

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI KATARAK DI RUANG POLI MATA RS SWASTA X BEKASI

Oleh:
Riama Hutagalung
202007015

ABSTRAK

Katarak adalah suatu keadaan dimana lensa mata yang biasanya bening, transparan menjadi keruh, sehingga dapat menurunkan tajam/visus penglihatan dan mengurangi luas lapang dan menyebabkan gangguan penglihatan. Tidak ada terapi obat untuk katarak tetapi penanganan katarak hanya bisa disembuhkan dengan cara tindakan operasi. Tindakan operasi merupakan sesuatu yang dapat mengancam dan memiliki resiko sehingga seseorang mengalami reaksi stress dan kecemasan baik secara fisiologis maupun psikologis. b Salah satu terapi relaksasi untuk menangani kecemasan yaitu teknik relaksasi Benson. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Katarak Di Ruang Poli Mata Rs Swasta X Bekasi. Jenis penelitian ini menggunakan desain eksperimen semu (*quasi experiment*) dengan *pre and post test with case control*. Pengumpulan data dilakukan 8 mei sampai 28 juni 2022, Di Ruang Poli Mata Rs Swasta X Bekasi. Sampel berjumlah 30 responden yang dibagi menjadi 15 responden kelompok intervensi diberikan relaksasi benson 1kali selama 15 menit 1jam sebelum operasi dan 15 responden kelompok kontrol tidak diberikan intervensi hanya pelayanan standar rumah sakit. Pengolahan data dengan analisis data univariate menggunakan uji statistic *Wilcoxon Test* dan bivariate menggunakan uji statistik Mann Whitney U. Pengukuran kecemasan dilakukan dua kali pengukuran pretest dan posttest dengan menggunakan kuesioner *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (ZSAS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan skor kecemasan yang signifikan pada kelompok intervensi $p=0,001$ ($p<0,05$) dan kelompok kontrol $p=0,001$ ($p<0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol diperoleh selisih rata-rata sebesar 8 dengan p value 0,253 ($p>0,05$). Ini berarti tidak terdapat perbedaan rata-rata kecemasan yang signifikan pada kedua kelompok. Dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap penurunan skor tingkat kecemasan pada pasien pre operasi katarak.

Kata kunci: pre operasi katarak: tingkat kecemasan ; teknik relaksasi Benson.

ABSTRACT

Cataract is a condition in which the normally clear, transparent lens of the eye becomes cloudy, so that it can reduce visual acuity and reduce the area of the eye and cause visual disturbances. There is no drug therapy for cataracts but cataract treatment can only be cured by surgery. Surgery is something that can threaten and have risks so that a person experiences stress and anxiety reactions both physiologically and psychologically. One of the relaxation therapies to treat anxiety is the Benson relaxation technique. The purpose of this study was to determine the effect of Benson's Relaxation Technique on Anxiety Levels of Pre Cataract Surgery Patients in the Eye Clinic of RS Swasta X Bekasi. This type of research uses a design quasi-experimental (quasi-experimental) with pre and post test with case control. Data collection was carried out from May 8 to June 28, 2022, in the Eye Clinic of RS Swasta X Bekasi. A sample of 30 respondents who were divided into 15 respondents in the intervention group was given Benson relaxation once for 15 minutes 1 hour before surgery and 15 respondents in the control group were not given any intervention. only standard hospital services. Data processing using univariate data analysis using the Wilcoxon Test statistical test and bivariate using the Mann Whitney U statistical test. Anxiety measurements were carried out twice. pretest and posttest using the Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS) questionnaire. The results showed that there was a decrease in anxiety scores which was significant in the intervention group $p=0.001$ ($p<0.05$) and the control group $p=0.001$ ($p<0.05$). The results showed that the intervention group and control group obtained an average difference of 8 with a p value of 0.253 ($p>0.05$). This means that there is no significant difference in average anxiety in the two groups. It can be concluded that there is no effect of Benson's relaxation technique on decreasing anxiety level scores in pre cataract surgery patients.

Keywords: pre cataract surgery; anxiety level; Benson's relaxation technique.