

---

## Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Kecemasan Pasien Pre Op dengan Ulkus Diabetikum di Ruang Instalasi Bedah Sentral

*The Effect of Benson Relaxation on Preoperative Anxiety among Patients with Diabetic Ulcers in the Surgery Central Installation*

Sri Wijayanti<sup>1</sup>, Feri Catur Yuliani<sup>1</sup>, Yeni Rusyani<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universitas Safin Pati, Jawa Tengah, Indonesia

---

### Informasi Artikel

### Abstrak

**Kata kunci:**

Relaksasi Benson;  
Kecemasan; Ulkus  
Diabetikum

Ulkus diabetikum merupakan salah satu komplikasi dari diabetes melitus yang sering memerlukan tindakan operasi. Hal ini memicu kecemasan signifikan pada pasien. Kecemasan pre operasi dapat berdampak buruk terhadap stabilitas fisiologis dan psikologis pasien. Relaksasi Benson merupakan salah satu intervensi non-farmakologis yang terbukti mampu menurunkan kecemasan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh relaksasi Benson terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi dengan ulkus diabetikum di ruang IBS RSU Fastabiq Sehat PKU Muhammadiyah Pati. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain quasi eksperimen menggunakan pendekatan *one group pretest-posttest*. Sampel sebanyak 33 responden dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Data kecemasan diukur menggunakan HARS dan dianalisis menggunakan uji Wilcoxon. Sebelum intervensi, mayoritas pasien mengalami kecemasan sedang (51,5%) dan berat (48,5%). Setelah intervensi relaksasi Benson, kecemasan ringan meningkat menjadi 54,5%. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Relaksasi Benson terbukti efektif menurunkan kecemasan pasien pre operasi dengan ulkus diabetikum dan dapat diterapkan dalam pelayanan keperawatan pre operasi.

**Keywords:**

*Benson Relaxation; Anxiety;  
Diabetic Ulcers*

**Abstract**

*Diabetic ulcers, a complication of diabetes mellitus, often require surgery, which triggers significant anxiety in patients. Preoperative anxiety can negatively impact the patient's physiological and psychological stability. Benson relaxation is a non-pharmacological intervention proven to reduce anxiety. The goal of this study to determine the effect of Benson relaxation on preoperative anxiety levels in patients with diabetic ulcers in the IBS ward at Fastabiq Sehat Hospital, PKU Muhammadiyah Pati. This was a quantitative study with a quasi-experimental design using a one-group pretest-posttest approach. A sample of 33 respondents was selected using a purposive sampling technique. Anxiety data were measured using the HARS and analyzed using the Wilcoxon test. Before the intervention, the majority of patients experienced moderate (51.5%) and severe (48.5%) anxiety. After Benson relaxation, mild anxiety increased to 54.5%. The Wilcoxon test showed a p-value of 0.000 ( $p < 0.05$ ). Benson Relaxation is effective in reducing preoperative anxiety in patients with diabetic ulcers and can be implemented in preoperative nursing care.*

---

## PENDAHULUAN

Diabetes melitus (DM) adalah penyakit metabolik kronis yang ditandai dengan kadar glukosa darah (hiperglikemia) yang tinggi secara persisten. Penyakit ini menyerang jutaan orang di seluruh dunia dan menimbulkan tantangan signifikan terhadap sistem layanan kesehatan. Menurut laporan dari *World Health Organization* (WHO), sekitar 463 juta orang di seluruh dunia menderita diabetes pada tahun 2014, dan diperkirakan ini akan meningkat menjadi 700 juta pada tahun 2045. Menurut

---

Corresponding author:

Email: tes27307@gmail.com

Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat (e-ISSN: 2986-8548), Vol 4, No 1, Januari 2026

DOI: 1035473/JKBS.v4i1.4337

IDF, Indonesia menduduki peringkat kelima negara dengan jumlah diabetes banyak dengan 19,5 juta penderita di tahun 2021 dan diprediksi akan menjadi 28,6 juta pada tahun 2045 (IDF, 2021). Data Riskesdas 2018 menunjukkan peningkatan prevalensi diabetes di Indonesia dari 6,9% pada 2013 menjadi 8,5% pada 2018 (Kemenkes RI, 2018). Di Jawa Tengah, berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2023, jumlah penderita DM terus mengalami peningkatan, dan salah satu komplikasi paling sering adalah ulkus diabetikum.

