

**PENYULUHAN PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON UNTUK
MENURUNKAN KECEMASAN PADA PASIEN ST-ELEVASI MIOKARD
INFARK (STEMI) POST TROMBOLITIK DI RUANG ICCU
RSUD HAJI PROVINSI JAWA TIMUR**

Nugroho Ari Wibowo, Retno Sumara, Ratna Agustin, Bayu Setyawan

RINGKASAN

Pasien dengan ST-Elevasi Miokard Infark (STEMI) yang telah dilakukan tindakan trombolitik akan mengalami masalah keperawatan berupa kecemasan. Kecemasan yang tidak diatasi akan memperburuk keadaan pasien selama menjalani perawatan di rumah sakit. Terapi relaksasi benson merupakan salah satu terapi teknik relaksasi yang dapat dilakukan kepada pasien dengan cara melepaskan rasa ketegangan, kecemasan, dan stress yang dialami pasien. Terapi ini bisa diimplementasikan oleh pasien dan keluarga. Tujuan dari penyuluhan kali ini, diharapkan pasien dan keluarga mampu melakukan terapi relaksasi benson. Metode penyuluhan ini untuk mengetahui permasalahan pasien, dilakukan survei awal dengan cara mendata penyakit terbanyak di ruangan ICCU, kemudia melakukan intervensi yang dapat diamati oleh keluarga selama 2 hari. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kecemasan adalah kuesioner Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS). Hasil di tunjukan bahwa ada pengaruh dari penerapan terapi relaksasi benson terhadap pasien stemi post trombolitik dari sebelumnya tingkat kecemasan responden berada pada tingkat ringan setelah mendapatkan terapi relaksasi benson selama dua hari tingkat kecemasan responden menjadi normal. Keluarga juga mampu melakukan terapi tersebut secara mandiri

Kata Kunci : Teknik Relaksasi Benson, Kecemasan, STEMI

ABSTRACT

Patients with ST-elevation myocardial infarction (STEMI) who have had thrombolytic action will experience nursing problems in the form of anxiety. Unresolved anxiety will worsen the patient's condition while undergoing treatment at the hospital. Benson relaxation therapy is one of the relaxation technique therapies that can be performed on patients by releasing feelings of tension, anxiety, and stress experienced by patients. This therapy can be implemented by patients and their families. The aim of this counseling is to teach patients and their families how to do Benson relaxation therapy. This counseling method is to find out the patient's problems. An initial survey is carried out by recording the most common diseases in the ICCU room, then interventions are carried out that can be observed by the family for two days. The instrument used to measure anxiety is the Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS) questionnaire. The findings revealed that applying Benson relaxation therapy to post-thrombolytic stem cell patients had an effect. Previously, the respondent's anxiety level was at a mild level. After receiving Benson's relaxation therapy for two days, the respondent's anxiety level was normal. Families are also able to do the therapy independently.

PENDAHULUAN

Infark Miocard Akut dengan ST-Elevasi Miokard Infark (STEMI) adalah keadaan dimana terjadinya oklusi satu atau lebih pada arteri koroner yang menyebabkan iskemik miokard yang pada akhirnya akan menyebabkan cedera di miokard atau nekrosis. (Akbar et al, 2021). Selain nyeri dada, masalah keperawatan yang muncul pada pasien dengan STEMI yang dilakukan tindakan trombolitik adalah kecemasan tentang kondisi yang sedang dialami.

Menurut laporan dari WHO (World Health Organization) pada tahun 2017 memperkirakan sekitar 17,8 juta kematian disebabkan oleh penyakit kardiovaskular pada setiap tahunnya. Sedangkan menurut Riset Kesehatan Dasar Provinsi Jawa Timur 2018, diagnosis dan prevalensi penyakit jantung di Jawa Timur sebesar 1,50% di perkirakan sebanyak 98.566 orang dan dalam periode tahun 2020 sampai 2021, jumlah pasien STEMI yang dirawat di ruang ICCU RSUD Haji Surabaya dari bulan Januari 2022 sampai bulan Juni 2022 sebanyak 40 orang dari 307 pasien yang di rawat. Menurut Kaplan & Sadock (2010) respon pertama yang dialami pasien dengan masalah jantung adalah perubahan psikologis seperti kecemasan, kecemasan tersebut akan menyebabkan hormon kortisol meningkat sehingga menyebabkan kenaikan denyut jantung, vasokonstriksi pembuluh darah, serta meningkatkan tekanan darah. Kecemasan pada pasien infark miocard tidak bisa dianggap sepele karena beberapa hasil menunjukkan jumlah yang signifikan pada pasien infark miocard yang mengalami kecemasan persisten dan tidak kunjung sembuh. (Ratcliffe D, 2016).

