



Studi Kasus

Penerapan Terapi Relaksasi Benson Pasien Pre Operasi Bedah Mulut (Gingivektomy) yang Mengalami Kecemasan

Ayu Pratiwi¹, Amin Samiasih¹

¹ Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang

Informasi Artikel

Riwayat Artikel:

- Submit 20 Agustus 2022
- Diterima 28 Desember 2022
- Diterbitkan 30 Desember 2022

Kata kunci:

Relaksasi Benson;
Kecemasan; Pre operasi
Gingivektomy

Abstrak

Tindakan operasi yang direncanakan dapat menimbulkan respon fisiologi dan psikologi pada pasien. Respon paling umum pada pasien pre operasi salah satunya adalah respon psikologi (kecemasan). Tindakan yang bisa dilakukan untuk mengurangi kecemasan dapat diatasi dengan terapi non farmakologi salah satunya dengan Relaksasi *Benson*. Relaksasi *Benson* merupakan alternatif relaksasi untuk menangani kegiatan mental serta menjauhkan pikiran negatif, Terpusat terhadap pencipta yang dapat dicapai dengan pemusatan pikiran. Teknik Relaksasi *Benson* ini merupakan teknik relaksasi yang sangat sederhana dan mudah dilakukan oleh siapapun. Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui asuhan keperawatan pada pasien pre operasi *gingivektomy* yang mengalami kecemasan. Desain studi kasus ini merupakan *deskriptif* dengan menggunakan pendekatan proses asuhan keperawatan dengan responden berjumlah 5 orang masing-masing subyek studi terdiri dari 3 perempuan dan 2 laki-laki. Relaksasi *benson* dilakukan sebelum tindakan *Gingivektomy* selama 15-20 menit. Pengukuran skala kecemasan dilakukan sebelum dan sesudah melakukan relaksasi *benson*. Alat ukur skala kecemasan menggunakan *Hamilton Rating Scale For Anxiety* (HRS-A). Hasil studi kasus menunjukkan setelah dilakukan relaksasi *benson* pada kelima responden yang mengalami kecemasan di dapatkan hasil adanya perubahan skala kecemasan yang tingkat kecemasan berat berubah menjadi kecemasan sedang dan kecemasan sedang berubah menjadi kecemasan ringan. Pemberian Relaksasi *Benson* efektif untuk menurunkan skala kecemasan pasien pre operasi bedah mulut *Gingivektomy*.

PENDAHULUAN

Gingivektomy adalah pemotongan jaringan gingiva dengan membuang dinding lateral poket yang bertujuan untuk menghilangkan poket dan peradangan gingiva sehingga didapat gingiva yang fisiologis, fungsional dan estetik baik. Keuntungan teknik *gingivektomy* adalah teknik sederhana, dapat mengeliminasi poket secara sempurna. Kecemasan pre operasi merupakan suatu respon antisipasi

terhadap suatu pengalaman yang dianggap pasien sebagai suatu ancaman dalam peran hidup, integritas tubuh, bahkan kehidupan itu sendiri (Smeltzer & Bare, 2013).

Kecemasan yang tidak ditangani dengan baik dapat menimbulkan adanya perubahan secara fisik maupun psikologis yang akhirnya dapat meningkatkan kerja saraf simpatis dan akan terjadi peningkatan denyut jantung, frekuensi napas, tekanan darah, keringat dingin, merasa mulas,

Corresponding author:

Ayu Pratiwi

Pratiwiayu975@gmail.com

Ners Muda, Vol 3 No 3, Desember 2022

e-ISSN: 2723-8067

DOI: <https://doi.org/10.26714/nm.v3i3.10248>

gangguan perkemihan, dan secara umum mengurangi tingkat energi pada pasien sehingga merugikan pasien itu sendiri (Muttaqin, 2009). Kecemasan yang timbul menjelang tindakan anesthesia akan mengganggu proses operasi.