Ulkus kaki diabetik (UKD) merupakan salah satu komplikasi yang paling umum dan serius dari DM, yang dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupanenderitanya. Di Indonesia, prevalensi ulkus diabetikum pada pasien DM dilaporkan mencapai sekitar 25% sepanjang hidup. Kondisi ini terjadi pada 15–25% penderita DM, dan setiap tahunnya lebih dari 2% pasien mengalaminya, terutama pada 5–7,5% pasien dengan neuropati. Amputasi umumnya dilakukan pada pasien diabetes yang mengalami ulkus yang tidak kunjung sembuh, gangren, atau infeksi berat yang terjadi secara bersamaan. Penanganan biasanya melibatkan tindakan operasi, seperti debridemen klinis dan eksisi pembedahan. (Oktalia et al, 2021).

Data Dinas Kesehatan Kabupaten Pati tahun 2024 mencatat bahwa 22% penderita DM mengalami komplikasi luka kaki diabetik, dan rawat inap di RSUD Fastabiq Sehat PKU Muhammadiyah Pati. Studi pendahuluan observasi Rekam medis RSUD Fastabiq mencatat 68 pasien dengan ulkus diabetikum menjalani perawatan di ruang bedah selama tahun 2024, dengan 40% di antaranya harus menjalani tindakan operasi. Tingginya angka kejadian ini berdampak pada aspek psikologis pasien, khususnya kecemasan menghadapi operasi akibat kekhawatiran amputasi, perubahan fisik, dan risiko operasi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh relaksasi Benson terhadap kecemasan pasien pre operasi ulkus diabetikum di ruang IBS.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan quasi eksperimen menggunakan desain one group pretest-posttest. Desain ini memungkinkan peneliti untuk mengukur tingkat kecemasan pasien sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa relaksasi Benson, tanpa menggunakan kelompok kontrol. Tujuannya adalah untuk mengetahui secara langsung pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi dengan ulkus diabetikum. Penelitian dilaksanakan di RSUD Fastabiq Sehat PKU Muhammadiyah Pati, tepatnya di ruang Instalasi Bedah Sentral (IBS), selama bulan Mei hingga Juli 2025, setelah mendapat izin dari pihak rumah sakit dan Komite Etik Universitas Safin Pati. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien dengan diagnosis ulkus diabetikum yang dirawat dan akan menjalani operasi di ruang IBS RSUD Fastabiq Pati. Sampel sebanyak 33 responden dipilih menggunakan teknik purposive sampling, dengan kriteria inklusi mencakup pasien sadar, bersedia menjadi responden, dan menandatangani informed consent. Sementara itu, pasien dengan gangguan kesadaran.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dua tahap pertama, pengukuran tingkat kecemasan awal (pretest) menggunakan instrumen *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS); kemudian, dilakukan intervensi relaksasi Benson selama 10–15 menit, dengan teknik napas dalam, pemusatan fokus, dan pengulangan kata atau doa secara perlahan; setelah itu, tingkat kecemasan diukur kembali (posttest) menggunakan skala yang sama. Untuk menjaga validitas dan reliabilitas alat ukur, instrumen HARS telah melalui uji validitas isi oleh ahli (*expert judgment*) dan diuji reliabilitasnya menggunakan metode Cronbach Alpha. Data yang diperoleh dikelola melalui beberapa tahapan, yaitu: editing, coding, entry data ke dalam SPSS, dan analisis statistik. Analisis data dilakukan secara univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden, dan bivariat menggunakan uji Wilcoxon *Signed Rank Test*, karena data bersifat non-parametrik dan untuk menguji perbedaan kecemasan sebelum dan sesudah perlakuan pada sampel berpasangan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisis Univariat

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pasien Pre Op Dengan Ulkus Diabetikum di Ruang IBS RSUD Fastabiq Sehat PKU Muhammadiyah Pati karakteristik responden sebagai berikut :