Kecemasan merupakan salah satu masalah psikologi yang banyak dialami oleh pasien dirumah sakit. Frekuensi kecemasan pada penyakit jantung yang tidak teratasi dapat memberikan dampak buruk bagi pasien seperti penurunan kualitas hidup pasien, peningkatan iskemik, dan kejadian masuk rumah sakit berulang yang pada akhirnya akan meningkatkan angka mortalitas. (Nurindayanti, dkk, 2015). Angka kejadian pasien jantung yang mengalami gangguan kecemasan menurut Maendra (2014) sebesar 28% sampai 44%, sedangkan menurut Nuraeni (2017) bahwa tingkat kecemasan pada pasien jantung koroner dengan tingkat cemas sedang ringan sebanyak 37%, sedangkan pasien dengan tingkat kecemasan berat sebanyak 63%. Menurut Gustad dkk (2014) menerangkan bahwa pada pasien dengan IMA sering kali mengalami kecemasan dan depresi, kecemasan, kecemasan pada pasien IMA dapat menimbulkan masalah yang lebih buruk bagi penderita sebagai akibat dari respon fisiologis yang menyertainya.

Menurut (Solehati & Cecep, 2015) menerangkan bahwa penerapan terapi Benson dengan cara tarik nafas dalam pada pasien dengan diagnose medis gagal ginjal kronis dapat menurunkan tingkat kecemasannya. Teknik relaksasi terapi Benson merupakan pilihan yang dapat dipilih karena merupakan terapi relaksasi yang sederhana serta mudah dalam pelaksanaannya sehingga pasien dan keluarga mampu mengaplikasikan serta tidak memerlukan banyak biaya. Namun sayangnya hampir semua keluarga dinilai belum mampu menerapkan terapi tersebut secara mandiri.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan penyuluhan pada pasien dan keluarga penderita penyakit di ruang ICCU yang sedang menjalani terapi relaksasi Benson, dari tiga rangkaian kegiatan diantaranya pre test, proses dan post test. Pada saat pretest, ke 15 pasien akan diukur skor kecemasan, sedangkan untuk keluarga, kami ukur tingkat pengetahuan keluarga akan penggunaan dan manfaat terapi Benson. Selanjutnya pada fase proses penyuluhan dilakukan selama 2 hari (11-12 Januari 2022), dengan teknisnya adalah, keluarga mendampingi pasien saat penerapan terapi Benson pada pasien (Bed Side Teaching). Pada hari ke-3, tahap post test diukur dengan indikator kecemasan pada pasien menggunakan ZSAS, serta tingkat pengetahuan keluarga.

PELAKSANAAN dan HASIL

Pelaksanaan pengabdian ini merupakan salah satu kegiatan, selain untuk meningkatkan pengetahuan pentingnya kegunaan terapi Benson, juga berfokus pada perubahan kecemasan yang kami ukur dengan instrument ZSAS. Kegiatan ini dalam pelaksanaan dilakukan bersama mahasiswa bekerjasama dengan perawat ICU RS Haji. Adapun kegiatan-kegiatan yang dilakukan selama 2 hari dengan berkoordinasi dengan para perawat di ICCU RS Haji. Untuk penjelasan hasil, kami paparkan sebagai berikut:

1. Penerapan Terapi Relaksasi Benson
Sasaran: 15 Pasien yang dirawat di ICCU
Materi: Melakukan perawatan dengan menggunakan terapi relaksasi

Benson selama 2 hari berturut turut.

Hasil: Terdapat perubahan pada skor kecemasan, yang awalnya tingkat kecemasan sedang menjadi normal

2. Penyuluhan Penerapan Terapi Relaksasi Benson untuk Keluarga Mandiri
Sasaran : 15 Keluarga pasien
Materi : a) Mengenal Manfaat Terapi Relaksasi Benson b) Penggunaan Terapi Relaksasi Benson c) Praktek Terapi Relaksasi Benson pada pasien
Hasil: sebanyak 100% dari peserta yang hadir dan diakhir pertemuan keluarga pasien memahami manfaat dan cara penerapan terapi relaksasi Benson