Relaksasi *Benson* merupakan alternatif relaksasi untuk menangani kegiatan mental serta menjauhkan pikiran negatif Terpusat terhadap pencipta yang dapat dicapai dengan pemusatan pikiran (Solehati, T. 2015). Relaksasi *Benson* merupakan cara relaksasi yang didalam prosesnya menggabungkan keyakinan seseorang dan mendengarkan ayat Al Quran atau lagu-lagu rohani sehingga mempercepat keadaan menjadikan otot relaks. Perpaduan respon relaksasi keyakinan dengan mendengarkan Ayat Al Quran atau lagu rohani mampu melipat gandakan rasa relaks pada seseorang (Benson, 2000). Perubahan psikologis pada pasien pre operasi sebagian besar antara lain adalah cemas dalam menghadapi penyakitnya dan rasa takut yang berhubungan dengan perkembangan penyakit serta proses operasi yang akan dijalannya. Rasa takut berlebihan dan tingkat kecemasan yang tinggi akan berakibat pada rasa tidak berdaya, depresi dan putus asa akan mempengaruhi aspek psikologis pada kualitas hidup orang tersebut (Solehati, T. 2015).

Menurut Hasil penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Hanif Faruq, Okti Sri Purnawanti, Arif Putra Purnama (2020) dengan judul Efek Relaksasi *Benson* dalam menurunkan kecemasan pasien yang mengajalani Hemodialisa. Hasil ada pengaruh relaksasi *benson* untuk mengurangi kecemasan pasien hemodialisa. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Riza Roxiana, Hani Fauziah, Ashar Prima (2020) dengan judul Penerapan Terapi Relaksasi *Benson* Pada Pasien Pre Operasi Yang Mengalami Kecemasaan Di Ruang

Teratai. Hasil studi kasus bahwa hanya 4 pasien yang berhasil mengalami penurunan kecemasan dikarenakan pasien tampak tenang dan rileks serta mudah untuk berkonsentrasi, 2 pasien tidak berhasil dikarenakan sulit berkonsentrasi dan tidak tenang. Relaksasi *benson* sebagai alternatif terapi non farmakologis yang dapat diberikan kepada pasien pre operasi untuk menurunkan kecemasan.

Penelitian serupa juga dilakukan oleh Salmanzadeh, Akram, dkk (2018) dengan judul teknik relaksasi *benson* terhadap penurunan kecemasan pada pasien pre operasi sectio caesarea. Memberikan relaksasi *benson* selama 15 menit dan mengulanginya sebanyak 2 kali menunjukkan hasil bahwa tingkat kecemasan ibu hamil yang diberikan intervensi memiliki kecemasan sedang dibanding sebelum diberikan intervensi klien memiliki kecemasan tinggi.

Dari uraian diatas dapat diketahui bahwa belum ada penatalaksanaan yang digunakan untuk mengatasi kecemasan pada pasien pre operasi *Gingivektomy* Dan sudah terbukti bahwa teknik relaksasi *benson* dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan pasien pre operasi. Intervensi ini untuk menerapkan teknik relaksasi *benson* terhadap penurunan kecemasan pada pasien pre operasi *gingivektomy*. Tujuan Studi kasus ini dilakukan untuk mengetahui asuhan keperawatan pada pasien bedah mulut (*Gingivektomy*) yang mengalami kecemasan. Tujuan dilakukan guna mengetahui keefektivitasan Relaksasi *Benson* untuk mengurangi kecemasan dan pengaruh relaksasi *benson* pada pasien yang mengalami Kecemasan.

METODE

Desain yang digunakan adalah studi kasus dengan menggunakan pendekatan proses



asuhan keperawatan dengan sasaran individu dengan penerapan Relaksasi Benson untuk mengurangi kecemasan pre operasi saat pasien datang untuk melakukan *Gingivektomy*. Penerapan dilakukan sebelum tindakan *Gingivektomy* dalam waktu 15-20 menit. Metode pengumpulan data pada asuhan keperawatan diperoleh melalui wawancara dan pengisian Kuesioner. Data yang dikumpulkan terkait dengan data pengkajian, diagnosis keperawatan, intervensi, implimentasi dan evaluasi. Metode analisa yang digunakan adalah metode analisa data *deskriptif* yaitu dengan menggambarkan hasil asuhan keperawatan dengan sasaran individu dengan penerapan relaksasi benson untuk mengurangi kecemasan pre operasi *gingivektomy*.

Pasien dalam studi kasus kali ini adalah yang akan melakukan tindakan *gingivektomy* (pembedahah mulut) di Andalus Al Farabi Dental Medical Center Riyadh Saudi Arabia dan berjumlah 5 orang. pasien-pasien ini rujukkan dari dokter *orthodontic*, pasien-pasien ini sebelumnya sudah datang ke dokter *Periodontis* untuk berkonsultasi kemudian membuat appointment (janji temu) sesuai dengan jadwal yang sudah di tentukan.

