

**PENGARUH RELAKSASI BENSON TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN PADA PASIEN PRE OPERASI KATARAK
DI RUANG ASTER RSUD UNDATA PROVINSI
SULAWESI TENGAH**

SKRIPSI



**NURATNA
201601P249**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIDYA NUSANTARA PALU
2018**

ABSTRAK

NURATNA. Pengaruh relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi katarak di ruang Aster RSUD Undata Provinsi Sulawesi Tengah. Dibimbing oleh METRYS NDAMA dan SRINGATI.

Relaksasi bertujuan untuk mengatasi atau mengurangi kecemasan. Hasil studi pendahuluan terhadap 5 orang pasien pre operasi katarak, sebanyak 4 orang pasien mengalami kecemasan sedang dan 1 orang mengalami kecemasan ringan. Tujuan penelitian ini adalah dianalisisnya pengaruh relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi katarak di ruang Aster RSUD Undata Provinsi Sulawesi Tengah. Penelitian ini adalah *kuantitatif* pendekatan *pre experimental design* dengan menggunakan desain *Pre test-post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien operasi katarak di ruang Aster RSUD Undata Provinsi Sulawesi Tengah pada saat penelitian dilakukan. Sampel berjumlah 24 orang, dengan teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling*. Hasil penelitian dari 24 responden sebelum relaksasi benson kecemasan ringan sebanyak 16,7%, kecemasan sedang 5% dan kecemasan berat sebanyak 8,3%. Setelah diberikan relaksasi benson kecemasan ringan sebanyak 70,8%, kecemasan sedang 20,9% dan kecemasan berat sebanyak 8,3%, nilai *mean rank* 12,5, *Sum of Ranks* 300, hasil uji *wilcoxon* diperoleh nilai *p value* 0,000 ($P \leq 0,05$). Simpulan dari penelitian ini ada pengaruh relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi katarak. Saran kepada Rumah Sakit Daerah Undata Palu khususnya bagi perawat di Aster bisa mengaplikasikan relaksasi benson sebagai salah satu manajemen kecemasan pada pasien pre operasi khususnya pasien pre operasi katarak.

Kata kunci: *Relaksasi Benson, Kecemasan, Pre Operasi Katarak*

ABSTRACT

NURATNA. Influence of Benson Relaxation toward Anxiety Level For pre operation of cataract patient in Aster ward of Undata General Hospital, Central Sulawesi Province. Guided by METRYS NDAMA And SRINGATI

The aim of relaxation is to reduce and controlling the anxiety. Pre-study result toward 5 pre operation of cataract patients, have 4 patient in moderate anxiety experience and 1 patient had slight anxiety experience. The aim of this research to analys the influence of Benson relaxation toward anxiety level for pre operation of cataract patient in Aster ward of Undata General Hospital, Central Sulawesi Profince. This is quantitative research with pre-experimental design approached and use pre test-post test design. Sampling of this research was 24 people and is taken by purposive sampling technique. Result shown that among 24 respondents, have slight anxiety before benson relaxation done about 16,7%, with moderate anxiety about 5% and severe anxiety about 8,3%. After Benson relaxation done, have slight anxiety about 70,8%, with moderate anxiety about 20,9% and severe anxiety 8,3% , with mean rank score 12,5, Sum of Ranks Score 300 and Wilcoxon test result that p Value 0.000 ($p \leq 0,05$). Conclusion of this research that there was influence of benson relaxation toward anxiety level for pre operation of cataract patient. Suggestion for Undata General Hospital, Palu especially staff nurse in Aster Ward Could perform the Benson relaxation as one of anxiety manager for pre operation patient Especially pre operation of cataract patient.

Keywords: Benson relaxation, Anxiety, Pre Operation of Cataract

**PENGARUH RELAKSASI BENSON TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN PADA PASIEN PRE OPERASI KATARAK
DI RUANG ASTER RSUD UNDATA PROVINSI
SULAWESI TENGAH**

SKRIPSI

Diajukan sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana pada Program Studi
Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Nusantara Palu



**NURATNA
201601P249**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIDYA NUSANTARA PALU
2018**

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
<i>ABSTRACT</i>	iv
HALAMAN JUDUL	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1. Tinjauan Tentang Relaksasi Benson	6
2.2 Tinjauan Tentang Kecemasan	9
2.3 Tinjauan Teori Tentang Katarak	17
2.4 Kerangka Konsep	19
2.5 Hipotesis	20
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Desain Penelitian	21
3.2 Waktu dan Lokasi Penelitian	21
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	21
3.4 Variabel Penelitian	23
3.5 Definisi Operasional	23
3.6 Instrumen Penelitian	24