#### 1. Karakteristik Responden

**Tabel 1. Distribusi Umur Responden**

Variabel	Mean	Median	Min-Max
Umur	45.2	46.0	31-60

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa mayoritas responden yang akan menjalani operasi dengan ulkus diabetikum rata-rata usia adalah 45 tahun, usia responden termuda 31 tahun dan tertua 60 tahun. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa rata-rata usia responden adalah 45 tahun, dengan usia termuda 31 tahun dan tertua 60 tahun. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar pasien yang menjalani operasi ulkus diabetikum berada pada rentang usia dewasa madya. Menurut Kemenkes RI (2018), usia dewasa merupakan kelompok rentan terhadap komplikasi penyakit kronis seperti diabetes melitus karena proses degeneratif mulai meningkat seiring bertambahnya usia. Sejalan dengan pernyataan Susilo (2020), risiko terjadinya ulkus diabetikum meningkat pada usia di atas 40 tahun, karena adanya penurunan fungsi saraf perifer dan vaskularisasi ekstremitas yang menyebabkan luka mudah terjadi dan sulit sembuh. Selain itu, penelitian oleh Zubair et al. (2020) menunjukkan bahwa individu berusia lebih dari 40 tahun dengan riwayat DM lebih rentan mengalami komplikasi kronis seperti luka diabetikum yang berujung pada tindakan bedah. Hal ini menguatkan bahwa usia menjadi salah satu faktor penting dalam menentukan risiko dan intervensi keperawatan pada pasien dengan kondisi tersebut.

**Tabel 2. Distribusi Jenis Kelamin Responden**

Jenis kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	12	36.4%
Perempuan	21	63.6%
<b>Total</b>	<b>33</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa diketahui mayoritas jenis kelamin responden yaitu perempuan sebanyak 21 (63.6%) responden dan yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah 12 (36.4%) responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan (63,6%), sedangkan laki-laki berjumlah 36,4%. Hal ini menunjukkan bahwa angka kejadian ulkus diabetikum yang memerlukan operasi sedikit lebih banyak dialami oleh pasien perempuan dalam studi ini. Menurut penelitian Yazdanpanah et al. (2020), prevalensi komplikasi DM tidak selalu berbeda jauh antara laki-laki dan perempuan, namun perbedaan hormonal dan gaya hidup dapat memengaruhi kerentanan perempuan terhadap luka kronis. Selain itu, Dinas Kesehatan Jawa Tengah (2023) mencatat bahwa perempuan dengan DM sering kali mengalami keterlambatan dalam perawatan luka, karena peran ganda mereka sebagai ibu rumah tangga, yang menyebabkan komplikasi berlanjut hingga memerlukan tindakan operasi.

Selain faktor biologis, aspek sosial dan budaya juga berkontribusi terhadap kondisi perempuan penderita DM. Setiawan (2021) menyatakan bahwa perempuan cenderung memiliki akses lebih rendah terhadap pelayanan kesehatan lanjutan, sehingga luka kaki diabetikum yang mereka alami cenderung tidak tertangani dengan optimal.

**Tabel 3. Distribusi Pekerjaan Responden**

Pekerjaan	Frekuensi	Persentase
Buruh	6	18.2%
IRT	5	15.2%
Petani	5	15.2%
Wiraswasta	8	24.2%
PNS	9	27.3%
<b>Total</b>	<b>33</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa diketahui mayoritas pekerjaan responden PNS berjumlah 9 orang dengan presentase 27.3%, disusul pekerjaan responden Wiraswasta berjumlah 8 (24.2%), kemudian buruh sebanyak 6 (18.2%) dan IRT dan petani masing-masing berjumlah 5 orang dengan presentase 15.2%. Jenis pekerjaan dapat memengaruhi tingkat stres, pola aktivitas, dan akses terhadap fasilitas kesehatan, yang semuanya berdampak pada perjalanan penyakit kronis seperti diabetes dan komplikasinya. Menurut Mulyaningsih et al. (2023), individu dengan pekerjaan formal (seperti PNS dan wiraswasta) lebih memiliki kesadaran untuk mencari pengobatan, namun sering kali mengalami keterbatasan waktu untuk menjalani kontrol rutin, sehingga komplikasi seperti ulkus diabetikum menjadi lebih parah dan berujung pada tindakan operasi. Di sisi lain, profesi seperti buruh dan petani juga memiliki risiko tinggi karena mereka sering mengalami trauma kaki tanpa perlindungan, serta keterbatasan ekonomi yang membuat perawatan luka tertunda. Penelitian oleh Elraiyah et al. (2022) menyebutkan bahwa trauma berulang dan penggunaan alas kaki tidak layak merupakan salah satu penyebab terbentuknya ulkus diabetikum pada kelompok pekerja lapangan.