KESIMPULAN

1. Sebelum dilakukan penerapan terapi relaksasi Benson terhadap kecemasan pada pasien stemi post tumbolitik didapatkan hasil responden dikategorikan masuk kedalam kecemasan sedang, sedangkan tingkat pengetahuan keluarga pada level belum mengetahui
2. Selama dilakukan penerapan terapi relaksasi Benson terhadap kecemasan pada pasien stemi post tumbolitik didapatkan adanya penurunan kecemasan responden dan dari data objektif yang terlihat, didapatkan hasil responden terlihat lebih rileks dan terlihat lebih tenang.
3. Setelah dilakukan penerapan terapi relaksasi Benson terhadap kecemasan pada pasien stemi post tumbolitik didapatkan hasil responden dapat dikategorikan

masuk kedalam kecemasan normal, dan level pengetahuan

keluarga dinilai mampu melakukan secara mandiri

SARAN

1. Bagi Institusi Kesehatan

Bagi institusi kesehatan diharapkan penyuluhan ini dapat menjadi masukan untuk terapi komplementer, dan dapat diterapkan dengan serius dalam menangani penderita yang menderita kecemasan khususnya pada pasien jantung.

2. Bagi educator

Bagi educator diharapkan penyuluhan ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan dalam melakukan pengembangan penyuluhan atau edukasi bagi penderita stemi post trombolitik, serta dapat diaplikasikan untuk

penyuluhan lebih lanjut kedepannya.

3. Bagi Responden

Bagi responden diharapkan dapat melakukan terapi relaksasi Benson kepada diri sendiri secara mandiri sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan yang diderita.

4. Bagi educator Selanjutnya

Bagi educator selanjutnya diharapkan penyuluhan ini dapat dijadikan sebagai dasar ataupun sebagai kerangka acuan dalam penyuluhan selanjutnya terhadap menurunkan kecemasan khususnya pada pasien STEMI jantung.

Alimohammad, H. S., Ghasemi, Z., Shahriar, S., Morteza, S., & Arsalan, K. (2018). Effect of hand and foot surface stroke massage on anxiety and vital signs in patients with acute coronary syndrome: A randomized clinical trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 31, 126–131. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2018.01.012>

Alwi I, Setiati S, Sudoyo AW, Simadibrata M, Setiyohadi B, Syam AF. Infark Miokard Akut dengan Elevasi ST. Dalam: Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Jilid II Edisi VI. Jakarta: Interna Publishing. 2014.

Benson H 2000 *The Relaxation Respon*. New York : herper Collin

Black, J. M., & Hawk, J. H. (2005). *Medicalsurgical nursing clinical managementfor*

DAFTAR PUSTAKA

Agustin A E., Nabhani,. dan Mujino N S. 2019. Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Pengurangan Skala Nyeri Pada Pasien Dengan Kegawatan Acute Myocardial Infarct. *Jurnal Keperawatan. ITS PKU Muhammadiyah Surakarta*.

Akbar H, Foth C, Rehan A, et al. 2021. Acute ST Elevation Myocardial Infraction. *StatPearls Publishing* : University of Tennessee Health Sciences Center. (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK532281/>) dikutip tanggal 18/02/2022 jam 21.50 WIB

Ali, M.R. et al., (2014). Aspect of thrombolytic therapy: A review. *Scientific World Journal*, (1).