3.7	Teknik Pengumpulan Data	24
3.8	Pengolahan Data	25
3.9	Analisa Data	25
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
4.1	Hasil Penelitian	28
4.2	Pembahasan	31
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		
5.1	Simpulan	34
5.2	Saran	34
DAFTAR PUSTAKA		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

4.1	Distribusi Frekuensi Umur, Pendidikan Dan Pekerjaan Responden di ruang Aster RSUD Undata Provinsi Sulawesi Tengah	28
4.2	Distribusi Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Katarak di ruang Aster RSUD Undata Provinsi Sulawesi Tengah	29
4.3	Uji Normalitas Data Dengan <i>Shapiro-Wilk</i>	30
4.4	Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Katarak di ruang Aster RSUD Undata Provinsi Sulawesi Tengah	30

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Skema Kerangka Konsep	19
Gambar 3.1 Skema Alur Penelitian	21

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Penelitian
- Lampiran 2. Surat Permohonan Data Awal dari STIKes Widya Nusantara
- Lampiran 3. Surat Balasan Pengambilan Data Awal dari RSUD Undata Provinsi Sulawesi Tengah
- Lampiran 4. Surat Permohonan Penelitian Awal dari STIKes Widya Nusantara
- Lampiran 5. Surat Balasan Penelitian dari RSUD Undata Provinsi Sulawesi Tengah
- Lampiran 6. Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 7. Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 8. Prosedur Relaksasi Benson
- Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 10. Master Tabel
- Lampiran 11. Hasil Olahan Data
- Lampiran 12. Riwayat Hidup
- Lampiran 13. Lembar Bimbingan Proposal Skripsi

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Saya Yang Bertanda Tangan Dibawah Ini :

Inisial :

Umur :

Alamat :

Pekerjaan :

Pendidikan terakhir :

Menyetujui untuk menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh :

Nama : Nuratna

Nim : 201601P249

Judul : Pengaruh relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi katarak di ruang Aster RSUD Undata Provinsi Sulawesi Tengah

Berdasarkan penjelasan yang telah diberikan peneliti bersama ini saya menyatakan tidak keberatan untuk menjadi responden peneliti.

Demikian pernyataan saya buat, tanpa paksaan dan tekanan dari peneliti.

Palu, Juli 2018
Responden

(.....)

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Seiring meningkatnya derajat kesehatan dan kesejahteraan penduduk akan berpengaruh pada peningkatan Usaha Harapan Hidup (UHH) di Indonesia. Seiring dengan peningkatan usia harapan hidup maka kasus katarak semakin meningkat. Katarak adalah keburaman atau kekeruhan lensa yang normalnya transparan dan dapat dilalui cahaya ke retina. Saat kekeruhan terjadi, maka terjadi pula kerusakan penglihatan. Menurut ilmu kedokteran bidang mata dan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), bila seseorang hanya dapat melihat atau menghitung jari dengan jarak kurang dari 3 meter ($<3/60$) maka ia sudah dikatakan buta (Engram 2014).

Data *World Health Organization* (WHO) (2015), saat ini diseluruh dunia ada sekitar 135 juta penduduk dunia memiliki penglihatan lemah dan 45 juta orang menderita kebutaan. Dari jumlah tersebut, 90% diantaranya berada di negara berkembang dan sepertiganya berada di Asia Tenggara (WHO 2015). Di Indonesia, jumlah penderita kebutaan akibat katarak selalu bertambah 210.000 orang per tahun, 16% diantaranya diderita usia produktif (Kemenkes RI 2015). Prevalensi kebutaan di Indonesia mencapai 1,5% dari jumlah penduduk (1,2 juta) di Indonesia menurut hasil survey pada tahun 2008. Berdasarkan angka tersebut, katarak merupakan penyebab kebutaan di Indonesia dengan persentase sebesar 0,78% walaupun katarak pada umumnya adalah penyakit usia lanjut, namun 16-20% buta katarak telah dialami penduduk Indonesia pada usia 40-54 tahun (Kemenkes RI 2016).

Data dari RSUD Undata pada tahun 2016 jumlah penderita katarak sebanyak 560 orang, pada tahun 2017 sebanyak 756 orang dan pada bulan Januari sampai Maret 2018 sebanyak 119 orang (RSUD Undata Provinsi Sulawesi Tengah 2018).

Lensa katarak memiliki ciri seperti edema, perubahan peningkatan atau penurunan protein, peningkatan proliferasi, dan kerusakan kontinuitas normal serat-serat lensa. Katarak immatur (insipient) hanya sedikit keruh, Katarak matur yang keruh total mengalami sedikit edema. Apabila kandungan air maksimum dan kapsul lensa teregang, katarak mengalami intumesensi (membengkak). Pada katarak hipermatur (sangat lanjut), air telah keluar dari lensa dan meninggalkan lensa yang sangat keruh, relative mengalami dehidrasi, dengan kapsul berkeriput. Kelainan yang timbul adalah penurunan tajam penglihatan secara progresif, sejak awal katarak dapat terlihat melalui pupil yang telah berdilatasi dengan *oftalmoskop*, *slit lamp*, atau *shodew test*, setelah katarak bertambah matang maka retina menjadi semakin sulit dilihat sampai akhirnya refleks fundus tidak ada dan pupil berwarna putih (Ilyas 2013).

