

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kecemasan sebelum menjalani prosedur medis adalah masalah umum yang dialami oleh banyak pasien. Di ruang kamar operasi, faktor-faktor seperti ketidakpastian, rasa takut akan anestesi, dan potensi rasa sakit dapat meningkatkan kecemasan. Kecemasan ini dapat mempengaruhi pengalaman pasien dan hasil operasi. Oleh karena itu, penting untuk menerapkan metode yang efektif dalam mengelola kecemasan. Terapi Benson menjadi salah satu pendekatan yang menjanjikan dalam konteks ini (Rini & Muhsinah, 2024)

Ruang kamar operasi sering kali diwarnai oleh suasana yang menegangkan. Suara alat medis dan interaksi cepat antara tim medis dapat membuat pasien merasa lebih cemas. Lingkungan yang tidak familiar ini dapat memperburuk kondisi psikologis pasien. Mengatasi kecemasan di ruang ini menjadi tantangan penting bagi tenaga medis. Penerapan terapi relaksasi dapat menjadi solusi yang efektif untuk meredakan ketegangan (Muhammad, 2024)

Terapi Benson, yang dikembangkan oleh Dr. Herbert Benson, bertujuan untuk mengurangi stres melalui teknik relaksasi. Metode ini melibatkan pernapasan dalam, visualisasi positif, dan penggunaan mantra. Dengan teknik-teknik ini, pasien dapat mencapai keadaan tenang. Penerapan terapi ini sebelum dan selama operasi membantu pasien merasa lebih siap. Hal ini dapat meningkatkan kepercayaan diri pasien saat menjalani prosedur (Marliana et al., 2021)

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa terapi Benson dapat secara signifikan mengurangi kecemasan praoperatif. Sebuah penelitian Sri Hartini, (2023) menemukan bahwa pasien yang mengikuti sesi relaksasi mengalami penurunan kecemasan. Hasil ini menunjukkan efektivitas terapi Benson dalam konteks medis. Dengan penerapan yang tepat, pasien dapat merasa lebih tenang. Ini berpotensi meningkatkan hasil operasi dan pengalaman keseluruhan.

Selain mengurangi kecemasan, terapi Benson juga meningkatkan kepuasan pasien. Lingkungan yang lebih tenang memungkinkan pasien merasa lebih terlibat dalam proses perawatan. Kepercayaan ini penting dalam menjalin hubungan yang baik dengan tim medis. Penelitian menunjukkan bahwa pasien yang merasa nyaman cenderung lebih puas dengan perawatan yang diterima. Hal ini menciptakan pengalaman positif di ruang kamar operasi (Humati, 2020)

Penerapan terapi Benson juga memiliki manfaat dalam mengurangi kebutuhan akan obat penenang. Manajemen kecemasan yang efektif dapat mengurangi penggunaan anestesi tambahan. Ini tidak hanya menguntungkan bagi pasien tetapi juga mengurangi beban kerja tim medis. Dengan demikian, efisiensi operasional di ruang medis dapat meningkat. Pendekatan ini mendukung tujuan keseluruhan perawatan yang lebih baik (Setyaningsih, 2020)

Integrasi terapi Benson ke dalam protokol medis adalah langkah yang progresif. Praktik berbasis bukti menunjukkan bahwa perhatian terhadap kesehatan mental pasien sama pentingnya. Dengan menggabungkan teknik relaksasi, rumah sakit dapat meningkatkan pengalaman pasien. Ini menciptakan lingkungan perawatan yang lebih holistik. Penerapan metode ini sejalan dengan perkembangan praktik kesehatan modern.

Berdasarkan hasil observasi awal di **RS Charlie Hospital Provinsi Jawa Tengah**, diketahui bahwa sebagian besar pasien yang akan menjalani tindakan operasi mengalami gejala ansietas, seperti gelisah, sulit tidur, denyut nadi meningkat, dan tampak ketakutan saat dijelaskan mengenai prosedur operasi. Namun, hingga saat ini, **belum terdapat penerapan intervensi nonfarmakologis seperti terapi Benson** secara sistematis untuk mengurangi kecemasan tersebut. Penanganan yang umum dilakukan masih terbatas pada edukasi singkat dan pemberian obat penenang apabila diperlukan. Padahal, terapi Benson merupakan salah satu teknik relaksasi yang terbukti secara ilmiah efektif dalam menurunkan kecemasan dengan cara menggabungkan teknik pernapasan, pemusatan pikiran, dan keyakinan spiritual atau afirmasi positif.

