

**TERAPI RELAKSASI BENSON UNTUK MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA FORUM KESEHATAN KELUARGA (FKK) KELURAHAN BANDARHARJO KOTA SEMARANG**

**Muh. Abdurrouf**

Universitas Islam Sultan Agung [abdurrouf@unissula.ac.id](mailto:abdurrouf@unissula.ac.id)

**Erna Melastuti**

Universitas Islam Sultan Agung [erna@unissula.ac.id](mailto:erna@unissula.ac.id)

**Retno Issroviatiningrum**

Universitas Islam Sultan Agung [ners.ningrum@gmail.com](mailto:ners.ningrum@gmail.com)

**ABSTRAK**

Dampak dari Covid-19 salah satunya adalah meningkatnya tingkat kecemasan masyarakat, yaitu ditandai adanya rasa takut dan khawatir berlebih, merasa tidak nyaman dan tidak rileks, serta gangguan tidur. Tindakan atau intervensi untuk menurunkan masalah kecemasan ini masih sedikit dilakukan, padahal kecemasan yang meningkat dapat menyebabkan penurunan imunitas seseorang sehingga mudah sakit. Kelurahan Bandarharjo merupakan kelurahan di wilayah Kota Semarang dimana angka kejadian Covid-19 di kota Semarang cukup tinggi dapat memicu meningkatnya tingkat kecemasan masyarakat. Pengabdian masyarakat yang dilakukan di kelurahan Bandarharjo kepada forum kesehatan keluarga adalah berupa pelatihan terapi relaksasi benson yaitu tehnik relaksasi yang dikembangkan dari metode relaksasi pernafasan yang dipadu dengan faktor keyakinan yang bermanfaat untuk merelaksasi tubuh dan pikiran, mengurangi ketegangan otot, mencegah dan menurunkan tingkat stress sehingga diharapkan masyarakat di kelurahan Bandarharjo menurun tingkat kecemasannya dan memiliki imunitas yang baik dalam menghadapi wabah pandemic Covid-19 ini.

**Kata Kunci** : Terapi Relaksasi Benson, Kecemasan.

**ABSTRACT**

*One of the impacts of Covid-19 is an increase in the level of public anxiety, which is marked by excessive fear and worry, feeling uncomfortable and relaxed, and sleep disturbances. There are still few actions or interventions to reduce this anxiety problem, even though increased anxiety can cause a decrease in a person's immunity so that he is easily sick. Bandarharjo Village is a sub-district in the Semarang City area where the number of Covid-19 incidents in the city of Semarang is quite high which can trigger an increase in the level of public anxiety. Community service carried out in the Bandarharjo village to the family health forum is in the form of Benson relaxation therapy training, which is a relaxation technique developed from the breathing relaxation method combined with a belief factor that is useful for relaxing the body and mind, reducing muscle tension, preventing and reducing stress levels so that it is expected People in Bandarharjo village have decreased their anxiety level and have good immunity in the face of the Covid-19 pandemic outbreak.*

**Keywords** : Benson Relaxation Therapy, Anxiety

**PENDAHULUAN**

Penyebaran covid-19 di seluruh dunia telah merusak tatanan kehidupan, berpengaruh terhadap ekonomi, sosial, budaya, agama, dan pendidikan, adanya

peningkatan jumlah kematian, resiko diputuskan hubungan kerja menjadi pemicu peningkatan kecemasan seseorang (Kusumawaty, 2020); (Jarnawi, 2020),

dimana akibat dari kecemasan adalah dapat terjadi penurunan imunitas (Darmayanti, 2020), kecemasan yang muncul di masyarakat akibat pandemi covid-19 masih kurang diperhatikan, sehingga bisa berdampak peningkatan angka kesakitan,.

Salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk menurunkan tingkat kecemasan adalah terapi relaksasi benson (Yenny, Safitri, Erlinawati, Fitri, 2018). Terapi ini memadukan antara relaksasi pernafasan dan faktor keyakinan yang dianut oleh seseorang (Anida Izatul Islami Dede Gantini Endang Astiriyani, 2020) (Suwanto et al., 2020) (Agustin et al., 2020).

Terapi relaksasi benson dapat memicu tubuh menghasilkan hormon endorphine dan encephaline yang berefek nyaman dan tenang, secara hemodinamik akan terjadi relaksasi otot, penurunan denyut jantung, vasodilatasi pembuluh darah sehingga tekanan darah dapat menurun (Pardede & Tarigan, 2020).

