

PENGARUH RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA PASIEN *ACUTE MYOCARDIAL INFARCTION* (AMI) DI RSUD HJ. ANNA LASMANAH BANJARNEGARA

Tatang Kurniawan Setia Aji, Adiratna Sekar Siwi*, Ikit Netra Wirakhmi

Fakultas Kesehatan Universitas Harapan Bangsa, Jl. Raden Patah No.100, Kedunglongsir, Ledug, Kec.
Kembaran, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah 53182, Indonesia

*corresponding author: adiratnasekarsiwi@uhb.ac.id 

Informasi Artikel	Abstrak
<p>Submit: 10/03/2023</p> <p>Revisi: 19/05/2023</p> <p>Accepted: 13/06/2023</p> <p>Kata kunci: Acute Myocardial Infarction (AMI); Kecemasan; Relaksasi Benson</p>	<p><i>Acute Myocardial Infarction</i> (AMI) menyebabkan ancaman hidup yang berbahaya karena timbulnya nyeri dada, kolaps dan kematian yang mendadak. Keberhasilan penanganan AMI sangat tergantung pada waktu, AMI juga menyebabkan masalah psikologis berupa kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan kecemasan pada pasien <i>Acute Myocardial Infarction</i> (AMI) di RSUD Hj. Anna Lasmanah Banjarnegara. Metode penelitian ini menggunakan desain korelasi analitik dengan pendekatan cross sectional. dengan menggunakan pendekatan Pre and post test without control. Jumlah sampel sebanyak 30 responden dengan kriteria inklusi meliputi pasien dengan kesadaran komposmetis, tidak mengalami nyeri hebat, tidak sedang mengonsumsi obat anti depresan dan Nilai SPO2 > 95% sedangkan eklusinya merupakan pasien mengalami komplikasi akut seperti sesak nafas, penurunan kesadaran, gelisah dan Pasien tidak dapat menyelesaikan penelitian. Penelitian ini menggunakan instrumen lembar kuesioner Hamilton Rating Scale fo Anxiety (HRS-A) dalam pengukuran kecemasan. Setelah diukur kecemasannya pasien diberikan relaksasi benson dan selanjutnya diukur kembali tingkat kecemasan. Hasil penelitian didapatkan data sebelum dilakukan relaksasi benson responden paling banyak dengan kecemasan berat sejumlah 14 responden (46,7%). Sesudah dilakukan relaksasi benson responden mengalami penurunan kecemasan dengan kategori sedang sejumlah 20 responden (66,7%). Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan kecemasan pada pasien AMI.</p>
<p>Keywords: Acute Myocardial Infarction (AMI); Anxiety; Relaxation Benson</p>	<p>Abstract</p> <p><i>Acute Myocardial Infarction</i> (AMI) causes a life-threatening threat due to sudden chest pain, collapse and death. The success of treating AMI is very dependent on time, AMI also causes psychological problems in the form of anxiety. This study aims to determine the effect of benson relaxation on reducing anxiety in <i>Acute Myocardial Infarction</i> (AMI) patients at Hj. Anna Lasmanah Banjarnegara. This research method uses an analytic correlation design with a cross sectional approach. by using the Pre and post test approach without control. The number of samples was 30 respondents with inclusion criteria including patients with composmetic awareness, not experiencing severe pain, not currently taking anti-depressants and an SPO2 value of > 95% while the exclusion was patients experiencing acute complications such as shortness of breath, decreased consciousness, anxiety and patients unable to complete research. This study used a questionnaire sheet instrument Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A) in measuring anxiety. After measuring the anxiety, the patient is given Benson relaxation and then the level of anxiety is measured again. The results of the study showed that before the relaxation of the benson relaxation was carried out, the most respondents with severe anxiety were 14 respondents (46.7%). After the Benson relaxation was carried out, the respondents experienced a decrease in anxiety to the moderate category, 20 respondents (66.7%). The results of this study prove that there is an effect of benson relaxation on reducing anxiety in AMI patients.</p>

PENDAHULUAN

Acute Myocardial Infarction (AMI) kejadian yang dialami berupa aliran darah ke jantung berupa gangguan dengan hipoksia (Rosdahl, 2017). Penyebab paling

sering munculnya AMI adanya sumbatan koroner, terjadi gangguan aliran darah yang diawali dengan hipoksia miokard. Gejala utama infark miokard akut adanya nyeri dada yang tidak kunjung hilang walaupun

sudah beristirahat (Meva 2020). Data World Health Organization (WHO) tahun 2019 menyebutkan bahwa 17,5 juta orang meninggal akibat penyakit kardiovaskular atau 315 dari 56,5 juta kematian diseluruh dunia (WHO, 2018). Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME) melaporkan 14,4 persen sebab kematian di Indonesia adalah penyakit jantung koroner (Kementerian Kesehatan RI, 2018).. Riset kesehatan dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 jumlah rata-rata penyakit jantung di Indonesia sebanyak 1,5%. Propinsi Jawa Tengah menempati urutan 11 sebanyak 1,66%, masih diatas rata rata nasional (Kementerian Kesehatan RI., 2018).