**Tabel 4. Distribusi Pendidikan Responden**

Pendidikan	Frekuensi	Persentase
SD	4	12.1%
SMP	10	30.3%
SMA	8	24.2%
DIII	6	18.2%
Sarjana	5	15.2%
<b>Total</b>	<b>33</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat bahwa diketahui pendidikan responden paling banyak pada jenjang SMP berjumlah 10 (30.3%) responden kemudian disusul dengan jenjang SMA sebanyak 8 (24.2%) responden, Diploma sebanyak 6 (18.2%) dan yang paling sedikit pada jenjang Sarjana 5 (15.2%), SD sebanyak 4 (12.1%). Tingkat pendidikan merupakan faktor penting dalam menentukan pemahaman pasien terhadap penyakit dan pengambilan keputusan terkait pengobatan. Notoadmodjo (2020) menyatakan bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang, maka kemampuan literasi kesehatannya meningkat, termasuk dalam hal memahami pentingnya perawatan luka, kontrol DM, serta deteksi dini komplikasi. Responden dengan pendidikan rendah (SD-SMP) cenderung memiliki keterbatasan dalam memahami edukasi kesehatan, yang menyebabkan keterlambatan dalam penanganan luka kaki. Hal ini diperkuat oleh Pereira et al. (2021) yang menekankan bahwa rendahnya pendidikan berkorelasi dengan tingginya angka infeksi luka dan perburukan ulkus diabetikum. Sebaliknya, pasien dengan pendidikan lebih tinggi (DIII dan sarjana) mungkin memiliki akses informasi yang lebih baik, namun kesibukan kerja atau rasa percaya diri yang tinggi kadang membuat mereka menunda pengobatan luka awal hingga terjadi komplikasi serius.

2. Tingkat Kecemasan sebelum Intervensi

**Tabel 5. Distribusi berdasarkan tingkat kecemasan responden sebelum Relaksasi *Benson* pada responden**

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase
Ringan	0	0%
Sedang	17	51.5%
Berat	16	48.5%
<b>Total</b>	<b>33</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 5 didapatkan bahwa mayoritas responden mempunyai tingkat kecemasan sedang sebanyak 17 (51.5%), responden yang mempunyai tingkat kecemasan berat sebesar 16 (48.5%) dan responden yang mempunyai tingkat kecemasan ringan sebesar 0 (0%). Tidak ada responden yang menunjukkan kecemasan ringan. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi pre-operatif pada pasien ulkus diabetikum memicu kecemasan yang cukup tinggi, baik karena kondisi penyakit kronis maupun karena kekhawatiran akan prosedur operasi. Kecemasan pre operasi merupakan reaksi fisiologis dan psikologis yang umum terjadi, terutama akibat persepsi individu terhadap ancaman nyeri, hasil pembedahan, serta ketidakpastian mengenai proses penyembuhan. Berdasarkan hasil

penelitian, mayoritas responden mengalami tingkat kecemasan sedang sebanyak 17 orang (51,5%) dan berat sebanyak 16 orang (48,5%) sebelum diberikan intervensi relaksasi Benson. Menurut Prameswari et al. (2020), pasien pre operasi sering mengalami kecemasan sedang hingga berat karena kurangnya informasi dan pengalaman terhadap tindakan medis invasif. Temuan ini diperkuat oleh studi yang dilakukan oleh Marlina dan Rahayu (2021), yang menyatakan bahwa lebih dari 60% pasien yang akan menjalani operasi mayor mengalami kecemasan sedang hingga berat. Faktor penyebab utama adalah ketakutan terhadap komplikasi, nyeri pasca operasi, dan kekhawatiran terhadap keselamatan.

