

TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN DIMASA PANDEMI COVID-19

Luluk Cahyanti¹, Devi Setya², Vera Fitriana³, Alvi Ratna Yuliana⁴

¹⁻⁴Dosen Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus
Jln. Lingkar Kudus-Pati Km 5 Jepang Mejobo Kudus, Kode Pos 59325
Corresponding Author Email: lulukabbas.lc@gmail.com

ABSTRAK

Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) adalah sebuah penyakit menular yang disebabkan oleh SARS CoV-2, yang dapat menyebar antar orang melalui percikan air liur (droplet) dari orang yang terinfeksi. Prevalensi kasus positif covid-19 pada tahun 2021 di dunia sebanyak 254.256.432 kasus, sedangkan di Indonesia sekitar 4.254.443 kasus positif. Penyebaran kasus ini sangat berdampak bagi kehidupan remaja yaitu menyebabkan kecemasan. Cemas merupakan suatu perasaan yang muncul saat seseorang berada dalam keadaan yang dapat mengancam keadaan jiwa dan dapat menjadi sinyal untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi suatu keadaan. Terapi nonfarmakologi yang dapat dilakukan untuk menurunkan kecemasan pada remaja dimasa pandemi COVID-19 yaitu terapi relaksasi benson. Terapi relaksasi benson adalah relaksasi yang menggabungkan teknik pernapasan dalam dan kata-kata atau ungkapan yang diyakini seseorang dapat menenangkan dan menurunkan beban perasaan yang dirasakan oleh seseorang dan dapat mempengaruhi kesehatannya. Tujuan dari studi kasus ini menggambarkan penerapan terapi relaksasi benson terhadap penurunan tingkat kecemasan pada remaja dimasa pandemi COVID-19. Metode penulisan menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan proses asuhan keperawatan, sampel yang diambil yaitu 2 responden. Studi kasus ini dilakukan pada tanggal 31 Januari – 5 Februari 2022, tindakan dilakukan selama 2 kali seminggu dengan durasi 10-15 menit pada setiap pertemuan. Hasil studi kasus pada responden 1 dari cemas sedang (27) menjadi cemas ringan (14), sedangkan pada responden 2 dari cemas sedang (25) menjadi cemas ringan (13). Kesimpulannya terapi relaksasi benson efektif untuk mengatasi kecemasan selama pandemi COVID-19 karena terapi relaksasi benson dapat memberikan efek mententraman hati, mengurangi rasa khawatir, cemas dan gelisah.

Kata kunci: Kecemasan, COVID-19, Remaja, Terapi Relaksasi Benson

ABSTRACT

Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) is an infectious disease caused by SARS CoV-2, which can be spread between people through droplets from an infected person. The prevalence of positive COVID-19 cases in 2021 in the world is 254,256,432 cases, while in Indonesia there are around 4,254,443 positive cases. The spread of this case has an impact on the lives of teenagers, which causes anxiety. Anxiety is a feeling that arises when a person is in a situation that can threaten the state of the soul and can be a signal to prepare for a situation. Non-pharmacological therapy that can be done to reduce anxiety in adolescents during the COVID-19 pandemic is Benson relaxation therapy. Benson relaxation therapy is relaxation that combines deep breathing techniques and words or

phrases that a person believes can calm and reduce the burden of feelings felt by a person and can affect his health. The purpose of this case study is to describe the application of Benson's relaxation therapy to reduce anxiety levels in adolescents during the COVID-19 pandemic. The writing method uses a descriptive method with a nursing care process approach, the samples taken are 2 respondents. This case study was conducted on January 31 – February 5, 2022, the action was carried out 2 times a week with a duration of 10-15 minutes at each meeting. The case study results in respondent 1 from moderate anxiety (27) to mild anxiety (14), while respondent 2 from moderate anxiety (25) to mild anxiety (13). In conclusion, Benson relaxation therapy is effective for dealing with anxiety during the COVID-19 pandemic because Benson relaxation therapy can provide a calming effect, reduce worry, anxiety and restlessness.