Kecemasan sebagian besar memengaruhi respon fisiologis, termasuk laju pernapasan, denyut jantung, tekanan darah, miokard konsumsi oksigen, konsentrasi, epinefrin dan norepinefrin plasma. Pasien dengan gejala kecemasan tinggi di unit perawatan koroner menunjukkan kematian yang lebih besar dalam tahun pertama pasca AMI (Sahar, 2018). Kecemasan yang terjadi pada penderita AMI berdampak pada proses penyembuhan pasien sehingga diperlukan suatu upaya untuk mengurangi kecemasan yang dialaminya dengan penggunaan terapi non farmakologi. Terapi benson merupakan teknik pengaturan nafas untuk memperoleh kenyamanan sehingga dapat mengurangi rasa cemas pada penderita AMI. Terdapat pengaruh intervensi benson dan dzikir terhadap penurunan kecemasan pada pasien (Bakar. et.al, 2020). Relaksasi benson sangat mengurangi kontraksi somatik (reaksi fisiologis melawan ketegangan), menghilangkan konsekuensi fisik dan psikologis dari stress. Tehnik relaksasi ini relatif mudah serta tidak memakan waktu yang banyak, serta tidak memerlukan biaya (Tasmasbi.et.al, 2016).

Kecemasan yang tidak ditangani dengan baik dapat menimbulkan adanya perubahan keadaan fisik, maupun psikologis pada pasien AMI. Hal ini dapat mengaktifkan saraf otonom sehingga detak jantung menjadi bertambah, tekanan darah naik, frekuensi nafas bertambah dan secara

umum mengurangi tingkat energi pada klien (Bongiono, 2015).

Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa pasien AMI di RSUD Hj. Anna Lasmanah Banjarnegara pada bulan Januari sampai Juli 2021 sejumlah 140 pasien. Dari 10 pasien AMI pada bulan Desember diperoleh hasil bahwa seluruh pasien mengeluhkan nyeri dada yang tidak kunjung hilang walaupun sudah beristirahat, keringat dingin, pusing, rasa mual, dan jantung berdebar-debar. Terdapat 3 kategori cemas yang dari kesepuluh pasien tersebut, yaitu cemas sedang, cemas berat, dan cemas panik. Sejumlah 3 pasien (30%) mengalami cemas sedang yang ditandai dengan pasien masih dapat menerima instruksi sekitar. Cemas berat sejumlah 5 pasien (50%) ditandai dengan hanya terpusat pada rasa sakit secara spesifik yang dialaminya. Cemas panik sejumlah 2 pasien (20%) yaitu pasien tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan.

Penggunaan relaksasi benson menjadi salah satu langkah yang efektif untuk menurunkan kecemasan pada pasien AMI, sehingga peneliti merasa perlu mengetahui apakah ada pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan kecemasan pada pasien Acute Myocardial Infarction (AMI) di RSUD Hj. Anna Lasmanah Banjarnegara.

METODE

Desain penelitian berupa korelasi analitik dengan pendekatan cross sectional dengan menggunakan perlakuan Pre and post test without control. Desain ini digunakan untuk mengetahui adanya pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan kecemasan pada pasien Acute Myocardial Infarction (AMI) di ruang ICU dan bangsal rawat inap RSUD Hj. Anna Lasmanah Banjarnegara. Pengambilan data dilakukan pada mulai tanggal 17 April sampai tanggal 16 Mei 2022. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh pasien Acute Myocardial Infarction (AMI) di RSUD Hj. Anna Lasmanah Banjarnegara dalam bulan januari sampai dengan Mei tahun 2022. Penentuan sampel menggunakan kriteria

inklusi yang meliputi pasien dengan kesadaran komposmetis, tidak mengalami nyeri hebat, tidak sedang mengonsumsi obat anti depresan, bersedia menjadi responden dan Nilai SPO₂ > 95% sedangkan eklusinya adalah pasien mengalami komplikasi akut seperti sesak nafas, penurunan kesadaran, gelisah serta pasien tidak dapat menyelesaikan penelitian. Sampel yang diperoleh sebanyak 30 orang dengan menggunakan accidental sampling, terdiri dari 17 pasien ICU dan 13 pasien rawat inap.