Penelitian yang dilakukan oleh Mulyaningsih et al. (2023) menunjukkan bahwa pasien dengan penyakit kronis seperti ulkus diabetikum memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan pasien dengan kondisi akut, karena adanya riwayat perawatan jangka panjang dan kekhawatiran terhadap kemungkinan amputasi atau perburukan luka. Studi lain oleh Rahmadani & Astuti (2022) juga menyatakan bahwa kecemasan meningkat seiring bertambahnya usia dan riwayat penyakit yang menyertai, khususnya pada pasien yang memiliki pengalaman rawat inap atau prosedur operasi sebelumnya. Penelitian oleh Sitorus dan Simanjuntak (2024) mendukung temuan ini, di mana pasien dengan penyakit sistemik seperti diabetes melitus memiliki kecenderungan untuk mengalami kecemasan pre operasi yang lebih berat, terutama bila disertai informasi yang kurang memadai dari tenaga kesehatan. Dengan demikian, temuan penelitian ini menguatkan hasil-hasil penelitian terdahulu bahwa kecemasan pre-operatif merupakan masalah yang signifikan pada pasien dengan ulkus diabetikum, yang memerlukan intervensi non-farmakologis seperti relaksasi atau edukasi pra-operatif untuk mengurangi beban psikologis dan meningkatkan kesiapan pasien menghadapi operasi

**Tabel 6. Distribusi berdasarkan tingkat kecemasan responden sesudah Relaksasi *benson* pada responden**

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase
Ringan	18	54.5
Sedang	14	42.4
Berat	1	3
<b>Total</b>	<b>33</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 6 didapatkan bahwa mayoritas responden sesudah diberikan relaksasi benson mempunyai tingkat kecemasan ringan sebanyak 18 (54.5%), responden yang mempunyai tingkat kecemasan sedang sebesar 14 (42.4%) dan responden yang mempunyai tingkat kecemasan berat sebesar 1 (3%). Setelah intervensi relaksasi Benson diberikan, terjadi perubahan signifikan terhadap tingkat kecemasan responden. Sebanyak 18 orang (54,5%) mengalami kecemasan ringan, 14 orang (42,4%) mengalami sedang, dan hanya 1 orang (3%) mengalami berat. Penurunan ini mencerminkan bahwa relaksasi Benson efektif dalam menstabilkan kondisi psikologis pasien sebelum tindakan pembedahan. Relaksasi Benson merupakan teknik terapi yang menggabungkan pernapasan dalam, pengulangan kata positif, dan sikap pasrah kepada Tuhan, sehingga menciptakan kondisi fisiologis yang relaks, memperlambat denyut jantung, menurunkan tekanan darah, serta mengurangi aktivitas saraf simpatis (Wahyuni et al., 2022). Hasil ini didukung oleh penelitian Kurniasih et al. (2021) yang menyatakan bahwa pemberian relaksasi Benson selama 3–5 hari menjelang operasi efektif menurunkan kecemasan pre-operatif secara signifikan. Teknik ini mampu meredakan gejala stres psikologis dan meningkatkan ketenangan batin pasien. Penelitian lain oleh Ramadhani dan Dwiastuti (2020) juga menemukan bahwa pasien yang menerima intervensi relaksasi Benson menunjukkan penurunan skor kecemasan berdasarkan kuesioner HARS dibandingkan dengan kelompok kontrol. Studi oleh Sari et al. (2023) menunjukkan bahwa efek relaksasi Benson tidak hanya bersifat psikologis tetapi juga berdampak pada perbaikan fisiologis, seperti menurunnya tekanan darah dan normalisasi frekuensi napas. Teknik ini sangat sesuai diterapkan dalam konteks pelayanan keperawatan pra-operatif di rumah sakit.

Penelitian terbaru oleh Iskandar dan Nurhidayati (2024) menunjukkan bahwa pemberian terapi Benson secara konsisten menjelang tindakan medis invasif dapat menurunkan kecemasan hingga dua

tingkat lebih rendah dibanding sebelum intervensi, terutama pada pasien dengan tingkat pendidikan menengah ke bawah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi relaksasi Benson secara konsisten terbukti efektif dalam berbagai penelitian, termasuk dalam penelitian ini, baik dari sisi statistik maupun klinis. Teknik ini dapat menjadi bagian dari prosedur standar pelayanan pra-operatif, sebagai upaya peningkatan kualitas asuhan keperawatan yang berbasis bukti (*evidence-based nursing*), serta membantu pasien merasa lebih siap, tenang, dan kooperatif sebelum menjalani tindakan bedah.