Studi kasus ini dilakukan mulai tanggal 19 Maret 2022 sampai dengan 10 April 2022 di Andalus Al Farabi Dental Medical Center Riyadh Saudi Arabia Ruang 12. Kriteria Pemilihan sampel terdiri dari kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi: pasien pre operasi *Gingivektomy* yang memiliki kecemasan antisipasi, ringan, sedang, berat dan panik. Kriteria eksklusi: Pasien yang mengalami penurunan kesadaran, pasien non muslim, pasien yang tidak melakukan tindakan bedah mulut (*Gingivektomy*) dan pasien yang tidak mengalami kecemasan.

Kecemasan pada pasien *gingivektomy* di Andalus Al Farabi Dental Medical Center ini diukur dengan menggunakan alat ukur kecemasan *Hamilton Rating Scale For Anxiety (HRS-A)* yang memiliki rentang nilai total 0-56. Skala HRS-A merupakan pengukuran kecemasan yang didasarkan pada munculnya symptom pada individu yang mengalami kecemasan. Menurut skala HRS-A terdapat 14 symptom yang nampak. Skala HRS-A pertama kali di gunakan pada tahun 1959, Skala HRS-A telah dibuktikan memiliki validasi dan rehabilitas cukup tinggi untuk melakukan pengukuran kecemasan yaitu 0,93 dan 0,97. kondisi ini menunjukkan bahwa pengukuran kecemasan dengan menggunakan skala HRS-A akan di peroleh hasil yang valid dan reliable. Setelah calon subyek menandatangani *informed concent studi kasus* dan terpilih menjadi subyek, maka subyek diukur skore kecemasannya dengan HRS-A kemudian diberikan terapi relaksasi Benson selama 15-20 menit dengan cara pasien duduk didental chair dengan bersandar dan nyaman dalam ruangan yang tenang kemudian pasien memejamkan mata, pasien mengendurkan otot dari ujung kaki hingga wajah kemudian pasien menarik nafas panjang lewat hidung lalu menahan selama 3 detik dan menghembuskan lewat mulut perlahan-lahan sambil mengucapkan istighfar atau doa yang di pilih. Selama tindakan, pasien dianjurkan membuang perasaan negatif dan tetap berfokus pada nafas dalam dan istighfar. Pasien melakukan kegiatan ini selama 15-20 menit. Langkah terakhir tindakan ini adalah pasien mengakhiri relaksasi ini dengan mempertahankan mata terpejam selama 2 menit lalu membuka mata secara perlahan-lahan. Peralatan yang dibutuhkan yaitu lembar pengukuran yaitu kuesioner kecemasan, *Standar Operasional Prosedur (SOP)* dan alat tulis.



Pengukuran Skala HRS-A dilakukan 2x setiap pasien yaitu pertama kali kunjungan pre operasi *Gingivektomy* gigi Atas dilakukan pengukuran kecemasan dengan Skala HRS-A Lalu dilakukan Relaksasi benson dan pada kunjungan kedua dilakukan pengukuran kecemasan HRS-A Untuk mengetahui perubahan skala kecemasan setelah dilakukan Relaksasi *Benson* sebelumnya. Setelah itu dilanjutkan melakukan operasi *Gingivektomy* gigi bawah.

Standar operasional prosedur (SOP) Terapi Relaksasi Benson menggunakan penelitian dari Agus Wiwit Suwanto, Arlina Dewi, Falasifah Ani Yuniart (2017) dengan judul efektifitas relaksasi *benson* terhadap penurunan stres dan peningkatan kualitas tidur pada pasien *hemodialisa*.

HASIL

Studi kasus dilaksanakan pada 5 Subyek. Pengkajian pasien-pasien ini dilakukan di Ruang 12 di Andalus Al Farabi Dental Medical Center Riyadh Saudi Arabia. Ketiga subyek berjenis kelamin perempuan dan kedua subyek berjenis laki-laki. Tindakan terapi *benson* dilakukan sebelum tindakan pembedahan *gingivektomy* selama 15-20 menit. Berdasarkan Analisa data, maka muncul masalah keperawatan yang mempunyai data fokus. Data Subyektif : klien takut di suntik / bius lokal (anaesthesia), klien rekomendasi dari dokter *orthodontis*. klien cemas karena akan dilakukan tindakan pembedahan, klien takut darah. klien saat sikat gigi berdarah, klien sakit saat menggosok gigi. Klien terganggu dengan penampilan gingiva yang membesar. Data obyektif : klien terlihat cemas, klien terlihat takut akan pembedahan, klien terlihat gugup, tegang dan gelisah, klien terlihat pucat dan lemas, klien terlihat banyak bertanya tentang prosedur pembedahan, klien terlihat

