

LAPORAN KARYA ILMIAH AKHIR NERS

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP KECEMASAN  
PRA OPERASI PADA PASIEN BEDAH DENGAN ANESTESI UMUM

DI RUANG INSTALASI KAMAR BEDAH

TZU CHI HOSPITAL

JAKARTA



SUMI ASTUTI

NPM 202554109

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH

YOGYAKARTA

2026

LAPORAN KARYA ILMIAH AKHIR NERS

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP KECEMASAN  
PRA OPERASI PADA PASIEN BEDAH DENGAN ANESTESI UMUM

DI RUANG INSTALASI KAMAR BEDAH

TZU CHI HOSPITAL

JAKARTA



SUMI ASTUTI

NPM 202554109

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH

YOGYAKARTA

2026

**LAPORAN KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP KECEMASAN**

**PRAOPERASI PADA PASIEN BEDAH DENGAN ANESTESI UMUM**

**DI RUANG INSTALASI KAMAR BEDAH**

**TZU CHI HOSPITAL**

**JAKARTA**

Disusun Oleh :

Sumi Astuti

NIM : 202554109

Laporan Karya Ilmiah Akhir Ners ini Telah Diperiksa, Disetujui dan Dipertahankan  
dihadapan Tim Penguji Karya Ilmiah Akhir Ners STIKes Panti Rapih Yogyakarta

Pada tanggal 15 Februari 2026

Pembimbing ,



Dr. Chatarina Setya W., M.Kep., Ns., Sp.Kep.M.B  
NIK 199850005

## KARYA ILMIAH AKHIR NERS

### PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP KECEMASAN PRAOPERASI PADA PASIEN BEDAH DENGAN ANESTESI UMUM DI RUANG INSTALASI KAMAR BEDAH TZU CHI HOSPITAL

JAKARTA

Disusun Oleh:

SUMI ASTUTI

NPM 202554109

Telah dipertahankan dan diuji didepan dewan penguji Karya Ilmiah Akhir Ners

STIKes Panti Rapih Yogyakarta

Pada Tanggal, 09 Januari 2026

Mengesahkan,

Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta



Dr. Theresia Titin Marlina, Ns., M.Kep.

NIK. 200110005

Penguji:

Ketua : Fransisca Anjar Rina Setyani, M.Kep.,Ns.Sp.Kep.M.B.

Anggota : Dr. Chatarina Setya W., M.Kep., Ns., Sp.Kep.M.B

## **MOTO**

*"Bukan tentang berapa banyak pasien yang pulang, tapi tentang berapa banyak harapan yang tersambung kembali."*

## **PERSEMBAHAN**

Dengan segala kerendahan hati dan rasa syukur yang mendalam kepada Tuhan Yang Maha Esa, karya tulis ilmiah ini saya persembahkan sebagai tanda bakti dan kasih sayang kepada:

1. Kedua Orang Tua Tercinta: Ayah dan Ibu, terima kasih atas doa-doa tulus yang kalian langitkan tanpa putus, atas dukungan materiil maupun moril, serta kasih sayang yang menjadi fondasi kekuatan saya hingga bisa sampai di titik ini.
2. Suami Tersayang: Terima kasih telah menjadi sistem pendukung terbaik, yang selalu sabar mendampingi, memberikan semangat saat saya merasa lelah, dan menjadi tempat berbagi keluh kesah selama proses penyusunan karya ini.
3. Anak-anakku Kebanggaanku: Kalian adalah alasan Ibu untuk terus maju dan belajar. Terima kasih telah menjadi inspirasi dan sumber kebahagiaan yang tak ternilai bagi Ibu. Semoga karya ini menjadi motivasi bagi kalian di masa depan.
4. Para dosen pembimbing : Ibu . Dr. Chatarina Setya W., M.Kep., Ns., Sp.Kep.M.B yang telah membimbing dengan rasa sabar, penuh semangat, dan selalu memberiakn arahan sehingga saya dapat menyelesaikan laporan penelitian ini.
5. Almamater Tercinta: Terima kasih kepada dosen pembimbing dan seluruh civitas akademika yang telah membekali saya dengan ilmu pengetahuan dan membimbing saya dengan penuh kesabaran dalam menyelesaikan penelitian ini.
6. Tzu Chi Hospital Jakarta (Instalasi Kamar Bedah): Tempat saya mengabdi dan bertumbuh. Terima kasih kepada pimpinan, rekan-rekan sejawat, dan seluruh staf atas bantuan, kerja sama, dan inspirasi cinta kasih universal yang diberikan selama saya melakukan penelitian di ruang bedah.
7. Para Pasien Pra-Operasi: Terima kasih telah bersedia menjadi bagian dari penelitian ini. Keberanian dan harapan kalian untuk sembuh adalah alasan utama mengapa teknik relaksasi ini saya teliti.
8. Sahabat dan Teman Seperjuangan: Terima kasih atas tawa, semangat, dan bantuan yang kalian berikan. Kita telah berjuang bersama, dan akhirnya kita sampai di garis *finish* ini.