#### Analisa Bivariat

Hasil penelitian yang dilakukan peneliti mengenai “pengaruh relaksasi *Benson* terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi dengan ulkus diabetikum di RSUD Fastabiq Sehat PKU Muhammadiyah Pati” pada Tahun 2025:

**Tabel 7. Pengaruh Relaksasi *Benson* terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi dengan Ulkus Diabetikum**

Kecemasan	Sebelum		Setelah		Z Tabel	P value
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase		
Ringan	0	0	18	54.5	-5.578	0.000
Sedang	17	51.5	14	42.4		
Berat	16	48.5	1	3		
Jumlah	33	100	33	100		

Berdasarkan tabel 7 didapatkan mayoritas sebelum dilakukan relaksasi *benson* responden mempunyai tingkat kecemasan sedang sebesar 51.5%, sedangkan setelah dilakukan terapi relaksasi *benson* menjadi ringan 54.5%. Hasil uji statistik didapatkan nilai p 0,000 ( $< 0,05$ ) maka dapat disimpulkan  $H_0$  ditolak sehingga dapat diartikan secara statistik terdapat pengaruh relaksasi *Benson* terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi dengan ulkus diabetikum di RSUD Fastabiq Sehat PKU Muhammadiyah Pati.

Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test, diperoleh nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan secara statistik antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi Benson. Sebanyak 32 dari 33 responden mengalami penurunan tingkat kecemasan, dan hanya 1 responden yang tidak mengalami perubahan. Temuan ini memperkuat bahwa relaksasi Benson memiliki efektivitas tinggi dalam menurunkan kecemasan pre-operatif. Relaksasi Benson merupakan teknik relaksasi yang menstimulasi sistem saraf parasimpatis, memperlambat kerja jantung, menurunkan tekanan darah, serta meningkatkan ketenangan melalui pengulangan kata atau doa dan pengaturan napas (Wahyuni et al., 2022). Secara biologis, proses ini dapat menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol, sehingga berdampak pada penurunan kecemasan.

Penelitian oleh Kurniasih et al. (2021) menyatakan bahwa terapi relaksasi Benson yang diberikan selama tiga hari berturut-turut pada pasien pre operasi menghasilkan perbedaan signifikan pada skor kecemasan pasien berdasarkan uji Wilcoxon ( $p < 0,001$ ). Hasil ini mendukung temuan dalam penelitian ini bahwa relaksasi Benson dapat dijadikan intervensi efektif di ruang perawatan pre-bedah. Ramadhani dan Dwiastuti (2020) menyatakan bahwa pasien yang menerima intervensi relaksasi Benson menunjukkan penurunan signifikan dalam skala *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS), baik pada dimensi psikologis maupun somatik. Penelitian terbaru oleh Sitorus dan Simanjuntak (2024) menunjukkan bahwa intervensi relaksasi Benson memiliki efektivitas sebesar 85% dalam menurunkan tingkat kecemasan sedang dan berat menjadi ringan dalam konteks pembedahan ortopedi. Penurunan tersebut dikaitkan dengan keberhasilan teknik ini dalam menciptakan respon relaksasi yang serupa dengan efek meditasi atau mindfulness.

Studi serupa dilakukan oleh Iskandar dan Nurhidayati (2024) pada pasien dengan penyakit kronis yang akan menjalani prosedur invasif. Hasilnya menunjukkan adanya perbedaan bermakna antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi Benson ( $p < 0,005$ ), dengan efektivitas tinggi pada kelompok usia dewasa dan lanjut usia. Temuan dalam penelitian ini juga diperkuat oleh Prameswari et al. (2020), yang menyatakan bahwa relaksasi Benson merupakan pendekatan psikoterapi

