketakutan	1. Ketakutan pada kerumunan orang banyak	1. Ketakutan pada kerumunan orang banyak
4	Gangguan tidur	1. Tidur tidak nyeyak 2. Banyak mengalami mimpi 3. Mimpi buruk 4. Mimpi menakutkan	1. Banyak mengalami mimpi 2. Mimpi buruk 3. Mimpi menakutkan
5	Gangguan kecerdasan	Tidak ada	Tidak ada
6	Perasaan depresi	1. Hilangnya minat 2. Sedih 3. Perasaan berubah ubah sepanjang hari 4. Berkurangnya kesenangan pada hobi	1. Hilangnya minat 2. Berkurangnya kesenangan pada hobi
7	Gejala somatic/fisik	1. Sakit dan nyeri pada otot-otot 2. Otot terasa kaku 3. Kedutan otot	1. Kedutan otot
8	Gejala somatik (sensorik)	1. Muka merah 2. Merasa lemas 3. Perasaan badan seperti di tusuk-tusuk	Penglihatan kabur
9	Gejala kardiovaskuler	Tidak ada	Tidak ada
10	Gejala respiratori	Tidak ada	Tidak ada

No	Gejala Kecemasan	Sebelum relaksasi benson	Setelah relaksasi benson sebanyak 2 kali
11	Gejala gastrointestina	Tidak ada	Tidak ada
12	Gangguan urogenital	Tidak ada	Tidak ada
13	Gejala autonom	Tidak ada	Tidak ada
14	Sikap saat wawancara	Muka tegang	Muka tegang
Tabel 12. Gejala kecemasan responden 10 sebelum dan sesudah relaksasi Benson pada aspek penilaian HARS			
1	Perasaan cemas (Ansietas)	1. Perasaan cemas 2. Firasat buruk 3. Mudah tersinggung	1. Firasat buruk 2. Takut akan perasaan sendiri
2	Ketegangan	1. Merasa lesu 2. Tidak bisa istirahat tenang	Tidak bisa istirahat tenang
3	Ketakutan	Tidak ada	Tidak ada
4	Gangguan tidur	1. Terbangun pada malam hari 2. Tidur tidak nyeyak 3. Banyak mengalami Mimpi 4. Bangun tidur lesu	1. Terbangun pada malam hari 2. Tidur tidak nyeyak
5	Gangguan kecerdasan	Daya ingat menurun	Daya ingat menurun
6	Perasaan depresi	1. Bangun dini hari 2. Perasaan berubah ubah sepanjang hari 3. Hilangnya minat	1. Hilangnya minat
7	Gejala somatic/fisik	Tidak ada	Tidak ada
8	Gejala somatik (sensorik)	1. Muka merah 2. Merasa lemas	Muka merah
9	Gejala kardiovaskuler	Tidak ada	Tidak ada
10	Gejala respiratori	Tidak ada	Tidak ada
11	Gejala gastrointestina	Tidak ada	Tidak ada

	I		
12	Gangguan urogenital	Tidak ada	Tidak ada
13	Gejala autonom	Tidak ada	Tidak ada
14	Sikap saat wawancara	tanang	tenang

PEMBAHASAN

1. Gambaran tingkat stres responden sebelum dan sesudah terapi *Relaksasi Benson*

Berdasarkan tabel 1 terlihat bahwa sebelum diberikan relaksasi Benson 8 responden mengalami kecemasan sedang dan 2 mengalami kecemasan berat sedangkan setelah diberikan relaksasi benson terjadi penurunan kecemasan menjadi 6 tidak cemas, 2 mengalami kecemasan ringan, 1 sedang dan 1 berat. Keluhan yang responden alami adalah mengalami perasaan cemas, kesulitan untuk tidur, tidur tidak nyenyak, mengalami mimpi buruk, bangun pada dini hari, kurang minat mengerjakan hobby, mudah tersinggung, perasaan cemas, firasat buruk dan gangguan fisiologis lainnya. Gejala-gejala kecemasan terjadi karena meningkatnya kadar hormone adrenalin. Hormone adrenalin meningkatkan kerja fisiologis tubuh seperti jantung berdebar, otot kaku, otot nyeri, meningkatnya frekwensi pernapasan, perut mules, mual atau melilit dan sebagainya, agar kecemasan bisa di turunkan maka perlu adanya upaya meningkatkan hormone kebahagiaan yaitu hormone endorphine (17). Teknik relaksasi Benson dapat membuat fisik dan pikiran rileks karena merangsang produksi hormone endorphine. Menurut Datak, relaksasi Benson dapat membuat kondisi tenang dan rileks, menurunkan gelombang otak sehingga bisa istirahat dengan tenang, di mulai dengan mengendurkan otot-otot mulai dari kaki ke kepala dan mengucapkan kalimat tauhid saat menghembuskan napas (18). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Katerina dkk bahwa relaksasi Benson mampu menurunkan tingkat kecemasan pada pasien yang menjalani hemodialisa(11), penelitian Setyowati pada pasien kanker serviks(12), penelitian Chitra pada siswa

SMA yang menghadapau ujian masuk perguruan tinggi (14).