Keywords: Anxiety, COVID-19, Adolescent, Benson Relaxation Therapy

LATAR BELAKANG

Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) adalah sebuah penyakit menular yang disebabkan oleh SARS CoV-2, yang dapat menyebar antara orang-orang melalui percikan air liur (droplet) dari orang yang terinfeksi (Ruskandi, 2021). Virus COVID-19 ini ditemukan pertama kali di Wuhan, Cina pada akhir Desember 2019, WHO menetapkan COVID-19 ini sebagai kasus pandemi global karena penyebaran dan transmisinya sangat cepat (Mutawalli, 2020). Virus ini dapat menyebabkan infeksi pernapasan seperti flu biasa hingga lebih parah menjadi *Middle East Respiratory Syndrome (MERS)* dan *Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS)* (Daud, 2020). Di Indonesia kasus COVID-19 pertama kali muncul pada tanggal 2 Maret 2020 di kota Depok, Jawa Barat (Aeni, 2021).

World Health Organization (WHO) melaporkan tahun 2020 kasus positif COVID-19 di dunia mencapai 4.789.205 kasus (WHO, 2020). Sedangkan jumlah kasus positif di dunia pada tahun 2021 berdasarkan data WHO terdapat 254.256.432 kasus (WHO, 2021). Data Kemetrian Kesehatan RI kasus terkonfirmasi positif COVID-19 di Indonesia pada tahun 2020 sebanyak 743.198 kasus (Kemenkes RI, 2020). Sedangkan pada tahun 2021 terdapat 4.254.443 kasus positif (Kemenkes RI, 2021).

Kasus COVID-19 di Jawa Tengah menyebar diseluruh kabupaten dan kota. Data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah menyatakan prevalensi positif COVID-19 tahun 2020 sebanyak 93.030 kasus (Dinkes Jateng, 2020). Sedangkan pada tahun 2021 terdapat 485.920 kasus (Dinkes Jateng, 2021). Data Dinas Kesehatan Kabupaten Pati tahun 2020 menyatakan terdapat 1.741 kasus positif (Dinkes Pati, 2020). Pada tahun 2021 angka positif COVID-19 mencapai 10.026 kasus (Dinkes Pati, 2021). Dari data kasus terkonfirmasi positif COVID-19 pada tahun 2020 dan 2021 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan jumlah kasus positif akibat COVID-19.

Pasien yang terpapar virus COVID-19 biasanya akan mengalami demam, batuk kering, dyspnea, dan adanya kekeruhan ground-glass bilateral pada hasil CT pemindaian dada (Samfriati, 2020). Penyebaran kasus ini sangat berdampak bagi kehidupan dimasyarakat khususnya remaja sehingga untuk meminimalisir penyebaran kasus ini maka banyak yang harus menjadi perhatian, karena kasus COVID-19 ini menyebabkan gangguan psikososial seperti terjadinya kecemasan

yang berlebihan dan diperparah lagi dengan kurangnya pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai COVID-19 (Mutawalli, 2020). Gangguan kecemasan ini banyak terjadi pada remaja. Remaja takut tertular, karena mereka tidak tahu apakah orang-orang disekitarnya sehat atau tidak, takut jika dirinya menularkan pada orang lain (Sulistiyorini, 2020).

Cemas merupakan suatu perasaan yang muncul saat seseorang berada dalam keadaan yang dapat mengancam keadaan jiwa dan dapat menjadi sinyal untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi suatu keadaan. Kecemasan ditandai dengan adanya perasaan tegang, khawatir dan ketakutan (Samfriati, 2020). Cemas terdiri dari empat tingkatan yaitu cemas ringan, cemas sedang, cemas berat dan panic (Manurung, 2016). Prevalensi kecemasan remaja di Indonesia selama pandemi COVID-19 pada tahun 2020 untuk kategori rendah sekitar 2,1%, kecemasan sedang sekitar 43,9% dan untuk kecemasan tinggi sekitar 54%. Kemungkinan besar hal ini disebabkan oleh kurangnya informasi yang diperoleh remaja terkait dengan pandemi COVID-19 (Fitria, 2020). Oleh karena itu diperlukan terapi untuk menurunkan kecemasan yaitu dengan terapi farmakologis dan terapi nonfarmakologi. Terapi farmakologi dilakukan dengan pemberian obat anti cemas (*anxiolytic*), seperti *diazepam*, *clobazam*, *bromazepam*, *lorazepam*, *buspirone HCL*, dan *alprazolam* (Manurung, 2016). Sedangkan terapi non farmakologi yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan yaitu relaksasi, distraksi, dan pengendalian pernafasan (Damanik, 2021).