membutuhkan waktu untuk memulai operasi pembedahan dan klien terlihat takut duduk di dental chair. Diagnosa prioritas adalah Ansietas Berhubungan dengan krisis situasional (SDKI, D.0080), dengan Luaran utama Tingkat Ansietas (SLKI, L.09093) Ekspektasi Menurun dengan Kriteria Hasil Verbalisasi kebingungan menurun, Verbalisasi khawatir akibat kondisi yang di hadapai menurun, perilaku gelisah menurun perilaku tegang menurun dan pucat menurun. Intervensi utama adalah Terapi Relaksasi (SIKI, I.09326). Relaksasi Yang di pilih Relaksasi *Benson*.

Diagnosa yang di dapat adalah "Ansietas berhubungan dengan krisis situasional (rencana operasi) ditandai dengan Data subyektif dan Data obyektif". Implementasi yang akan dilakukan adalah Terapi relaksasi. Pada studi kasus ini di lakukan tindakan terapeutik yaitu jenis teknik relaksasi *benson* untuk mengurangi kecemasan pada pasien yang akan melakukan tindakan pre operasi *gingivektomy*. Edukasi anjurkan pasien rileks dan merasakan relaksasi *benson*. Studi kasus dilakukan dengan 5 subyek masing-masing mempunyai tingkat kecemasan yang berbeda-beda. Setelah diukur hasilnya sebagai berikut :

Hasil pengkajian yang dilakukan pada Ny.A (Subyek 1.). Ny. A datang bersama dengan kakaknya. Beliau tinggal bersama dengan Ibu, Ayah dan kakaknya. Klien mengatakan saat menggosok gigi sering berdarah, klien berkonsultasi dengan dokter *orthodontis* dan dokter merekomendasikan untuk di lakukan operasi *Gingivektomy* tetapi klien mengatakan cemas, takut dengan anaesthesia dan darah.

Hasil pengkajian yang dilakukan Tn. N (Subyek 2.) Tn. N mengatakan rekomendasi dari dokter *orthodontis* untuk dilakukan



gingivektomy. Subyek datang dengan banyak bertanya bagaimana prosedur yang akan di lakukan. Terlihat klien cemas karena banyak bertanya terkait prosedur yang akan dilakukan.

Hasil pengkajian yang dilakukan Ny. S (Subyek 3.) Ny. S mengatakan apabila sikat gigi terasa sakit. Subyek juga rekomendasi dari dokter *orthodontis*. Subyek datang bersama ibunya, klien terlihat sangat cemas, terlihat dari Subyek yang gelisah dan tegang. Klien masih takut untuk duduk di dental chair.

Hasil pengkajian Ny. F (Subyek 4.) Ny.F mengatakan datang rekomendasi dari dokter *orthodontis*. Subyek mengatakan terganggu dengan gingiva yang membesar. Subyek Merasa terganggu penampilannya dan tidak percaya diri. Klien mengatakan takut di suntik dan takut darah. Subyek terlihat cemas dan banyak bertanya terkait prosedur *gingivektomy*.