Tujuan dilakukannya pengabdian masyarakat ini adalah menurunkan tingkat kecemasan yang dialami oleh masyarakat di kelurahan Bandarharjo terutama akibat dari pandemic covid-19 sehingga imunitas / kekebalan tubuh diharapkan semakin baik.

## METODE

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode pre test post test design, yaitu responden dilakukan pre test untuk mengetahui tingkat kecemasan sebelum dilakukan intervensi dan dilakukan post test untuk mengetahui tingkat kecemasan setelah dilakukan intervensi tehnik relaksasi benson, hasil pre test dan post test ini akan dibandingkan reratanya untuk mengetahui keberhasilan tehnik relaksasi benson. adapun responden pengabdian masyarakat ini adalah anggota forum kesehatan keluarga kelurahan Bandarharjo sebanyak 14 orang dengan kriteria mampu membaca dan menulis serta tidak mengalami gangguan panca indra.

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini diawali dengan pretest kepada para responden untuk mengetahui

tingkat kecemasan dengan menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) dimana instrument ini dapat mengetahui tingkat kecemasan (Yenny, Safitri, Erlinawati, Fitri, 2018).

Langkah selanjutnya adalah intervensi dimulai dengan penjelasan mengenai terapi relaksasi benson dan dilanjutkan dengan simulasi terapi relaksasi benson dan responden diminta untuk mempraktekkan selama 1 pekan dan kemudian dilakukan post test untuk mengetahui tingkat kecemasan responden setelah dilakukan terapi relaksasi benson, terapi relaksasi benson merupakan terapi relaksasi pernafasan yang digabung dengan keyakinan yang dianut oleh seseorang (Suwanto et al., 2020), terapi benson akan menghambat saraf simpatis sehingga akan menurunkan konsumsi oksigen selanjutnya dapat merelaksasikan otot-otot tubuh dan menimbulkan rasa nyaman dan tenang, selain itu relaksasi benson disertai dengan ucapan kalimat yang mengingat tuhan (dzikir) yang dilakukan berulang-ulang dengan ritme dan irama yang teratur disertai kepasrahan kepada tuhan YME (Suwanto et al., 2020).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat ini dilakukan di Kelurahan Bandarharjo pada forum kesehatan keluarga dengan jumlah responden 14 orang, semua berjenis kelamin perempuan dengan umur antara 24-50 tahun, pendidikan rata-rata SLTA.

Berikut ini adalah data hasil test tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi benson.

### 1. Distribusi frekwensi tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi benson

Tingkat kecemasan	Kategori	f	%
Pre test	Ringan	10	71,4
	Sedang	4	28,6
Post test	Ringan	12	85,7
	Sedang	2	14,3

Tabel diatas menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan terapi relaksasi benson yaitu ada 4 responden (28,6%) dengan tingkat kecemasan sedang setelah dilakukan terapi relaksasi benson menjadi 2 responden (14,3%).

## 2. Pengaruh terapi relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi

Tingkat kecemasan	N	Mean $\pm$ SD	Selisih mean $\pm$ SD	P value
Pre test	14	44.28 $\pm$ 8.30	9.85 $\pm$ 7.62	0,014
Post test	14	34.42 $\pm$ 6.37		

Tabel diatas menunjukkan adanya perbedaan rata-rata tingkat kecemasan sebelum dengan sesudah dilakukan terapi relaksasi benson dengan p value 0,014.

Terapi relaksasi benson berupa tehnik relaksasi disertai dengan keyakinan yang dianut seseorang, terapi relaksasi benson efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan, hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Islami, Gantini & Astiriyani, (2020) bahwa terapi relaksasi benson efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan dengan p value 0,01, hasil pengabdian ini juga senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Pardede & Tarigan, (2020) dalam penelitiannya yang berjudul *The Anxiety Level of Mother Presectio Caesar with Benson's Relaxation Therapy* yaitu terapi relaksasi benson efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan dengan p value 0,004.

Penelitian yang dilakukan oleh Novitasari lke & dkk, (2014) yang berjudul *pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan tingkat stres kerja pada karyawan di PT Tri Cahya Purnama Semarang* juga menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan tingkat kecemasan dengan p value 0,011.