Salah satu intervensi yang dapat dilakukan untuk menurunkan kecemasan pada remaja dimasa pandemi COVID-19 salah satunya yaitu terapi benson. Terapi relaksasi benson adalah relaksasi yang menggabungkan teknik pernapasan dalam dan kata-kata atau ungkapan yang diyakini seseorang dapat menenangkan dan menurunkan beban perasaan yang dirasakan oleh seseorang dan dapat mempengaruhi kesehatannya (Samfriati, 2020). Ungkapan-ungkapan tersebut harus sesuai dengan keyakinan yang dimiliki oleh pasien, seperti ungkapan *Allah*, *Astaghfirullahalazim*, tenang dan cemas berkurang. Teknik ini dapat dilakukan selama 5-10 menit dan dilakukan dua kali sehari (Solehati, 2015). Untuk mengukur tingkat kecemasan yaitu dengan menggunakan skala *HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)*, penilaian kecemasan ini terdiri dari 14 item.

Penelitian yang dilakukan Samfriati, Friska G dan Lia Mayang S.S tahun 2020 memperoleh hasil yang positif yaitu adanya penurunan tingkat kecemasan pada responden dengan hasil penelitian sebelum dilakukan intervensi tingkat kecemasan berat sebanyak 10 responden (33,3%), kecemasan sedang sebanyak 20 responden (66,7%) dan hasil sesudah diberikan intervensi kecemasan berat sebanyak 5 responden (16,7%), kecemasan sedang sebanyak 23 responden (76,7%), dan kecemasan ringan sebanyak 2 responden (6,7%). Maka berdasarkan nilai standar deviasi peneliti menemukan tingkat kecemasan sebelum intervensi yaitu 6,0838 dan untuk kecemasan setelah intervensi adalah 6,3537. Hasil *p-value* 0,000 dimana $P < 0,05$ artinya ada pengaruh relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan (Samfriati, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Muh Abdurouf, Erna Melastuti dan Retno tahun 2021 juga menunjukkan penurunan kecemasan. Tingkat kecemasan sebelum dilakukan terapi untuk kecemasan ringan sebanyak 10 responden (71,4 %) dan

kecemasan sedang 4 responden (28,6 %) sedangkan tingkat kecemasan sesudah dilakukan terapi mengalami penurunan yaitu kecemasan ringan 12 responden (85,7 %) dan kecemasan sedang 2 responden (14,3 %) dengan *p value* 0,014 (Abdurrouf, 2021).

Berdasarkan uraian diatas, bahwa terapi relaksasi benson efektif dapat menurunkan kecemasan pada remaja maka penulis tertarik untuk melakukan studi kasus tentang terapi relaksasi benson terhadap penurunan tingkat kecemasan pada remaja dimasa pandemi COVID-19.

METODE PENULISAN

Metode yang digunakan dalam studi kasus ini adalah metode deskriptif dengan mendiskripsikan atau menggambarkan suatu fenomena kesehatan yang terdapat di masyarakat. Rancangan studi kasus ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan terapi relaksasi benson terhadap penurunan tingkat kecemasan pada remaja dimasa pandemi COVID-19. Dalam studi kasus ini menggunakan 2 (dua) responden (klien), dimana memiliki kriteria inklusi sebagai berikut:

1. Orang dengan kecemasan.
2. Usia 10-20 tahun.
3. Laki-laki atau perempuan.
4. Memiliki kecenderungan tingkat kecemasan sedang hingga tinggi.
5. Bersedia menjadi responden
6. Mampu berkonsentrasi dan memusatkan diri
7. Tidak sedang melakukan tugas online atau bekerja.

Kriteria eksklusi sebagai berikut :

1. Klien yang tidak bersedia menjadi responden.
2. Klien yang mengalami gangguan pendengaran.
3. Klien yang tidak dapat berkonsentrasi.

Terdapat dua variable dalam studi kasus ini yaitu variabel bebas (*independent*) dan variabel terikat (*dependent*). Relaksasi Benson merupakan variabel bebas (*independen*), sedangkan kecemasan merupakan variabel terikat (*dependen*). Terapi relaksasi Benson merupakan relaksasi yang melibatkan teknik pernapasan dalam dan kata-kata atau ungkapan yang diyakini oleh seseorang dapat menurunkan beban yang dirasakan atau dapat meningkatkan kesehatan. Fokus dari relaksasi ini pada ungkapan tertentu yang diucapkan berulang-ulang dengan menggunakan ritme yang teratur disertai sikap yang pasrah. Kecemasan adalah emosi yang paling sering dialami, berupa kekhawatiran atau rasa takut yang tidak dapat dihindari dari hal-hal yang berbahaya. Kecemasan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan adalah suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas.