- positive outcomes* (7th Ed.). St. Louis, Missouri: Elsevier Saunders.
- Bonomo, Ana & Araujo, Tereza Cristina. 2012. *Psychological Approach to the Cardiac Arrhythmias: A Focus on the Emotions*. <http://www.researchgate.net/publication/221926331>
- Braunwald E, Bonow RO, Mann DL, et al. 2012. *Braunwald's Heart Disease: A Textbook of Cardiovascular Medicine*. Edisi 9. Philadelphia: Elsevier Saunders.
- Cahyono, J.S. (2011). *Meraih kekuatan Penyembuhan Diri yang Tak Terbatas*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Datak, G. 2008. Efektifitas relaksasi Benson terhadap nyeri pasca bedah pada pasien transurethral resection of the prostate di Rumah Sakit Umum Pusat Fatmawati Jakarta, 15–101. Retrieved from <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/2016-10/20437530-Gad Datak.pdf>
- Eva Nurlindayanti, Susetyowati, Probosuseno, Retno Pangastuti. 2015. Kecemasan dan status gizi berhubungan dengan lama rawat inap pada pasien jantung di RSUD Jenderal Ahmad Yani, Metro, Lampung. *Jurnal gizi dan dietetik Indonesia*. Vol.3 no.2 98-104
- Ginanjjar, et al. 2020. CODE STEMI : Program Improves Clinical Outcome in ST Elevation Myocardial Infarction Patients: A Retrospective Cohort Study. Division of Cardiology. Departement of Internal Medicine. Faculty of Medicine. Universitas Indonesia
- Gorji, M. A. H., Davanloo, A. A., & Heidarigorji, A. M. (2014). The efficacy of relaxation training on stress , anxiety , and pain perception in hemodialysis patients, 24(6). <https://doi.org/10.4103/0971-4065.132998>
- Huffman, J.C., Celano.C.M., & Januzzi , J.L. 2010. The Relationship Between Depression, Anxiety, and Cardiovascular Outcomes in Patients With Acute Coronary Syndromes. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*. (64).15-18
- Irmalita, Dafsah A Juzar, Andrianto, Budi Yuli Setianto, Daniel PL Tobing, Doni Firman, & Firdaus, I. (2015). Pedoman tatalaksana sindrom koroner akut. 1–88. <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehn416>
- Kaplan, H.I., Sadock, B.J. 2010. *Retardasi Mental dalam Sinopsis Psikiatri*. Tangerang : Binarupa Aksara
- Kasana, Nur. 2014. *Hubungan Antar Komunikasi Terapeutik dengan Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesaria di Ruang Ponek RSUD Karanganyar*. Skripsi. Stikes Kusuma Husada. Surakarta
- Lestari, R., Wihastuti, T A & Rahayu, B F.(2015). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Tingkat Kemandirian Actiivities Of Dialy Living (ADL) Pada Lanjut Usia Di Panti Wredha. Malang
- Lestari, R., Wihastuti, T A & Rahayu, B F.(2015). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Tingkat Kemandirian Actiivities Of

- Dialy Living (ADL) Pada Lanjut Usia Di Panti Wredha. Malang : Jurusan Keperawatan FKUB
- Maendra I K., et al. 2014. Prevalensi Tingkat Kecemasan pada Pasien Infark Miokard Lama di Poliklinik Jantung RSUP Prof Dr R.D Kandou. Jurnal e-Clinic. Volume 3. Nomor 3. FK Universitas Sam Ratulangi. Manado
- Mardjan, H. (2016). *“Pengaruh Kecemasan Pada Kehamilan Primipara Remaja”*. Pontianak: AG Litera
- Marliana, Linda., Hasanah, Uswatun., Fitri, N.L. 2021. Penerapan Terapi Benson Terhadap Kecemasan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik. Jurnal Cendikia Muda Volume 1, Nomor 1, Maret 2021 ISSN : 2807-3469
- McDowell, Ian. 2006. *Measuring Health : A Guide to Rating Scales and Questionnaires*. New York : Oxford University Press
- McDowell, Ian. 2006. *Measuring Health : A Guide to Rating Scales and Questionnaires*. New York: Oxford University.
- Mendis S, Puska P, Norrving B. Global atlas on cardiovascular disease prevention and control. Geneva: World Health Organization; 2011.
- Mubarak, Wahit Iqbal, dkk. (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Jakarta : Salemba Medika.
- Muyasaroh, Hj. Hanifah, Yusuf Hasan Baharudin, Nanda Noor Fadjrin, Tatang Agus Pradana, and Muhammad Ridwan. 2020. *“Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap Dalam Menghadapi Pandemi Covid 19.”* Lembaga 68 Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat (LP2M) Universitas NaSTEMIatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap.
- Newby, D.E., Grubb, N.R. & Bradbury, A., (2010). Cardiovascular Disease. In N.R. Colledge, B.R. Walker & B.H. Ralston, eds. *Davidson's Principle and Practice of Medicine*. 21st ed. Edinburgh: Elsevier. pp.577-98.
- Novitasari, D., & Aryana. 2013. Pengaruh tehnik relaksasi Benson terhadap penurunan tingkat stres lansia di unit rehabilitas sosial wening wardoyo ungaran. Jurnal keperawatan jiwa, vol. 1, pp. 186–195.
- Nuraeni, A., Mirwanti, R., Anna, A., Prawesti, A., & Emaliyawati, E. (2017). Faktor yang Memengaruhi Kualitas Hidup Pasien dengan Penyakit Jantung. 2(1), 41–47. <https://doi.org/10.24198/jkp.v4n2.1>
- Nursalam. 2014. *Manajemen Keperawatan. Aplikasi dalam Praktik Keperawatan Profesional*. Edisi 4. Salemba Medika : Jakarta
- Perdana, Y. A. 2018. Pengaruh pemberian teknik Relaksasi Benson terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi katarak di RSD dr. Soebandi Jember (Vol. 2). Universitas Jember.
- Perki. 2018. *Pedoman Tata Laksana Sindrom Koroner Akut*. Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia. Edisi keempat. Jakarta