Hasil pengkajian Tn. Y (Subyek 5.) Tn.Y mengatakan datang atas rekomendasi

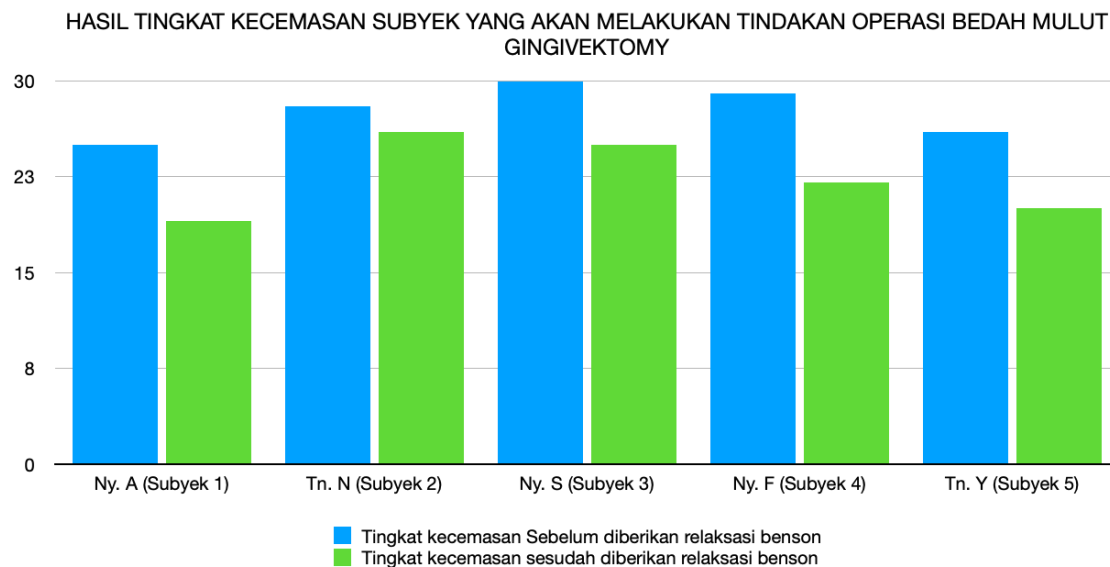
dokter *orthodontis*. klien terlihat tegang dan cemas. Subyek terlihat banyak bertanya tentang prosedur pembedahan. Subyek mengatakan baru pertama akan melakukan operasi.

Tingkat kecemasan HRS-A (Hamilton Rating Scale For Anxiety) Melalui Kuesioner pertanyaan Penilaian kecemasan apa bila 0 : Tidak ada gejala (tidak ada gejala sama sekali), 1 : gejala ringan (satu atau kurang dari separuh dari gejala pilihan yang ada), 2 : gejala sedang (separuh dari gejala yang ada), 3 : gejala berat (lebih dari separuh dari gejala yang ada), 4 : gejala berat sekali (semua gejala ada). Untuk penilaian Score derajat kecemasan adalah score <14 Tidak ada kecemasan, score 14-20 kecemasan ringan, score 21-27 kecemasan sedang, score > 27-56 kecemasan berat dan score 42-56 kecemasan berat (panik).

Tabel 1.
Karakteristik subyek studi

Indikator	Subyek I	Subyek II	Subyek III	Subyek IV	Subyek V
Nama Pasien	Ny. A	Tn. N	Ny. S	Ny. F	Tn. Y
Jenis Kelamin	Perempuan	Laki-laki	Perempuan	Perempuan	Laki-laki
Usia	21 Tahun	25 Tahun	15 Tahun	26 Tahun	28 Tahun
Bangsa	Syria	Mesir	Arab saudi	Arab Saudi	Arab saudi
Alamat	Nakhil, Riyadh	Badiah	Aziziah	Sur Azahra	Sit Al maaali
Pendidikan terakhir	SMA	Sarjana	SMA	Sarjana	Sarjana
Agama	Islam	Islam	Islam	Islam	Islam





Gambar 1.

Tingkat kecemasan pasien operasi bedah mulut (Gingivektomy)

PEMBAHASAN

Hasil studi kasus ini menunjukkan bahwa relaksasi *benson* yang dilakukan sebelum tindakan pre operasi bedah mulut (*Gingivektomy*) yang mengalami kecemasan di dapatkan adanya penurunan tingkat kecemasan. Dari tingkat kecemasan sedang menjadi ringan dan yang kecemasan berat menjadi sedang.

Setelah dilakukan Relaksasi *benson* setiap subyek mempunyai score masing-masing berbeda. Dari Subyek 1 Sebelum dilakukan Relaksasi *benson* score adalah 25 (kecemasan sedang) kemudian setelah dilakukn Relaksasi *Benson* menurun menjadi Score 19 (Kecemasan Ringan) turun 6 score. Subyek 2 sebelum dilakukan tindakan Relaksasi *Benson* Score 28 (Kecemasan Berat) kemudian setelah dilakukan Relaksasi *Benson* Menurun menjadi Score 26 (Kecemasan Sedang) turun 2 score. Subyek 3 sebelum dilakukan tindakan Relaksasi *benson* Score 30 (Kecemasan Berat) kemudian setelah dilakukan Relaksasi *Benson* menurun Score 25 (Kecemasan Sedang) Turun 5 score. Subyek 4 sebelum dilakukan tindakan