Pengelolaan kasus ini dilaksanakan pada tanggal 31 Januari 2022 - 5 Februari 2022 di Desa Gunung Panti, dilakukan 2 kali dalam seminggu dengan durasi 10-15 menit pada setiap pertemuan. Instrumen penelitian yang digunakan pada studi kasus ini adalah kuesioer HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Pengukuran tingkat kecemasan diukur 2 kali yaitu sebelum dilakukan relaksasi benson dan sesudah dilakukan relaksasi benson. Teknik pengumpulan data yang digunakan oleh penulis

yaitu dengan cara wawancara, observasi, dan studi dokumentasi keperawatan. Etika yang dapat dilakukan untuk mendukung kelancaran studi kasus ini adalah lembar persetujuan (*Informed consent*), kerahasiaan identitas (*Anonymity*), dan kerahasiaan informasi (*Confidentiality*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Hasil pengelolaan studi kasus pada tanggal 31 Januari 2022 sampai dengan 5 Februari 2022 dirumah responden di desa Gunungpanti Kecamatan Winong Kabupaten Pati. Pengkajian dilakukan secara autoanamnesa yaitu wawancara langsung dengan klien.

Pengkajian pada responden 1 dilakukan pada tanggal 31 Januari 2022 pada pukul 11.00 WIB dirumah responden 1 yaitu Nn. I di desa Gunungpanti Kecamatan Winong Kabupaten Pati. Responden 1 bernama Nn. I umur 20 tahun, berjenis kelamin perempuan, suku/bangsa jawa/Indonesia, agama islam, status mahasiswa. Keluhan yang dirasakan klien saat dikaji klien mengeluh cemas, tegang, khawatir dengan kondisi selama pandemi covid-19 karena takut tertular virus terutama jika harus bepergian dari rumah dan bertemu orang banyak. Pemeriksaan tanda-tanda vital diperoleh hasil tekanan darah : 120/80 mmHg, nadi : 82 x/menit, RR : 20 x/menit dan suhu : 36,2 °C. Dalam keluarga klien, klien tidak memiliki riwayat penyakit menular seperti HIV/AIDS, hepatitis, TBC dan riwayat penyakit menurun seperti hipertensi, asma, diabetes, gagal ginjal. Pola istirahat tidur klien mengatakan susah tidur di malam hari dan sering terbangun ketika tidur. Pengkajian yang dilakukan pada tanggal 31 Januari 2022 pada responden 1 diperoleh hasil kesadaran composmentis, klien tampak gelisah, cemas, dengan wajah tidak tenang, mengerutkan dahi.

Pengkajian pada responden 2 ini dilakukan pada tanggal 31 Januari 2022 pada pukul 14.00 WIB dirumah responden 2 yaitu Nn. S di desa Gunungpanti Kecamatan Winong Kabupaten Pati. Pengkajian dilakukan secara autoanamnesa yaitu wawancara langsung dengan klien. Responden 2 bernama Nn. S umur 19 tahun, berjenis kelamin perempuan, suku/bangsa jawa/Indonesia, agama islam, status mahasiswa. Keluhan yang dirasakan klien saat dikaji klien mengeluh cemas, gelisah dan takut terpapar virus. Pemeriksaan tanda-tanda vital diperoleh hasil tekanan darah : 110/80 mmHg, nadi : 88 x/menit, RR : 22 x/menit dan suhu : 36,4 °C. Dalam keluarga Nn. S tidak memiliki riwayat penyakit menular dan menurun. Pola istirahat tidur klien mengatakan susah tidur di malam hari, sering terbangun ketika tidur dan mimpi buruk. Pengkajian yang dilakukan pada tanggal 31 Januari 2022 terhadap responden 2 diperoleh hasil kesadaran composmentis, klien tampak gelisah, cemas, lesu.

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan pada responden 1 dan 2, penulis mendapatkan data subyektif yaitu, klien mengatakan merasa cemas. Dari data tersebut mendapatkan diagnosa keperawatan yaitu ansietas berhubungan dengan terpapar bahaya lingkungan (virus).

