

**Nama** : Febriyanti

**NIM** 1033242031

**Judul Skripsi** : Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi di RS Bhayangkara Brimob

### **ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Kecemasan merupakan respons psikologis yang umum dialami pasien sebelum menjalani pembedahan dan dapat memengaruhi kondisi fisiologis maupun psikologis. Intervensi nonfarmakologis seperti teknik relaksasi Benson dapat diberikan untuk membantu menurunkan kecemasan pre operasi. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain quasi experimental dengan pendekatan pretest-posttest with control group design. Sampel berjumlah 40 pasien pre operasi di ruang lantai 3 dan 5 RS Bhayangkara Brimob yang terdiri dari 20 kelompok perlakuan dan 20 kelompok kontrol, dipilih dengan teknik Total sampling. Tingkat kecemasan diukur menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Analisis data menggunakan uji Paired T-Test dan Independent T-Test. **Hasil penelitian:** Rata-rata skor kecemasan kelompok perlakuan menurun dari 24,20 menjadi 17,15 setelah intervensi, sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan bermakna (23,85 menjadi 23,95). Hasil uji statistik menunjukkan adanya pengaruh signifikan teknik relaksasi Benson terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi ( $p = 0,001$ ). **Kesimpulan:** Teknik relaksasi Benson efektif menurunkan kecemasan pasien pre operasi dan direkomendasikan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis sebelum tindakan pembedahan.

**Kata Kunci** : teknik relaksasi Benson, kecemasan, pre operasi, HARS.

*Name* : Febriyanti  
*NIM* : 1033242031  
*Thesis Title* : *The Effect of Benson Relaxation Technique on Preoperative Anxiety Levels in Patients at RS Bhayangkara Brimob*

### **ABSTRACT**

**Background:** Anxiety is a common psychological response experienced by patients before undergoing surgery and can affect both physiological and psychological conditions. Non-pharmacological interventions, such as the Benson relaxation technique, can be applied to help reduce preoperative anxiety. **Methods:** This study used a quasi-experimental design with a pretest-posttest with control group approach. The sample consisted of 40 preoperative patients in the 3rd and 5th-floor wards of RS Bhayangkara Brimob, divided into 20 in the treatment group and 20 in the control group, selected using total sampling. Anxiety levels were measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Data were analyzed using Paired T-Test and Independent T-Test. **Results:** The average anxiety score in the treatment group decreased from 24.20 to 17.15 after the intervention, while the control group showed no significant change (23.85 to 23.95). Statistical analysis indicated a significant effect of the Benson relaxation technique on preoperative anxiety levels ( $p = 0.001$ ). **Conclusion:** The Benson relaxation technique is effective in reducing preoperative anxiety and is recommended as a non-pharmacological nursing intervention before surgical procedures.

*Keywords:* Benson relaxation technique, anxiety, preoperative, HARS