- Perry A & Potter. *Fundamentals of Nursing*. 9, editor. Elsevier Health Sciences 2016.
- PKB XVII. 2015. Pendidikan Dokter Berkelanjutan Kardiologi dan Kedokteran Vaskular. SMF Kardiologi dan Kedokteran Vascular. Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga – RSUD Dr. Soetomo. Surabaya
- Poorolajal, J., Ashtarani, F., & Alimohammadi, N. (2017). Effect of Benson relaxation technique on the preoperative anxiety and hemodynamic status: A single blind randomized clinical trial. *Artery Research*, 17, 33–38. <https://doi.org/10.1016/j.artres.2017.01.002>
- Pratiwi, L., Hasneli, Y., & Ernawaty, J. 2016. Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Dan Murottal Al-qur'an Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer. *Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau*
- Price, S.A & Wilson, L.M. (2006) *Patofisiologi, Konsep Klinis Proses Penyakit*, Ed.6. hal. 1271. Jakarta : EGC.
- Pusponegoro, A. (2015). *Manajemen Trauma*. Jakarta : Sagung Seto
- Rahayu, Budi. 2021. Hubungan Ketepatan Terapi Trombolitik Terhadap Penurunan Chest Pain pada Pasien ST Elevasi Miokard Infark di IGD RSU Islam Klaten. *Jurnal Kesehatan Stikes Muhammadiyah Klaten*.
- Ratcliffe D, MacLeod A, Sensky T. Anxiety in Patients Who Have Had a Myocardial Infarction: The Maintaining Role of Perceived Physical Sensations and Causal Attributions. *British Association for Behavioral and Cognitive Psychotherapies*. 2016;34:201-17.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Jakarta
- Roest AM, Zuidersma M, de Jonge P. Myocardial Infarction and Generalised Anxiety Disorder: 10-year Follow-Up. *The British Journal of Psychiatry*. 2012;200:324-9.
- Roslandl, CB & Mary TW. 2017. *Buku Ajar Keperawatan Dasar*, Ed. 10. Jakarta : EGC. Terjemahan dari *Textbook Of Basic Nursing*, 10 th Ed
- Smeltzer, S.C. & Bare, B.G. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah* Brunner & Suddarth, edisi 8. Jakarta : EGC.
- Muttaqin. (2009). *Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular*. Jakarta : Salemba Medika.
- Sudoyo AW, Setiyohadi B, Alwi I, dkk. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Jilid II edisi V*. Jakarta: Interna Publishing; 2010.
- Solehati, Tetti., & Cecep Eli Kosasih. (2015). *Konsep dan Aplikasi Relaksi dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung : PT Refika Aditama.
- Sudhinra RM, Patil BS. 2012. "Predictors of failed thrombolysis in acute myocardial infarction." *International Journal of Biomedical Research* 239-244.
- Sunaryo T, dan Letari S. 2014. Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala

- Nyeri dada Kiri pada Pasien Acute Myocardial Infarc di RSUD Dr. Moewardi Surakarta. Jurnal Ilmu Kesehatan. Kementrian Kesehatan Politeknik Kesehatan Surakarta
- Sunaryo, T., & Lestari, S. (2015). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dada Kiri Pada Pasien Acute Myocardial Infarc Di RS Moewardi Surakarta Tahun 2014. Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan, 4(2), 82–196.
- Sya'id, A., Haryanto, J., dan Kristiawati. 2017. Efektivitas Religious Imagery Care Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pasien Sindroma Koroner Akut. Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes. Volume VIII Nomor 4, Oktober 2017. ISSN 2086-3098 (p) -- ISSN 2502-7778 (e).
- Tahmasbi, H., & Hasani, S. (2016). Effect of Benson ' s relaxation technique on the anxiety of patients undergoing coronary angiography : A randomized control trial, 3(1), 8–14.
- Wahyudi H dan Gani A. 2019. Laporan Kasus : Keberhasilan Tatalaksana ST Elevation Myocardial Infarction (STEMI) dengan Streptokinase. e-ISSN: 2615-3874 | p-ISSN: 2615-3882. Jurnal Kedokteran Nanggroe Medika. Banda Aceh
- Wahyunadi N M, Sargowo D, dan Suharsomo T. 2017. Jurnal Ilmu Keperawatan. ISSN : 2099-6012. Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya. Malang.