Rencana keperawatan diagnosa tersebut yaitu menerapkan terapi relaksasi benson dengan tujuan setelah dilakukan tindakan keperawatan dengan pengobatan

non farmakologi yaitu terapi relaksasi benson selama 2 kali pertemuan dengan durasi 10-15 menit diharapkan tingkat kecemasan menurun. Penelitian diawali dengan menjelaskan tujuan dan prosedur dari tindakan, selanjutnya mengisi *informed consent* bahwa responden setuju untuk dijadikan subjek penelitian dan mengisi kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS).

Implementasi pertama pada ke-2 responden di lakukan pada tanggal 31 Januari 2022 di rumah responden. Pada responden 1, sebelum melakukan penerapan terapi relaksasi benson peneliti memberikan materi tentang terapi benson, manfaat dan prosedur pelaksanaan terapi. Selanjutnya, peneliti melakukan penilaian tingkat cemas dengan kuesioner kecemasan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) dengan hasil skala cemas 27 yang artinya pasien mengalami derajat cemas sedang dan melakukan pemeriksaan tanda-tanda vital. Pemeriksaan tanda-tanda vital diperoleh hasil tekanan darah : 120/80 mmHg, nadi : 82 x/menit, RR : 20 x/menit dan suhu : 36,2 °C. Kemudian peneliti memberikan contoh dan melakukan praktik terapi benson bersama klien. Hasil evaluasi setelah di lakukan terapi relaksasi benson klien mengatakan masih merasakan cemas dan gelisah. Setelah dievaluasi, responden 1 kemudian mengisi kuesioner kecemasan kembali dengan hasil 24 (cemas sedang).

Implementasi pada responden 2 dilakukan dengan langkah-langkah yang sama, sebelum melakukan penerapan terapi relaksasi benson peneliti memberikan materi tentang terapi benson, manfaat dan prosedur pelaksanaan terapi. Selanjutnya, peneliti melakukan penilaian tingkat cemas dengan kuesioner kecemasan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) didapatkan hasil tingkat cemas 25 yang artinya cemas sedang. Hasil pengkajian tanda-tanda vital tekanan darah : 110/80 mmHg, nadi : 88 x/menit, RR : 22 x/menit dan suhu : 36,4 °C. Kemudian peneliti dan responden melakukan terapi relaksasi benson. Setelah dilakukan terapi benson dilakukan evaluasi bahwa pasien sudah lebih tenang, cemas berkurang dan dilakukan penilaian tingkat kecemasan kembali. Didapatkan hasil skala kecemasan berkurang dari 25 (cemas sedang) menjadi 20 (cemas sedang).

Implementasi kedua dilakukan pada tanggal 5 Februari 2022 peneliti melakukan review terapi benson dan mempraktekan kembali bersama klien. Pada Nn. I didapatkan hasil pemeriksaan tanda-tanda vital suhu : 36°C, nadi 80x/menit, RR : 20x/menit, TD : 110/80. Tindakan terapi benson sama dengan tindakan dipertemuan pertama. Sebelum dilakukan terapi benson didapatkan hasil kecemasan 18 artinya klien berada pada tingkat cemas sedang. Setelah dilakukan tindakan ini pasien mengatakan sudah tidak cemas seperti hari sebelumnya dan lebih tenang. Kecemasan berkurang dari 18 (cemas sedang) menjadi 14 (cemas ringan). Sedangkan pada Nn.S didapatkan tanda-tanda vital : suhu 36,5°C, nadi 88x/menit, RR : 22x/menit, TD : 110/70. Saat diberikan terapi ini pasien tampak tenang dan rileks. Sehingga setelah dilakukan terapi relaksasi benson ini pasien sudah tidak teralu cemas lagi. Kecemasan juga berkurang dari 15 (cemas ringan) menjadi 13 (cemas ringan).

Tabel 1
Hasil Pengukuran Tingkat Kecemasan Responden 1 Sebelum dan Sesudah
Diberikan Terapi Relaksasi Benson.

| Tanggal pelaksanaan | Total skor | | Derajat kecemasan | |
|---------------------|------------|---------|-------------------|---------|
| | Sebelum | Sesudah | Sebelum | Sesudah |
| 31 Januari 2022 | 27 | 24 | Sedang | Sedang |
| 5 Februari 2022 | 18 | 14 | Sedang | Ringan |

Pada tanggal 31 Januari 2022 jam 11.00 WIB pada implementasi hari pertama dirumah Nn. I dari tabel 4.1 menunjukkan bahwa hasil derajat kecemasan sebelum dilakukan terapi relaksasi benson pada Nn.I yaitu cemas sedang (skor 27) dan hasil setelah dilakukan terapi relaksasi benson yaitu cemas sedang (skor 24). Sedangkan implementasi pada hari kedua tanggal 5 Februari 2022 menunjukkan bahwa hasil derajat kecemasan sebelum dilakukan terapi relaksasi benson pada Nn.I yaitu cemas sedang (skor 18) dan hasil setelah dilakukan terapi relaksasi benson yaitu cemas ringan (skor 14).

