

Implementasi Terapi Relaksasi Benson Pada Pasien Ca Mammae Dengan Gangguan Kecemasan
Buana Sri Rahayu
2025

Program Studi Diploma III Keperawatan
Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Makassar

Fitria Hasanuddin, S.Kep, M.Kep
Nurlina, S.Kep, Ns, M.Kep

ABSTRAK

Latar Belakang: Ca mammae merupakan jenis kanker yang paling banyak menyerang wanita dan sering menimbulkan kecemasan menjelang tindakan mastektomi. Kecemasan pra-operasi yang tidak ditangani dengan baik dapat mengganggu stabilitas fisiologis dan psikologis pasien serta menghambat proses pemulihan. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengimplementasikan terapi relaksasi benson pada pasien pra-operasi *Ca mammae* dengan gangguan kecemasan guna menurunkan tingkat kecemasan dan memberikan efek relaksasi pada tubuh dan pikiran. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain quasi-experimental dengan pendekatan pretest-posttest. Intervensi berupa terapi relaksasi Benson diberikan dua kali sehari selama tiga hari, dengan durasi 15 menit setiap sesi. penelitian terdiri dari dua pasien pra-operasi *Ca mammae* di RS TK II Pelamonia Makassar yang mengalami kecemasan sedang berdasarkan pengukuran menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi relaksasi benson secara signifikan dapat menurunkan tingkat kecemasan, serta memberikan efek relaksasi pada tubuh dan pikiran dari hari pertama hingga hari ketiga. **Kesimpulan:** Terapi relaksasi Benson terbukti efektif, sederhana, dan tidak menimbulkan efek samping dalam menurunkan kecemasan pada pasien pra-operasi. **Saran:** Terapi ini disarankan untuk diterapkan secara luas sebagai intervensi keperawatan komplementer di ruang tindakan bedah, dengan melibatkan dukungan emosional dari keluarga.

Kata Kunci: Ca mammae, ansietas, pra-operasi, relaksasi Benson, HARS.

Implementation of Benson Relaxation Therapy in Ca Mammae Patients with Anxiety Disorders
Buana Sri Rahayu
(2025)

Diploma III Nursing Study Program
Faculty Of Medicine And Health Sciences
Muhammadiyah University Of Makassar

Fitria Hasanuddin, S.Kep, M.Kep
Nurlina, S.Kep, Ns, M.Kep

ABSTRAK

Background: *Ca mammae is the most common type of cancer affecting women and often causes anxiety prior to mastectomy. Preoperative anxiety that is not properly managed can disrupt the physiological and psychological stability of the patient and hinder the recovery process.* **Objective:** *This study aims to implement Benson relaxation therapy in preoperative Ca mammae patients experiencing anxiety, with the goal of reducing anxiety levels and promoting relaxation of both body and mind.* **Methods:** *A quasi-experimental design with a pretest-posttest approach was employed. The intervention consisted of Benson relaxation therapy administered twice daily over a three-day period, with each session lasting 15 minutes. The study involved two preoperative Ca mammae patients at TK II Pelamonia Hospital in Makassar, both of whom exhibited moderate anxiety levels based on the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS).* **Results:** *Findings indicated that Benson relaxation therapy significantly reduced anxiety levels and provided a calming effect on both the body and mind, with progressive improvement observed from the first to the third day of intervention.* **Conclusion:** *Benson relaxation therapy proved to be effective, simple, and free of side effects in alleviating preoperative anxiety among Ca mammae patients.* **Recommendation:** *It is recommended that this therapy be widely adopted as a complementary nursing intervention in surgical units, with the inclusion of emotional support from family members to enhance its effectiveness.*

Keywords: *Ca mammae, anxiety, preoperative, Benson relaxation, HARS*