Abstract

Anxiety is a feeling of restlessness, worry, and fear that often arises in stressful situations, such as before surgery. Anxiety management can be done using non-pharmacological techniques, such as administering Benson relaxation therapy through deep breathing and repeating spiritual phrases. The purpose of this study was to determine the effect of Benson relaxation therapy on reducing anxiety in preoperative patients in the operating room (RSUD dr. Hasri Ainun Habibie). The research method used was a quasi-experimental design with a pre-test and post-test without a control design. The study sample consisted of 18 preoperative patients experiencing anxiety, determined through purposive sampling. This study was conducted from June to July 2025 using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire to measure anxiety levels. The Wilcoxon Signed Rank Test results showed that the average anxiety score before therapy was 19.39, and after therapy, the average anxiety decreased to 13.17 with a p-value of 0.001 (p<0.05), indicating a significant effect of Benson relaxation therapy in reducing anxiety. In conclusion, Benson relaxation therapy is effective in reducing anxiety in preoperative patients. Based on the results of this study, it is recommended that Benson relaxation therapy be applied to reduce anxiety in preoperative patients in hospitals.

Keywords: *Benson relaxation therapy, anxiety, preoperative*

Abstrak

Kecemasan merupakan perasaan gelisah, khawatir dan takut yang sering muncul dalam situasi menegangkan, seperti menjelang operasi. Penanganan kecemasan dapat dilakukan diantaranya dengan teknik non-farmakologi, seperti pemberian terapi relaksasi Benson dengan cara tarik napas dalam serta mengucapkan kalimat spiritual secara berulang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap penurunan kecemasan pada pasien preoperasi di ruang bedah (RSUD) dr. Hasri Ainun Habibie. Metode penelitian yang digunakan yaitu quasi experimental dengan rancangan pre-test dan post-test without control design. Sampel penelitian berjumlah 18 responden pasien preoperasi yang mengalami kecemasan, yang ditentukan melalui teknik purposive sampling. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni - Juli 2025 menggunakan instrumen lembar kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) untuk mengukur tingkat kecemasan. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai rata-rata kecemasan sebelum terapi adalah 19,39, dan setelah terapi rata-rata kecemasan menurun menjadi 13,17 dengan nilai p-value 0,001 (p<0,05), yang artinya ada pengaruh signifikan dari pemberian terapi relaksasi Benson dalam menurunkan kecemasan. Kesimpulannya, terapi relaksasi Benson efektif dalam menurunkan kecemasan pada pasien preoperasi. Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar terapi relaksasi Benson dapat diaplikasikan dalam menurunkan kecemasan pada pasien preoperasi di rumah sakit.

Kata kunci : terapi relaksasi Benson, kecemasan, preoperasi