Tabel 2
Hasil Pengukuran Tingkat Kecemasan Responden 2 Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Benson.

| Tanggal pelaksanaan | Total skor | | Derajat kecemasan | |
|---------------------|------------|---------|-------------------|---------|
| | Sebelum | Sesudah | Sebelum | Sesudah |
| 31 Januari 2022 | 25 | 20 | Sedang | Sedang |
| 5 Februari 2022 | 15 | 13 | Ringan | Ringan |

Pada tanggal 31 Januari 2022 jam 14.00 WIB pada implementasi hari pertama dirumah Nn. S dari tabel 4.1 menunjukkan bahwa hasil derajat kecemasan sebelum dilakukan terapi relaksasi benson pada Nn.S yaitu cemas sedang (skor 25) dan hasil setelah dilakukan terapi relaksasi benson yaitu cemas sedang (skor 20). Sedangkan implementasi pada hari kedua tanggal 5 Februari 2022 menunjukkan bahwa hasil derajat kecemasan sebelum dilakukan terapi relaksasi benson pada Nn.S yaitu cemas ringan (skor 15) dan hasil setelah dilakukan terapi relaksasi benson yaitu cemas ringan (skor 13).

Dari implementasi yang telah dilakukan dapat diperoleh evaluasi yaitu sebelum diberikan tindakan responden 1 mengatakan cemas, tegang, khawatir dengan kondisi selama pandemi covid-19 karena takut tertular virus terutama jika harus bepergian dari rumah dan bertemu orang banyak, responden 2 mengatakan cemas dan gelisah. Sesuai dengan diagnosa keperawatan yang muncul pada ke-2

responden yaitu ansietas berhubungan dengan terpapar bahaya lingkungan (virus) penulis melakukan penilaian tingkat cemas di nilai dengan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*.

Sebelum dilakukan implementasi pertama diperoleh hasil penilaian tingkat cemas pada responden 1 yaitu skor 27 (cemas sedang) dan responden 2 yaitu skor 25 (cemas sedang) Setelah dilakukan implementasi selama 2 kali pertemuan memperoleh hasil responden 1 mengatakan sudah lebih tenang dan rasa cemas mulai berkurang kemudian peneliti melakukan penilaian skala cemas dengan kuesioner HARS dengan hasil skor 14 (cemas ringan) sedangkan responden 2 Klien mengatakan masih cemas namun tidak seperti sebelumnya, kemudian peneliti melakukan penilaian skala cemas dengan kuesioner HARS dengan hasil skor 13 (cemas ringan). Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi benson efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan dimasa pandemi covid-19.

PEMBAHASAN

Studi kasus ini membahas tentang Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Remaja Dimasa Pndemi COVID-19. Penelitian ini dilakukan pada responden 1 yaitu Nn.1 dan responden 2 yaitu Nn.S. Responden 1 dengan jenis kelamin perempuan berusia 20 tahun. Responden 2 dengan jenis kelamin perempuan berusia 19 tahun. Tindakan pemberian terapi relaksasi benson ini selama seminggu 2 kali pertemuan dengan durasi 10-15 menit dan dilakukan pada tanggal 31 Januari 2022 dan 5 Februari 2022 di rumah responden 1 dan 2 yaitu di Desa Gunungpanti Kecamatan Winong Kabupaten Pati. Penulis menerapkan terapi relaksasi benson dan diharapkan tingkat kecemasan pada kedua responden menurun.

Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) adalah sebuah penyakit menular yang disebabkan oleh SARS CoV-2, yang dapat menyebar antara orang-orang melalui percikan air liur (droplet) dari orang yang terinfeksi (Ruskandi, 2021). Penyakit COVID-19 adalah jenis penyakit akut, dapat sembuh namun bisa juga mematikan (Samfriati, 2020). Penyebaran kasus ini sangat berdampak bagi kehidupan dimasyarakat khususnya remaja sehingga untuk meminimalisir penyebaran kasus ini maka banyak yang harus menjadi perhatian, karena kasus COVID-19 ini menyebabkan gangguan psikososial seperti terjadinya kecemasan yang berlebihan dan diperparah lagi dengan kurangnya pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai COVID-19 (Mutawalli, 2020). Gangguan kecemasan ini banyak terjadi pada remaja. Remaja takut tertular, karena mereka tidak tahu apakah orang-orang disekitarnya sehat atau tidak, takut jika dirinya menularkan pada orang lain (Sulistyorini, 2020).