Relaksasi *benson* Score 29 (Kecemasan Berat) kemudian setelah dilakukan Relaksasi *Benson* Menurun Score 22 (Kecemasan Sedang) turun 7 score. Subyek 5 sebelum dilakukan tindakan Relaksasi *benson* Score 26 (Kecemasan Sedang) kemudian setelah dilakukan Relaksasi *benson* menurun Score 20 (Kecemasan Ringan) turun 6 score. Dari 5 Subyek masing-masing turun 6 score, 2 score, 5 score, 7 dan 6 score.

Setelah di telaah kenapa setiap subyek scorenya berbeda di penilaian kuesioner HRS-A dalam beberapa symptom setiap subyek mempunyai pengaruh yang berbeda sebelum di lakukan relaksasi *benson* dan sebelum dilakukan relaksasi *benson* antara lain gejalanya yang berubah adalah subyek berasa tegang, lesu, sukar konsentrasi, sesak, merasa lemas, kepala pusing, gemetar, mual, dan sukar tidur. di dukung oleh beberapa penelitian sebelumnya sebagai berikut.

Hasil penelitian (Satriana dan Pipit Feriani, 2020) dengan judul Efektivitas teknik relaksasi *benson* dan terapi genggam jari terhadap tingkat kecemasan pada pasien



laparotomy di ruangan mawar RSUD A.Wahab Sjahranie Samarinda. bahwa tindakan teknik relaksasi benson lebih efektif diberikan pada penurunan tingkat kecemasan pada pasien *laparotomy* di ruang mawar RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda.

Hasill penelitian (inda Marliana, Uswatun Hasanah dan Nury Luthfiyatil Fitri, 2021) dengan judul penerapan terapi *benson* terhadap kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik. Terapi *benson* dapat menurunkan kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik yang mengalami kecemasan. Tingkat kecemasan pada Ny. N setelah dilakukan terapi benson selama 3 hari didapatkan skor HARS 18 dengan tingkat kecemasan ringan. Hasil penerapan ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan pada Ny. N yang semula kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan.

Hasil penelitian (Agus Wiwit Suwanto, Esti Sugiyorini, Heru Wiratmoko, 2020) dengan judul efektifitas relaksasi benson dan slow stroke back massage terhadap penurunan kecemasan pada pasien hemodialisa. Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi *Benson* dan slow stroke back massage efektif menurunkan kecemasan pada pasien *hemodialisa* di RSUD Aisyiyah Ponorogo.

Hasil Penelitian (Agus Wiwit Suwanto , Arlina Dewi, Falasifah Ani Yuniarti, 2017) dengan judul efektifitas relaksasi *benson* terhadap penurunan stres dan peningkatan kualitas tidur pada pasien *hemodialisa*. Hasil: Penelitian ini menunjukkan setelah dilakukan terapi relaksasi *Benson*, terjadi perbedaan yang signifikan pada skor stres dan kualitas tidur antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol ($p = 0.000$). Kesimpulan: Terapi relaksasi *Benson* efektif dalam menurunkan stress

dan meningkatkan kualitas tidur pasien hemodialisa di RSUD dr. Harjono S., Sp. OG Ponorogo. Terapi relaksasi *Benson* ini dapat diberikan kepada pasien *hemodialisa* untuk menurunkan stres dan meningkatkan kualitas tidurnya.

Dari Keempat penelitian ini mempunyai intervensi yang sama yaitu Relaksasi *Benson* dan juga Alat Ukur kecemasan sama-sama menggunakan HRS-A dan Menggunakan Terapi Relaksasi *Benson*. Hanya saja studi kasus ini berfokus pada pasien pre operasi bedah Mulut *Gingivektomy*. Dalam pembahasan ini ada pengaruh relaksasi *benson* pada pasien pre operasi bedah mulut *gingivektomy* yang mengalami kecemasan.

SIMPULAN

Ansietas atau kecemasan pada praktek kedokteran gigi dapat dirasakan oleh orang dewasa. Ansietas atau kecemasan merupakan faktor penyulit yang dapat menggagalkan sebuah tindakan kedokteran gigi, sehingga perlu dilakukan pendekatan dengan metode yang spesifik agar dapat mengontrol kecemasan pada pasien, Yaitu menggunakan terapi relaksasi *benson*.