Kecemasan yang dialami seseorang berupa rasa takut, khawatir yang berlebihan, merasa tidak nyaman dan tidak rileks, serta

gangguan tidur dapat menurun dengan terapi relaksasi benson karena terapi relaksasi ini dapat memicu otak untuk mengeluarkan gelombang alfa, dimana gelombang ini mempunyai frekwensi 8-12 Hz yaitu gelombang yang menunjukkan seseorang dalam keadaan santai dan rileks, pada saat gelombang alfa ini muncul pembuluh darah dalam tubuh terjadi vasodilatasi sehingga aliran darah menjadi stabil dan otak mengeluarkan hormone endorphin dan serotonin sehingga seseorang akan menjadi tenang, bahagia dan nyaman (Suwanto et al., 2020).

## KESIMPULAN

Setelah dilakukan pengabdian masyarakat ini, para anggota forum kesehatan keluarga di kelurahan Bandarharjo dapat mengetahui dan mampu mempraktekkan tehnik relaksasi benson, tehnik relaksasi benson dapat menurunkan tingkat kecemasan anggota forum kesehatan keluarga di kelurahan Bandarharjo, tehnik relaksasi benson ini diharapkan dapat sebarluaskan kepada masyarakat karena bisa menjadi salah satu intervensi/ tindakan untuk menurunkan tingkat kecemasan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada kepala kelurahan Bandarharjo dan para kader kesehatan serta forum kesehatan keluarga atas kerjasamanya sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat berjalan dengan baik, ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada Universitas Islam Sultan Agung yang telah mendanai kegiatan ini sehingga kami bisa melakukan pengabdian masyarakat di kelurahan Bandarharjo sebagai bagian dari tri darma perguruan tinggi untuk membantu pemerintah dalam upaya meningkatkan kesehatan masyarakat.

## SARAN

Terapi relaksasi benson efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan, saran bagi pengembangan penelitian selanjutnya

adalah terapi relaksasi benson ini dapat digabung dengan metode lain untuk menurunkan tingkat kecemasan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, N., Hudyawati, D., & Purnama, A. P. (2020). Pengaruh Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Pasien Yang Menjalani Hemodialisa Di Unit Hemodialisa. *Prosiding Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta E-ISSN: 2715-616X*, 62–68.
- Anida Izatul Islami Dede Gantini Endang Astiriyani. (2020). The Effect Murottal of Quran Therapy and Benson Relaxation on Anxiety Level of High-Risk Pregnancy. *Jurnal Kebidanan*, 10(2), 109–116. <http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jurkeb/article/view/6313/1885>
- Darmayanti, F. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Dan Reminiscance Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Mandiangin Kota Bukittinggi Tahun 2018 Fizran, Darmayanti. *Ensiklopedia of Journal Diantaranya Malaysia*, 2(3), 299–312. <http://jurnal.ensiklopediaku.org>
- Jarnawi, J. (2020). Mengelola Cemas Di Tengah Pandemi Corona. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(1), 60. <https://doi.org/10.22373/taujih.v3i1.7216>
- Kusumawaty, I. (2020). Pendampingan Terhadap Kelompok Orang Dalam Pemantauan Covid-19 Melaksanakan Hipnosis Lima Jari di Rumah Sehat Sumsel. *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada ...*, 3. <http://journal.ilinstitute.com/index.php/caradde/article/view/514>
- Novitasari Ike, & dkk. (2014). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Stress Kerja Pada Karyawan Di PT Tri Cahya Purnama Semarang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan, Volume I N*, 1–12.
- Pardede, J. A., & Tarigan, I. (2020). The Anxiety Level of Mother Presectio Caesar with Benson's Relaxation Therapy. *Jendela Nursing Journal*, 4(1), 20–28. <https://doi.org/10.31983/jnj.v4i1.5801>
- Suwanto, A. W., Sugiyorini, E., & Wiratmoko, H. (2020). Efektifitas Relaksasi Benson Dan Slow Stroke Back Massage Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Hemodialisa. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 91. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v4i2.2309>
- Yenny, Safitri, Erlinawati, Fitri, A. (2018). Perbandingan Relaksasi Benson Dan Relaksasi Kesadaran Indera Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Kanker Serviks Di Rsud Bangkinang Tahun 2018. *Jurnal Ners*, 2(1), 18–27. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>