Pasien yang sesuai kriteria dijelaskan terkait tujuan penelitian dan menandatangani persetujuan sebelum dilakukan pengambilan data. Pengambilan data dilakukan dengan observasi langsung, wawancara dan melakukan studi dokumentasi saat sebelum, selama, dan setelah dilakukan terapi benson. Analisis penelitian ini menggunakan uji Mann-Whitney. Pada hari pertama peneliti melakukan pengukuran kecemasan dengan instrument sebelum diberikan terapi benson. Peneliti dibantu oleh asisten peneliti yang memiliki ketrampilan terapi dalam memberikan terapi benson dengan alokasi waktu ± 15 menit. Pada hari kedua, peneliti melakukan terapi benson dengan alokasi waktu ± 15 menit, kemudian peneliti mengukur kembali tingkat kecemasan pasien. Pasien dianjurkan untuk dapat secara mandiri melakukan terapi benson. Apabila pasien pindah ke bangsal rawat inap, penelitian ini tetap dilanjutkan. Apabila pasien pada hari kedua masuk kriteria eklusi maka penelitian akan dilakukan kembali dari awal ketika pasien masuk kriteria inklusi. Penelitian ini telah mendapatkan keterangan layak etik (Description Of Ethical Approval) No. B.LPPM-UHB/808/03/2022.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan dengan melibatkan 30 orang pasien dan didapatkan hasil seperti pada tabel 1, yang berisi karakteristik usia dan jenis kelamin pasien Acute Myocardial Infarction (AMI) menunjukkan bahwa usia responden paling

banyak dengan kategori manula dan paling sedikit dengan kategori usia dewasa akhir, serta jenis kelamin responden paling banyak adalah laki - laki .

Hasil penelitian diperoleh karakteristik usia pasien Acute Myocardial Infarction (AMI), usia dewasa akhir diperoleh 1 responden (3.3%), lansia awal sejumlah 8 responden (26,7%), lansia akhir sejumlah 9 responden (30%) dan manula sejumlah 12 responden (40%). Sejalan dengan penelitian Cahyadi (2020) mayoritas responden berusia 56-65 tahun yaitu sebanyak 10 responden (55,6 %).

Hasil penelitian ini diperoleh karakteristik jenis kelamin pasien Acute Myocardial Infarction (AMI), laki-laki sejumlah 21 (70%) dan perempuan diperoleh 9 (30%). Mayoritas pasien Acute Myocardial Infarction (AMI) merupakan laki-laki. Penelitian Cahyadi (2020) dari hasil penelitiannya diperoleh mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki, yaitu sebanyak 12 responden (66.7%). Pada penelitian Melastuti (2021) diperoleh hasil bahwa kejadian tertinggi Acute Myocardial Infarction dengan jenis kelamin laki-laki 53,3% sedangkan perempuan diperoleh 46,7%.

Jenis kelamin merupakan sifat biologis yang melekat pada seseorang. Menurut teori Morton, et al., (2013) menjelaskan bahwa laki-laki berisiko 2 kali lebih besar terkena penyakit jantung karena tidak mempunyai hormon pelindung seperti hormon estrogen. Selain itu, dari hasil didapatkan bahwa sebagian besar responden laki-laki mengalami kecemasan normal dibanding perempuan, hal ini dikarenakan laki - laki lebih afektif serta eksploratif pada perempuan ditemukan lebih sensitif (Melastuti, 2021). Hasil penelitian diperoleh kecemasan pasien Acute Myocardial Infarction (AMI) sebelum dilakukan relaksasi benson dengan kategori sedang sejumlah 10 responden (33,3%), kecemasan dengan kategori berat sejumlah 14 responden (46,7%) dan kecemasan dengan kategori panik sejumlah 6 responden (20%).

Tabel 1. Distribusi dan Frekuensi Responden

	n	%
Usia		
Dewasa akhir (36-45 tahun)	1	3.3
Lansia awal (46-55 tahun)	8	26.7
Lansia akhir (56-65 tahun)	9	30.0
Manula (>65 tahun)	12	40.0
Jenis Kelamin		
Laki laki	21	70.0
Perempuan	9	30.0
Kecemasan sebelum		
Sedang	10	33.3
Berat	14	46.7
Panik	6	20.0
Kecemasan Sesudah		
Tidak ada kecemasan	5	16.7
Ringan	5	16.7
Sedang	20	66.7

Tabel 2. Perubahan kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi benson pada pasien Acute Myocardial Infarction (AMI)

	Kecemasan sebelum dan sesudah			
	Mean	Median	SD	P-value
Sebelum relaksasi benson	34.20	33.00	9.33809	0,00
Sesudah relaksasi benson	21.33	23.00	5.10803	
Penurunan	12,87	10,00		

Berdasarkan data yang diperoleh dari kuesioner penelitian pada pengukuran kecemasan pada pasien Acute Myocardial Infarction (AMI), diperoleh hasil dominan yang dirasakan oleh pasien sebelum dilakukan terapi benson. Gejala dominan berupa perasaan ansietas, merasakan cemas, pikiran takut serta mudah marah. Muncul adanya respon tubuh akibat kecemasan pada pasien mengalami Acute Myocardial Infarction (AMI).