2. Gambaran Relaksasi Benson pada responden

Dari 10 responden terdapat 7 yang mengalami penurunan tingkat kecemasan namun pada responden 5 tidak terjadi penurunan tingkat kecemasan karena saat intervensi responden kurang yakin, kurang pasrah, situasi bising karena responden tinggal di pinggir jalan raya sehingga belum bisa rileks. Terlihat pada tabel 7 tanda tanda kecemasan tidak banyak perubahan. Responden 8 merasakan tidak bisa rileks karena kurang focus, susah konsentrasi sehingga tingkat konsentrasi tetap sedang terlihat pada tabel 10 dan responden 6 mengalami penurunan dari berat ke ringan karena responden focus dalam menerima instruksi, pikiran fokus, menghayati setiap hembusan napas dan pengucapan "alhamdulillah" sehingga bisa merasakan rileks, terlihat pada tabel 8 terjadi perubahan pada tanda-tanda kecemasannya

SIMPULAN

Relaksasi Benson dapat menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa prodi D3 Keperawatan Universitas Mulawarman saat praktek di Rumah sakit

Tindakan relaksasi benson dapat diterapkan pada mahasiswa yang akan melakukan praktek dirumah sakit khususnya pada mahasiswa tingkat 1 terapi dapat dilakukan secara mandiri atau bimbingan dosen untuk menurunkan kecemasan.

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar awal untuk melanjutkan penelitian selanjutnya dan dapat mengembangkan penelitian ini dengan melakukan penelitian lanjutan mengenai penerapan teknik relaksasi benson terhadap kecemasan mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

1. Asda P. Relationship Between Clinical Guidance By Academical Clinical Instructure With Clinical Learning Performance Of ... 2013;
2. Sumoked A, Wowiling F, Rompas S. Hubungan Mekanisme Koping

- Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Semester Iii Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Yang Akan Mengikuti Praktek Klinik Keperawatan. *Jurnal Keperawatan*. 2019;7(1).
3. Samfriati S. Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Penularan Corona Virus Disease 2019 Pada Mahasiswa Ners Tingkat Iii Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2020. *Elisabeth Health Jurnal*. 2020;5(02):29–42.
 4. Betawi GA. Pengaruh Tingkat Kecemasan Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Angkatan 2018, 2019, Dan 2020 Dalam Menghadapi Ujian Blok. 2022.
 5. Azizah ML, Zainuri. *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: Indomedia Pustaka; 2016.
 6. Nurhalimah. *Modul Ajar Konsep Keperawatan Jiwa*. Dinarti & Tjahyanti, editor. Jakarta; 2018.
 7. Samsugito Iwan, Ninda Putri A. Gambaran Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Terapi Seft pada Remaja di SMAN 14 Samarinda [Internet]. Vol. 2. 2019. Available from: <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/JKPBK>
 8. Malfasari E, Devita Y, Erlin F, Ramadania I. Lingkungan Rumah Sakit dan Tingkat Kecemasan Mahaiswa Saat Melakukan Praktek Klinik. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*. 2018;2(2):117.
 9. Sciences H. Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecerdasan Emosional Mahasiswi Ners Iv Stikes Santa Elisabeth Medan. 2016;4(1):1–23.
 10. Samsugito Iwan, Ismail sjarif, Puspa Sari R. *Pengantar Keperawatan Komplementer*. Samarinda: Gunawana Lestari; 2021.
 11. Katerina., Syabariah Sitti, Kawuryan Uji. Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Yang Menjalani Hemodialisis Di Unit Hemodialisa Rsud Dr Soedarso. 2019.
 12. Setyowati AB. Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Tingkat kecemasan Pasien Kanker Serviks di RSUD Margono Soekarjdo Purwokerto. *MUSWIL ipemi jateng*. 2016 Sep;74–81.
 13. Mardiyani IY, Ismonah, Supriyadi. Perbedaan Efektifitas Teknik Relaksasi Benson dan Napas dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre-Operasi bedah Abdomen di RSUD Kota Salatiga. *Jurnal Ilmu keperawatan dan kebidanan*. 2014;1(5):1–9.
 14. Chitra Charisma Islami. *Konseling Behavioral Dengan Teknik Relaksasi Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Masuk Perguruan Tinggi Pada Siswa SMA*. *Academic Journal of Psychology and Counseling*. 2022 Apr;3(1):1–24.
 15. Christinawati G, Aldino T. *Aplikasi Pengukuran Tingkat Kecemasan Berdasarkan Skala Hars Berbasis Android*. *Teknik Komputer*. 2019;5(2):277–82.
 16. Dharma KK. *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Trans Info Media; 2011.
 17. Haruyama S. *The Miracle Of Endorphin*. 1st ed. Jakarta: Mizan Pustaka; 2013.
 18. Yuyun Mardiani I. Perbedaan Efektifitas Teknik Relaksasi Benson Dan Nafas Dalamterhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Bedah Abdomen Di Rsud Kota Salatiga. 2014.