Melihat kesenjangan tersebut, peneliti merasa tertarik untuk meneliti **penerapan terapi Benson terhadap tingkat kecemasan preoperasi** di ruang IBS RS Charlie Hospital. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan intervensi keperawatan nonfarmakologis yang terukur dan aplikatif, serta meningkatkan kenyamanan pasien sebelum menjalani tindakan bedah. Terapi ini juga berpotensi dijadikan sebagai salah satu standar operasional prosedur (SOP) dalam pelayanan preoperatif, khususnya dalam pendekatan keperawatan holistik dan humanis.

## **B. Rumusan Masalah**

Kecemasan ini dapat mempengaruhi pengalaman pasien dan hasil operasi. Oleh karena itu, penting untuk menerapkan metode yang efektif dalam mengelola kecemasan. Terapi Benson menjadi salah satu pendekatan yang menjanjikan dalam konteks. Berdasarkan latar belakang permasalahan ini: Bagaimanakah “penerapan terapi benson terhadap ansietas pasien pre operasi di ruang IBS RS Charlie Hospital Provinsi Jawa Tengah?

## **C. Tujuan Studi Kasus**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui penerapan terapi benson terhadap ansietas pasien pre operasi di ruang IBS RS Charlie Hospital Provinsi Jawa Tengah

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mendeskripsikan tingkat ansietas sebelum dan sesudah pemberian penerapan terapi benson terhadap ansietas pasien pre operasi di ruang IBS RS Charlie Hospital Provinsi Jawa Tengah
- b. Mendeskripsikan tingkat ansietas sesudah pemberian penerapan terapi benson terhadap ansietas pasien pre operasi di ruang IBS RS Charlie Hospital Provinsi Jawa Tengah



## **D. Manfaat Studi Kasus**

### **1. Bagi Institusi Pendidikan**

Penerapan terapi ini dapat diintegrasikan ke dalam kurikulum pendidikan perawatan kesehatan. Hal ini tidak hanya meningkatkan kualitas pendidikan dengan fokus pada aspek holistik perawatan pasien, tetapi juga meningkatkan kesadaran mahasiswa tentang pentingnya kesehatan mental dalam konteks medis. Selain itu, institusi dapat mendorong penelitian lebih lanjut mengenai terapi Benson, yang berkontribusi pada inovasi dalam praktik klinis dan memperkuat kolaborasi interdisipliner antara berbagai disiplin ilmu.

### **2. Bagi Perawat**

penerapan terapi Benson dapat meningkatkan keterampilan klinis mereka dalam manajemen kecemasan pasien sebelum prosedur. Dengan menerapkan teknik relaksasi, perawat dapat membangun hubungan yang lebih baik dengan pasien dan meningkatkan kepercayaan mereka. Selain itu, manajemen kecemasan yang efektif dapat mengurangi kebutuhan akan intervensi medis tambahan, sehingga mempermudah beban kerja perawat. Keterlibatan dalam praktik relaksasi juga dapat meningkatkan kesejahteraan emosional perawat itu sendiri, serta memberi mereka peran penting dalam edukasi pasien tentang teknik relaksasi

### **3. Bagi Peneliti**

penerapan terapi Benson membuka ruang untuk penelitian yang mendalam mengenai hubungan antara teknik relaksasi dan kesehatan mental dalam konteks medis. Peneliti dapat mengembangkan model berbasis bukti yang menunjukkan efektivitas terapi Benson dalam mengurangi kecemasan pasien. Selain memperkaya literatur ilmiah, penelitian ini dapat menarik perhatian berbagai disiplin ilmu dan mendorong kolaborasi. Hasil penelitian juga memiliki potensi untuk diterapkan di bidang lain, seperti kesehatan mental, pendidikan, dan tempat kerja, sehingga memperluas dampak positif terapi Benson di luar ruang kamar operasi