Apabila gejala-gejala tersebut tidak segera ditangani dengan baik akan berdampak terhadap peningkatan tekanan darah pasien dan dapat memperberat kondisi pasien. Didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Herlina (2012) pada domain psikospiritual pada kenyamanan psikospiritual mencakup kepercayaan diri dan motivasi agar pasien lebih tenang ketika pasien mendapatkan diagnosa penyakit atau menjalani tindakan inasif yang

menyakitkan. Sejalan dengan penelitian Kadek Dwi (2013) bahwa aspek pada pemenuhan kebutuhan pada domain psikospiritual, sangat dibutuhkan bagi pasien AMI. Salah satu ketidaknyamanan pada psikospiritual yang dirasakan pasien AMI berupa kecemasan (Dwi, 2013)

Pasien AMI akan mempunyai kecemasan tinggi daripada penyakit lainnya. Kecemasan menimbulkan dampak yang buruk bagi pasien AMI. Pasien jantung dapat mengungkapkan berbagai perasaan dari kecemasan ringan sampai berat berkaitan dengan gejala pasien. Penelitian Krinsky (2014) diperoleh hasil bahwa ada korelasi positif antara tingkat stres dan serum kortisol, yang pada akhirnya dapat mengakibatkan sistem kekebalan tertekan. Pemberian waktu tenang dapat menjadi waktu digunakan pasien untuk bermeditasi, berdoa, istirahat, atau bercakap-cakap dengan orang lain

yang terdekat. Domain sosial, pemberian waktu tenang memberikan kesempatan untuk menilai aspek interpersonal. Hal ini dilakukan dengan pendekatan kepada pasien dan keluarga yang membutuhkan informasi, rasa hormat, validasi, dan dukungan emosional yang mendukung kenyamanan (Krinsky, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh kecemasan pasien Acute Myocardial Infarction (AMI) sesudah dilakukan relaksasi benson dengan kategori tidak ada kecemasan sejumlah 5 responden (16,7%), kecemasan dengan kategori ringan sejumlah 5 responden (16,7%) dan kecemasan dengan kategori sedang sejumlah 20 responden (66,7%). Diperoleh mayoritas kecemasan pasien Acute Myocardial Infarction (AMI) sesudah dilakukan relaksasi benson dengan kategori sedang.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi benson pada pasien Acute Myocardial Infarction (AMI) diperoleh rata-rata penurunan kecemasan sejumlah 12.87 dan p-value 0,00 ($<0,05$), sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan kecemasan pada pasien Acute Myocardial Infarction (AMI) di RSUD Hj. Anna Lasmanah Banjarnegara. Setelah dilakukan terapi benson terdapat frekuensi penurunan nyeri dari sebelum terapi dan setelah terapi. Dengan diperoleh hasil bahwa sebelum terapi benson terdapat mayoritas pasien mengalami nyeri sedang sejumlah 18 responden (60%) dan nyeri berat 7 responden (23.3) setelah dilakukan terapi benson tingkat nyeri mayoritas menjadi nyeri ringan sejumlah 20 responden (66.7%) dan nyeri sedang sejumlah 5 responden (16.7%).

Pada penelitian Melastuti (2021) menghasilkan p-value 0,014 yang menunjukkan bahwa korelasi tingkat kecemasan terhadap skala nyeri pada pasien miokard infark adalah bermakna. Nilai uji Gamma sebesar 0,686 menunjukkan bahwa arah korelasi positif dengan kekuatan korelasi yang kuat, artinya semakin tinggi

tingkat kecemasan semakin tinggi juga skala nyeri yang dirasakan. Relaksasi benson dapat menekan sekresi norepineprin oleh hipotalamus sehingga membuat seseorang menjadi rileks dan menurunkan kecemasan. Relaksasi benson akan menghambat aktivitas saraf simpatis untuk menurunkan konsumsi oksigen sehingga otot-otot tubuh menjadi rileks. Metode relaksasi ini mampu menurunkan kadar kortisol dalam tubuh yang akan mengakibatkan penurunan tingkat kecemasan (Tahmasbi. et.al, 2016).