Operasi merupakan tindakan yang banyak menimbulkan kecemasan. Operasi yang ditunggu pelaksanaannya akan menyebabkan kecemasan pada pasien. Kecemasan yang terjadi dihubungkan dengan rasa nyeri, kemungkinan cacat, menjadi bergantung dengan orang lain dan mungkin kematian. Kecemasan pada pasien pre operasi harus diatasi karena dapat menimbulkan perubahan-perubahan lanjut secara fisik yang akan menghambat dilakukannya tindakan operasi. Salah satu tindakan keperawatan yang dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat kecemasan pasien adalah dengan memberikan terapi relaksasi (Potter & Perry 2015).

Relaksasi bertujuan untuk mengatasi atau mengurangi kecemasan, menurunkan ketegangan otot dan tulang, dapat mengatasi tekanan darah tinggi, serta dapat mengurangi kecemasan. Manfaat dari relaksasi benson terbukti memodulasi stres terkait kondisi seperti marah, cemas, disritmia jantung, nyeri kronik, depresi, hipertensi dan insomnia serta menimbulkan perasaan menjadi lebih tenang (Benson & Proctor 2014).

Relaksasi Benson merupakan relaksasi menggunakan teknik pernapasan yang biasa digunakan di rumah sakit pada pasien yang sedang mengalami nyeri atau mengalami kecemasan. Dan, pada relaksasi Benson ada

penambahan unsur keyakinan dalam bentuk kata-kata yang merupakan rasa cemas yang sedang pasien alami. Kelebihan dari latihan teknik relaksasi dibandingkan teknik lainnya adalah lebih mudah dilakukan dan tidak ada efek samping apapun (Solehati & Kosasih 2015).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Wallace, Benson, dan Wilson (1971) diperoleh hasil, bahwa dengan meditasi dan relaksasi terjadi penurunan konsumsi oksigen, output CO₂, ventilasi selular, frekuensi napas, dan kadar laktat sebagai indikasi penurunan tingkat stress, selain itu ditemukan bahwa PO₂ atau konsentrasi oksigen dalam darah tetap konstan, bahkan meningkat sedikit. Benson (2014) mengatakan bahwa jika individu mulai merasa cemas, maka akan merangsang saraf simpatis sehingga akan memperburuk gejala-gejala kecemasan sebelumnya. Kemudian, daur kecemasan dan nyeri dimulai lagi dengan dampak negatif semakin besar terhadap pikiran dan tubuh (Solehati & Kokasih, 2015). Dari hasil penelitian yang dilakukan Roykulcharoen (2004) yang berjudul *the effect of systemic relaxation technique on postoperative pain in Thailand* menyatakan bahwa pengurangan substansial dalam sensasi dan kesusahan sakit ditemukan saat pasien pasca operasi dengan menggunakan relaksasi yang sistematis termasuk relaksasi Benson.

Hasil penelitian Rasubala (2017) tentang pengaruh teknik relaksasi benson terhadap skala kecemasan pada pasien post operasi di RSUP. Prof. DR. R.D. Kandou Dan RS TK.III R.W. Mongisidi Teling Manado dengan hasil pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap skala cemas pada pasien post operasi apendiksitis di RSUP. Prof. Dr. R.D. Kandou dan RS Tk. III R.W. Monginsidi Teling Manado diperoleh *p value* 0,000.

Hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada tanggal 13 Mei 2018 di ruang Aster RSUD Undata Provinsi Sulawesi Tengah terhadap 5 orang pasien pre operasi katarak, sebanyak 4 orang pasien mengalami kecemasan sedang dan 1 orang mengalami kecemasan ringan. Hasil obervasi peneliti, selama pasien mengalami kecemasan tindakan yang dilakukan perawat sebatas *informed consent*, komunikasi terapeutik dan belum pernah

dilakukan penanganan kecemasan dengan relaksasi benson. Permasalahan inilah yang membuat peneliti tertarik untuk meneliti “Pengaruh relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi katarak di ruang Aster RSUD Undata Provinsi Sulawesi Tengah”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah ada pengaruh relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi katarak di Ruang Aster RSUD Undata Provinsi Sulawesi Tengah?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Dianalisisnya pengaruh relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi katarak di Ruang Aster RSUD Undata Provinsi Sulawesi Tengah.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Diidentifikasinya tingkat kecemasan sebelum dilakukan relaksasi benson di Ruang Aster RSUD Undata Provinsi Sulawesi Tengah.
2. Diidentifikasinya tingkat kecemasan setelah dilakukan relaksasi benson di Ruang Aster RSUD Undata Provinsi Sulawesi Tengah.
3. Dianalisisnya pengaruh relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi katarak di ruang Aster RSUD Undata Provinsi Sulawesi Tengah

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Pendidikan/ Ilmu Pengetahuan

Bagi institusi pendidikan, dapat memberikan tambahan referensi di perpustakaan dan dapat dimanfaatkan bagi rekan lain jika melakukan penelitian dengan variabel yang berbeda.

