

# **PENGARUH PEMBERIAN RELAKSASI BENSON DAN RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN PRE OPERASI LAPARATOMI DI RS IHC LAVALETTE MALANG**

Agustina Iskasari<sup>1</sup>, Tri Cahyo<sup>2</sup>

Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Malang, Jurusan Keperawatan

Poltekkes Kemenkes Malang

Email : [icha5246@gmail.com](mailto:icha5246@gmail.com)

## **ABSTRAK**

Kecemasan merupakan respons psikologis yang sering muncul pada pasien menjelang prosedur pembedahan. Kondisi ini, apabila tidak segera ditangani, dapat memicu peningkatan tekanan darah, denyut jantung, bahkan komplikasi pasca operasi. Berbagai metode non-farmakologis, seperti relaksasi benson dan relaksasi napas dalam belum banyak digunakan untuk mengurangi tingkat kecemasan di rumah sakit. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi relaksasi benson dan relaksasi napas dalam terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi laparatomi di RS IHC Lavalette Malang. Desain penelitian yang digunakan adalah *quasi eksperimental* dengan pendekatan *pretest-posttest with control group*. Sampel berjumlah 66 pasien dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner APAIS. Hasil *Uji Wilcoxon* menunjukkan penurunan tingkat kecemasan yang signifikan pada kelompok perlakuan dengan *Sig. 2-tailed* sebesar 0,000 ( $<0,05$ ). *Uji Mann-Whitney* menunjukkan perbedaan bermakna antara kelompok perlakuan dan kontrol dengan nilai *Sig. 2-tailed* sebesar 0,000 ( $<0,05$ ). Kombinasi relaksasi benson dan relaksasi napas dalam efektif menurunkan kecemasan karena mampu mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, menurunkan hormon stres, serta menenangkan pikiran melalui pengalihan fokus. Teknik ini dapat direkomendasikan sebagai intervensi non-farmakologis dalam pelayanan keperawatan pre operasi.

**Kata kunci:** kecemasan, pre operasi, relaksasi benson, napas dalam, laparatomi

**THE EFFECT OF GIVING BENSON RELAXATION AND DEEP  
BREATHING RELAXATION ON ANXIETY LEVELS IN PATIENTS  
PRE LAPARATOMY OPERATION AT IHC LAVALETTE HOSPITAL  
MALANG**

Agustina Iskasari<sup>1</sup>, Tri Cahyo<sup>2</sup>

Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Malang, Jurusan Keperawatan

Poltekkes Kemenkes Malang

Email : [icha5246@gmail.com](mailto:icha5246@gmail.com)

**ABSTRACT**

Anxiety is a psychological response that often occurs in patients prior to undergoing surgical procedures. If not properly managed, this condition can trigger increased blood pressure, elevated heart rate, and even postoperative complications. Various non-pharmacological methods, such as benson relaxation and deep breathing relaxation, are often used to reduce anxiety levels. This study aimed to analyze the effect of the combination of benson relaxation and deep breathing relaxation on the anxiety levels of preoperative laparotomy patients at IHC Lavalette Hospital Malang. This research used a quasi-experimental design with a pretest-posttest with control group approach. A total of 66 patients were selected using purposive sampling. Anxiety levels were measured using the APAIS (Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale) questionnaire. The results of the Wilcoxon test showed a significant decrease in anxiety levels in the intervention group with a Sig. 2-tailed value of 0.000 (<0.05). The Mann-Whitney test also showed a significant difference between the intervention and control groups with a Sig. 2-tailed value of 0.000 (<0.05). The combination of benson relaxation and deep breathing relaxation is effective in reducing anxiety because it activates the parasympathetic nervous system, lowers stress hormones, and calms the mind by diverting focus. This technique can be recommended as a non-pharmacological intervention in preoperative nursing care

**Keywords:** anxiety, preoperative, benson relaxation, deep breathing, laparotomy