Pasien penyakit jantung dan pembuluh darah sering merasa cemas, ketakutan dan depresi. Hampir semua pasien menyadari bahwa jantung adalah organ yang penting dan ketika jantung mulai rusak maka kesehatan juga terancam. Ketika penyakitnya meningkat dan manifestasinya memburuk, pasien sering memiliki ketakutan yang berlebihan akan cacat permanen dan kematian. Para pasien mengekspresikan ketakutan dengan berbagai cara seperti mimpi buruk, insomnia, kecemasan akut, depresi dan memungkiri kenyataan (Bakar, et.al, 2020).

Penelitian Tahmasbi (2016) menunjukkan teknik Relaksasi Benson efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pasien yang menjalani angiografi koroner. Hasil yang sama juga didapatkan penelitian yang dilakukan Goudarzi, et.al (2018) pada pasien yang akan menjalani radial angiography. Teknik relaksasi benson mempunyai keunikan karena relaksasi ini melibatkan faktor keyakinan agama. Gabungan relaksasi serta dengan keyakinan yang baik dapat mendukung kesuksesan relaksasi benson. Unsur keyakinan yang digunakan dalam intervensi adalah unsur keyakinan agama (Sahar, 2018).

SIMPULAN DAN SARAN

Kecemasan pasien AMI sebelum dilakukan relaksasi benson paling banyak dengan kecemasan berat. Setelah dilakukan terapi kecemasan pasien mengalami penurunan dengan paling banyak pada kecemasan sedang. Tenaga kesehatan

khususnya perawat di RSUD Hj Anna Lasmanah Banjarnegara dapat melakukan pengkajian terlebih dahulu terhadap pasien AMI sehingga dapat mengetahui kecemasan pasien serta pengukuran kecemasan ini dijadikan SOP dalam penanganan pasien – pasien AMI lainnya. Diharapkan juga agar tenaga kesehatan di rumah sakit dapat lebih memperhatikan karakteristik pasien serta lebih mengoptimalkan peran keluarga melalui pelibatan keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Bakar, A., Suhartatik, S., & Hidayati, L. (2020). Combined benson and dhikr relaxation reduces anxiety and pulse frequency of inpatient cardiacs in hospitals. *International Journal of Pharmaceutical Research*, 12(4), 1747–1753. <https://doi.org/10.31838/ijpr/2020.12.04.250>
- Benson, H & Libermann, T. (2013). Proteomics; Study identifies genes, pathways altered during relaxation response practice, *Obesity, Fitness & Wellness Week*
- Bongiorno, P. (2015). IN THERAPY Combining Natural Remedies with Conventional Care. *Combining Natural Remedies with Conventional Care*, 290
- Dwi,Kadek.(2013). Jurnal penelitian depresi dan cemas pasien infark miokard akut. RSUP Sanglah
- Erna Melastuti. (2021) Hubungan Tingkat Ansietas Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Miocard Infark.Jurnal Ilmu Kesehatan UMC. Volume 10 issue 1 edisi Januari-Juni 2021.
- Goudarzi, Y. M., Ghadirian, F., Vahedian, A., & Pishgoo, A. (2018). The Effect of Benson Relaxation on the Anxiety of Patients under Radial Angiography: A Randomized Clinical Trial. *Critical Care Nursing*, 2(1): 1-6. doi: 10.5812/ccn.65623.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar. Riskesdas, 614.
- Krinsky, Robbin. (2014). A Practical Application of Katharine Kolcaba's Comfort Theory to Cardiac Patients. *Elsevier. Applied Nursing Research* 27 (2014) 147–150
- Meva, Nareza (2020). Waspadai Infark Miokard Akut. Retrieved April 13, 2020, from website: <https://www.alodokter.com/waspadai-infark-miokard-akut-pada-kelompok-ini>.
- Rosdahl, C. B., & Kowalski, M. T. (2017). *Buku Ajar Keperawatan Dasar*. Jakarta: EGC
- Sahar. (2018) Efektivitas Relaksasi Benson Dan Nafas Dalam Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Lansia Di PSTW Gau Mabaji Gowa.MIKI | Volume 6 No 1 | | Januari – Juni 2018
- Tahmasbi, H., & Hasani, S. (2016). Effect of Benson's relaxation technique on the anxiety of patients undergoing coronary angiography: A randomized control trial. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, 3(1), 8. <https://doi.org/10.18869/acadpub.jnms.3.1.8>
- WHO (2018). *Noncommunicable Diseases Country Profiles 2018*. In World Health Organization.