1.4.2 Bagi Masyarakat

Dapat dijadikan bahan informasi bagi masyarakat dalam upaya pencegahan penyakit tidak menular akibat usia yaitu katarak.

1.4.3 Bagi Institusi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan dalam mengatasi kecemasan pasien pre operasi katarak dengan menerapkan relaksasi benson.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. 2015. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Ptaktek*. Edisi V. Jakarta (ID): Rineka Cipta
- Benson & Proctor. 2014. *Keimanan yang Menyembuhkan Dasar-Dasar Respon Relaksasi*.
- Engram. 2014. *Rencana Asuhan Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta (EGC): Jakarta
- Harnovinsah. 2016. *Metode Penelitian Bisnis Salah Kaprah dan Pengalaman-Pengalaman*. Yogyakarta (ID): BPFE.
- Hastanto. 2016. *Analisa Data Bidang Kesehatan*. Jakarta (ID): Raja Grafindo Persada
- Hawari. 2014. *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*. Jakarta (ID): EGC
- Ilyas. 2015. *Ilmu Penyakit Mata*. Jakarta (ID): Badan Penerbit FKUI
- Green & Setyawati. 2015. *Seri Buku Kecil Terapi Alternatif*. Yogyakarta (ID): Yayasan Spirita.
- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2016. *Provil Kesehatan Indonesia*. Jakarta (D): Kemenkes RI. www.depkes.go.id. Diakses 07 Maret 2018
- Machfoedz. 2012. *Statistika Deskriptif: Bidang Kesehatan, Keperawatan, dan Bidan (Bio Statistik)*. Yogyakarta (ID): Fitramaya. Raja Grafindo Persada
- Mansjoer. 2014. *Kapita Selekta Kedokteran*. Jakarta (ID): Media Acipius.
- Murwani. 2013. *Gerontik Konsep Dasar dan Asuhan Keperawatan Home Care dan Komunitas*. Yogyakarta (ID): Fitramaya
- Nasir, Muhith, Ideputri. 2011. *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan, Konsep Pembuatan Karya Tulis dan Thesis untuk Mahasiswa Kesehatan*. Yogyakarta (ID): Nuha Medika.
- Notoatmodjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta (ID): Rineka Cipta
- Nursalam. 2012. *Manajemen Keperawatan Aplikasi dalam Praktik Keperawatan Profesional*. Jakarta (ID): Salemba Medika

- Nursalam. 2013. *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, tesis, Dan Instrumen penelitian Keperawatan*, Salemba Medika (ID): Jakarta
- Nevid. 2012. *Psikologi Abnormal*. Jakarta (ID): Erlangga
- Potter & Perry 2015. *Fundamental Keperawatan*. Jakarta (ID): EGC
- Purwanto. 2016. *Pengaruh Pelatihan Relaksasi Religius untuk Mengurangi Gangguan Insomnia*.
- Rambod. 2013. *The Effect of Benson's Relaxation Technique on Quality of Sleep of Iranian Hemodialysis Patients: a Randomized Trial*. *Complement Ther Med* 21(6): 577-584.
- Rasubala. 2017. *Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Skala Kecemasan Pada Pasien Post Operasi di RSUP. Prof. DR. R.D. Kandou Dan RS TK.III R.W. Mongisidi Teling Manado*
- Roykulcharoen. 2004. *the effect of systemic relaxation technique on postoperative pain in Thailand*
- RSUD Undata. 2018. *Profil RSUD Undata Provinsi Sulawesi Tengah*. Palu
- Solehati & Kosasih. 2015. *The Reduction of Anxiety Level With Benson Relaxationat Cibabat Cimahi Hospital*. Bandung (ID): Fakultas Keperawatan Universitas Padjajaran.
- Stuart dan Sundeen. 2015. *Keperawatan Jiwa*. Jakarta (ID): EGC
- Sugiyono. 2016. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung (ID): Sagung Seto
- Tomb. 2012. *Buku Saku Psikiatri*. Jakarta (ID): EGC
- Videbeck. 2016. *Perawatan Keluarga*. Yogyakarta (ID): Nuha Medika
- Wignyosoebroto. 2011. *Pengantar Psikologi Klinis*. Bandung (ID): Retika Aditam