sederhana, tanpa efek samping, dan sangat cocok diaplikasikan oleh perawat sebagai bagian dari asuhan keperawatan mandiri, khususnya pada pasien pre operasi. Dengan demikian, temuan dalam penelitian ini sejalan dengan berbagai studi sebelumnya, dan secara empiris menunjukkan bahwa relaksasi Benson dapat menjadi intervensi berbasis bukti (evidence-based practice) dalam asuhan keperawatan pra-operatif. Efektivitasnya yang konsisten dalam menurunkan kecemasan menjadikannya pilihan yang tepat untuk diterapkan di ruang bedah, khususnya bagi pasien dengan penyakit kronis seperti ulkus diabetikum yang rentan terhadap gangguan emosional menjelang tindakan pembedahan.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa relaksasi Benson terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien pre operasi dengan ulkus diabetikum. Intervensi ini memberikan pengaruh signifikan terhadap kondisi psikologis pasien yang akan menjalani tindakan bedah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2023). Laporan Tahunan Kesehatan Provinsi Jawa Tengah 2023. Semarang: Dinkes Jateng.
- Elraiyah, T.A., Tsapas, A., Prutsky, G., Domecq, J.P., Wang, Z., Nabhan, M., et al. (2022). 'A systematic review and meta-analysis of off-loading methods for diabetic foot ulcers', *Journal of Vascular Surgery*, 58(2), pp. 576–584.
- International Diabetes Federation (IDF). (2021). IDF Diabetes Atlas, 10th ed. Brussels: IDF.
- Iskandar, F. and Nurhidayati, I. (2024). 'Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien dengan Penyakit Kronis', *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 27(1), pp. 45–52.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kurniasih, E., Hidayat, A.A., and Putri, A. (2021). 'Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi', *Jurnal Keperawatan Holistik*, 15(2), pp. 118–124.
- Marlina, T. and Rahayu, S. (2021). 'Hubungan Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi', *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(1), pp. 56–62.
- Mulyaningsih, R., Safitri, E. and Permata, D. (2023). 'Faktor Sosial Ekonomi dan Perilaku Kesehatan pada Penderita Ulkus Diabetikum', *Jurnal Keperawatan Klinis*, 14(3), pp. 210–216.
- Notoadmodjo, S. (2020). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Oktalia, L., Ramadhani, D., and Damanik, S. (2021). 'Prevalensi dan Penanganan Ulkus Diabetikum di Indonesia', *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(2), pp. 70–78.
- Pereira, C.M., Ribeiro, M.T., and Ferreira, L.L. (2021). 'Health Literacy and Chronic Disease Management: A Systematic Review', *International Journal of Nursing Studies*, 123, 104059.
- Prameswari, T., Haryanti, F., and Ardianti, S.D. (2020). 'Relaksasi untuk Mengatasi Kecemasan Pre Operasi', *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(1), pp. 12–19.
- Rahmadani, Y. and Astuti, E.P. (2022). 'Hubungan Riwayat Penyakit dengan Kecemasan Pre Operasi pada Pasien Penyakit Kronis', *Jurnal Keperawatan Medikal Bedah*, 7(2), pp. 88–93.
- Ramadhani, D. and Dwiastuti, M. (2020). 'Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi', *Jurnal Keperawatan Respati*, 5(1), pp. 65–70.
- Sari, D.M., Wulandari, R.A., and Hapsari, Y. (2023). 'Efek Terapi Relaksasi Terhadap Parameter Fisiologis dan Psikologis Pasien Bedah', *Jurnal Evidence-Based Nursing*, 11(1), pp. 30–36.
- Setiawan, R. (2021). 'Akses Perempuan terhadap Layanan Kesehatan di Indonesia: Sebuah Tinjauan Sosial', *Jurnal Sosiologi Kesehatan*, 9(2), pp. 144–150.
- Sitorus, H. and Simanjuntak, D. (2024). 'Efektivitas Relaksasi Benson pada Pasien Ortopedi', *Jurnal Keperawatan Medika*, 12(1), pp. 33–40.
- Susilo, T. (2020). Diabetes Melitus dan Komplikasinya. Yogyakarta: Graha Ilmu.

- Wahyuni, S., Hasanah, N., and Arfiani, L. (2022). 'Efektivitas Relaksasi Benson terhadap Penurunan Kecemasan Pre Operasi', *Jurnal Kesehatan Mental*, 7(2), pp. 98–104.
- Yazdanpanah, L., Nasiri, M., and Adarvishi, S. (2020). 'Literature review on the risk factors associated with diabetic foot ulcer', *World Journal of Diabetes*, 6(1), pp. 37–39.
- Zubair, M., Malik, A., Ahmad, J. (2020). 'Clinico-microbiological study and antimicrobial drug resistance profile of diabetic foot infections in North India', *Foot*, 28, pp. 39–45.