Cemas ini merupakan suatu perasaan yang muncul pada seseorang saat berada dalam keadaan yang dapat mengancam keadaan jiwa dan dapat menjadi sinyal untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi suatu keadaan. Kecemasan ditandai dengan adanya perasaan tegang, khawatir dan ketakutan, serta dapat terjadi perubahan fisiologis (Samfriati, 2020). Terdapat empat tingkatan kecemasan yaitu

1. Cemas ringan

Cemas yang masih normal menjadi bagian sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada.

2. Cemas sedang

Cemas yang memungkinkan seseorang untuk memusatkan hal yang penting dan mengesampingkan yang tidak penting.

3. Cemas berat

Cemas ini cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik.

4. Panik

Tingkat panik dari *anxietas* berhubungan dengan ketakutan dan terror, karena mengalami kehilangan kendali (Manurung, 2016).

Berdasarkan penilaian kuesioner tingkat kecemasan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) pada Nn. I dan Nn. S didapatkan hasil bahwa Nn. I mengalami derajat kecemasan sedang dengan total skor 27 dan Nn. S mengalami derajat kecemasan sedang dengan skor 25. Penyebab kecemasan pada kedua responden hampir sama, yaitu takut terpapar virus covid-19.

Salah satu intervensi yang dapat dilakukan untuk menurunkan kecemasan pada remaja dimasa pandemi COVID-19 salah satunya yaitu terapi benson. Terapi relaksasi benson adalah relaksasi yang menggabungkan teknik pernapasan dalam dan kata-kata atau ungkapan yang diyakini seseorang dapat menenangkan dan menurunkan beban perasaan yang dirasakan oleh seseorang dan dapat mempengaruhi kesehatannya (Samfriati, 2020). Ungkapan-ungkapan tersebut harus sesuai dengan keyakinan yang dimiliki oleh pasien, seperti ungkapan *Allah, Astaghfirullahalazim*, tenang dan cemas berkurang (Solehati, 2015). Manfaat yang diperoleh dengan melakukan terapi relaksasi benson yaitu untuk ketentraman hati, berkurangnya rasa khawatir, cemas dan gelisah, menurunkan ketegangan jiwa, tidur menjadi lebih lelap, meningkatkan keyakinan (Cahyanti, 2021).

Setelah dilakukan teknik relaksasi selama 2 kali pertemuan dengan waktu 10-15 menit kecemasan Nn. I berkurang. Skor skala menurun dari 27 (cemas sedang) menjadi 14 (cemas ringan). Sedangkan pada Nn. S sebelum diberikan teknik relaksasi benson kecemasan Ny. S dengan skor 25 (cemas sedang) dan setelah dilakukan teknik relaksasi selama 2 kali pertemuan kecemasan Nn. S berkurang menjadi 13 (cemas ringan). Teknik relaksasi benson ini juga bisa dilakukan sendiri, dengan langkah-langkah yang sudah dijelaskan penulis.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Penulis menyimpulkan bahwa terapi relaksasi benson efektif untuk mengatasi kecemasan selama pandemi covid-19. Terapi ini dilakukan selama 2 kali pertemuan dalam waktu 10-15 menit. Penulis menilai tingkat kecemasan dengan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Pada responden pertama didapatkan hasil penilaian sebelum dilakukan terapi pada pertemuan pertama yaitu skor 27 (cemas sedang) dan setelah diterapi turun menjadi 24 (cemas sedang). Sedangkan pada pertemuan kedua mendapatkan hasil skor 18 (cemas sedang) turun menjadi 14 (cemas ringan). Sedangkan pada responden kedua didapatkan hasil penilaian sebelum dilakukan terapi pada pertemuan pertama yaitu skor 25 (cemas sedang) dan setelah diterapi turun menjadi 20 (cemas sedang). Sedangkan pada

pertemuan kedua mendapatkan hasil skor 15 (cemas ringan) turun menjadi 13 (cemas ringan). Hal ini dikarenakan terapi relaksasi benson dapat memberikan efek mententraman hati, mengurangi rasa khawatir, cemas dan gelisah.