Relaksasi *Benson* cukup efektif untuk memunculkan keadaan tenang dan rileks, dimana gelombang otak mulai melambat yang akhirnya akan membuat seseorang dapat beristirahat dengan tenang, hal ini terjadi ketika individu mulai merebahkan diri dan mengikuti instruksi relaksasi, yaitu pada tahap pengendoran otot dari bagian kepala hingga bagian kaki, selanjutnya dalam keadaan rileks mulai untuk memejamkan mata, saat itu frekuensi gelombang otak yang muncul mulai melambat dan menjadi lebih teratur sehingga pada tahap ini individu mulai merasakan rileks dan mengikuti secara pasif keadaan tersebut sehingga menekan



perasaan tegang yang ada di dalam tubuh (Mardiani, Ismonah, & Supriyadi, 2014).

Adanya Kesimpulan dari Studi kasus ini adalah Pemberian relaksasi *benson* pada kelima Subyek tingkat kecemasannya berkurang dari sebelum dilakukan relaksasi *benson* dan setelah dilakukan relaksasi *benson*. Terdapat pengaruh Relaksasi *Benson* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien dengan tindakan bedah mulut *Gingivektomy* di Al Andalus Al Farabi Dental Center di Riyadh Saudi Arabia. Relaksasi *benson* merupakan metode yang efektif untuk mengurangi cemas. Relaksasi *benson* merupakan metode yang tidak menimbulkan efek samping, hemat biaya, terjangkau dan mudah untuk diaplikasikan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pasien yang telah bersedia menjadi Subyek studi kasus. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian studi kasus ini.

REFERENSI

- Benson H & Proctor W. (2000). *Keimanan yang Menyembuhkan Dasar-dasar Respon Relaksasi*. From: bdksurabaya.kemenag.go.id/file/dokumen/KTIPDarmaniz.pdf. diunduh pada tanggal 15 November 2013
- Faruq, M.H., Purwanti, O.S. and Purnama, A.P. (2020) 'Efek relaksasi *benson* dalam menurunkan kecemasan pasien yang menjalani hemodialisa'. Mendeley. Available at <http://dx.doi.org/10.26630/jkep.v16i1.1895>
- Marliana, L., Hasanah, and Fitri, N.L. (2021) ' judul penerapan terapi *benson* terhadap kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik'. *Jurnal Cendikia Muda*. Volume 1, Nomor 1, Maret 2021 ISSN : 2807-3469. Available at <http://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/viewFile/190/10>
- Muttaqin, Arif. 2009. *Pengantar Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler*. Jakarta : Salemba Medika.
- Roxian, R., Fuziah, H., and Prima, A. (2020) 'Penerapan terapi relaksasi *benson* pada pasien pre operasi yang mengalami kecemasan di ruang teratai RSUD dr. Chasbullah abdulmajid kota bekasi'. *Sinta Jurnal*. Available at <http://dx.doi.org/10.31227/osf.io/rq6eb>
- Salmanzadeh, Akram, dkk. (2018). *The Effect of Benson's relaxation on pre- operative anxiety in Cesarean section in Nulliparus Women*. Journal of Advanced Pharmacy Education & Research. Published by SPER Publication
- Satriana, Pipit Feriani. 2020. "Efektivitas Teknik Relaksasi Benson Dan Terapi Genggam Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Laparatomi Di Ruang Mawar Rsud A . Wahab Sjahrani." 1(3):1731-37.
- Smeltzer, S.C. & Bare, B.G. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth*, edisi 8. Jakarta : EGC.
- Solehati, Tetti dan Cecep Eli Kosasih., 2015. *Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung : PT. Refika Aditama.
- Suwanto, A.W., Dewi, Arlina. And Yuniarti, F.A. (2017) 'efektifitas relaksasi *benson* terhadap penurunan stres dan peningkatan kualitas tidur pada pasien hemodialisa' *Google scholar*. Available at <http://repository.umy.ac.id/handle/123456789/20921>
- Suwanto, A.W., Sugiyorini, E. and Wiratmoko, H. (2020) 'Efektifitas relaksasi *benson* dan slow stroke back massage terhadap penurunan kecemasan pada pasien hemodialisa'. *Google scholar*. Available at <https://doi.org/10.24269/ijhs.v4i2.2309>