SARAN

1. Bagi tenaga kesehatan
Penulis berharap bagi tenaga kesehatan untuk menggunakan terapi relaksasi benson sebagai terapi alternatif dalam mengatasi kecemasan pada remaja dimasa pandemic covid-19.
2. Bagi pasien atau responden
Penulis berharap pada responden dapat menambah pengetahuan dan wawasan tentang penerapan terapi benson dalam menurunkan kecemasan.
3. Bagi institusi atau peneliti lebih lanjut
Penulis berharap pada studi kasus selanjutnya supaya lebih mengembangkan dan memperbanyak subyek studi kasus dengan menggunakan teknik pengumpulan data yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

Abdurrouf, M., Melastuti, E., Issroviatiningrum, R. (2021) 'Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Forum Kesehatan Keluarga (Fkk) Kelurahan Bandarharjo Kota Semarang', *Jurnal Humanis : Jurnal Pengabdian Masyarakat STIKes ICsada Bojonegoro*, 6, pp. 17–20.

Aeni, N. (2021) 'Pandemi COVID-19: Dampak Kesehatan, Ekonomi, & Sosial', *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan dan IPTEK*, 17(1), pp. 17–34. doi: 10.33658/jl.v17i1.249.

Cahyanti, Y., Somantri, I., Rosdiana, I., Sugiarti, I., Iman, A.T. Puruhita, T. K. A. (2021) *Penatalaksanaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (Pedoman Bagi Kader dan Masyarakat)*.

Damanik, R. K. (2021) *Kecemasan Masyarakat & Resiliensi Pada Masa Vaksinasi Covid-19*. Solok: PT Insan Cendekia Mandiri Group.

Daud, A. (2020) *Penanganan coronavirus (Covid-19) ditinjau dari perspektif kesehatan masyarakat*. Yogyakarta: Gosyen Publising.

Dinas Kesehatan Kabupaten Pati. (2020) *Data Kasus Harian COVID-19 Kabupaten Pati*. Dinkes Pati.

Dinas Kesehatan Kabupaten Pati. (2021) *Profil Kesehatan Kabupaten Pati tahun 2020*. Dinkes Pati.

Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2021) *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2020*. Dinkes Jateng.

Dinas Kesehatan Profinsi Jawa Tengah. (2021) *Statistik Kasus COVID-19 Jawa Tengah*. Dinkes Jateng.

Fitria, L., Ifdil, I. (2020) 'Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid -19', *Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 6, pp. 1–4.

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2021) *Profil Kesehatan indonesia 2020*. Kemenkes RI.

Kementrian Kesehatan republik Indonesia. (2021) *Situasi Terkini Perkembangan Coronavirus Disease (COVID-19)*. Infeksiemerging Kemenkes RI.

Manurung, N. (2016) *Terapi Reminiscence 'Solusi pendekatan sebagai upaya tindakan keperawatan dalam menurunkan kecemasan, stres dan depresi'*. Jakarta: CV. Trans Info Media.

Mutawalli, L., Setiawan, S., Saimi. (2020) 'Terapi Relaksasi Otot Progresif Sebagai Alternatif Mengatasi Stress Dimasa Pandemi Covid-19 Di Kabupaten Lombok Tengah', *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)*, 4(3), pp. 41–44. doi: 10.36312/jisip.v4i3.1155.

Ruskandi, J. H. (2021) 'Kecemasan Remaja pada Masa Pandemi Covid-19', *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(3), pp. 483–492. doi: 10.37287/jppp.v3i3.530.

Samfriati, S., Friska, G., M, L. (2020) 'Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Penularan Corona Virus Disease 2019 Pada Mahasiswa Ners Tingkat Iii Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2020', *Elisabeth Health Jurnal*, 5(02), pp. 29–42. doi: 10.52317/ehj.v5i02.307.

Solehati, T., Kosasih, C. E. (2015) *Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung: PT Refika Aditama.

Sulistyorini, Hasina, S.N., Millah, I., Faishol. (2020) 'Terapi Musik Dalam Menurunkan Kecemasan Remaja Di Masa Pandemi Covid-19', *Jurnal Keperawatan*, 12(1), pp. 289–296. doi: 10.32583/keperawatan.v12i1.607.

World Health Organization. (2020) *Coronavirus Disease (COVID-19)*.

World Health Organization. (2021) *WHO Coronavirus (COVID-19) Dashboard*.