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur saya panjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmatNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini. Laporan ini disusun dengan tujuan untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan profesi Ners di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih. Dalam kesempatan ini, perkenankanlah penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat

1. Ibu Dr. Th. Titin Marlina, Ns., M.Kep. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta
2. Ibu Dr. Chatarina Setya W., M.Kep., Ns., Sp.Kep.M.B selaku pembimbing yang telah membimbing dalam proses penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners
3. Direktur medis Tzu Chi Hospital dan jajarannya yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian dalam rangka menyempurnakan proposal ini.
4. Kepala ruang Instalasi Bedah Sentral Tzu Chi Hospital, Ns. Erniyati, S.Kep yang turut membantu dalam pengumpulan data proposal ini.
5. Seluruh responden (pasien pre operasi) yang telah bersedia meluangkan waktu untuk pengisian kuesioner penelitian.
6. Keluarga (suami dan anak) yang selalu memberikan semangat dan doa.
7. Teman-teman perawat di kamar bedah yang telah memberikan dukungan.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun. Atas perhatian dan sarannya peneliti mengucapkan terima kasih.

Penulis

Sumi Astuti

## INTISARI

Nama	: Sumi Astuti
NPM	: 202554109
Judul	: “Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pra Operasi Pada Pasien Bedah Dengan Anestesi Umum di Ruang Instalasi Kamar Bedah Tzu Chi Hospital Jakarta”
Tanggal Ujian	: 09 Februari 2026
Pembimbing	: Dr. Chatarina Setya W., M.Kep., Ns., Sp.Kep.M.B
Jumlah Pustaka	: ± 30 sumber
Jumlah Halaman	: 57 halaman

Kecemasan pra operasi merupakan respon psikologis yang sering dialami pasien sebelum menjalani pembedahan dengan anestesi umum. Kecemasan yang tidak ditangani dapat memengaruhi kondisi pasien serta meningkatkan kebutuhan obat anestesi. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk menurunkan kecemasan adalah Teknik Relaksasi Benson. Tujuan penulisan ini adalah untuk mengetahui pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap kecemasan pra operasi pada pasien bedah dengan anestesi umum di Ruang Instalasi Kamar Bedah Tzu Chi Hospital Jakarta. Jenis penerapan yang dilakukan adalah studi kasus *Evidence Based Nursing* (EBN) dengan subyek empat pasien pra operasi, terdiri dari dua kelompok intervensi dan dua kelompok kontrol. Intervensi diberikan melalui edukasi pra operasi dan Teknik Relaksasi Benson selama ±15 menit. Tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner APAIS sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penerapan menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada kelompok intervensi lebih besar dibanding kelompok kontrol. Teknik Relaksasi Benson dapat digunakan sebagai intervensi keperawatan mandiri untuk membantu menurunkan kecemasan pra operasi.

Kata Kunci : Teknik Relaksasi Benson, kecemasan pra operasi, anestesi umum

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALLAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
HALAMAN MOTO .....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
INTISARI.....	vii
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN .....	xi
BAB 1 PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar belakang.....	1
1.2 Rumusan masalah .....	5
1.3 Tujuan <i>Evidence Based Nursing</i> (EBN) .....	5
1.4 Manfaat <i>Evidence Based Nursing</i> (EBN) .....	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA .....	7
2.1 Konsep pembedahan .....	7
2.2 Konsep kecemasan pra operasi .....	8
2.3 Masalah keperawatan pada pasien pra operasi .....	11
2.4 Konsep teknik relaksasi benson .....	12
2.5 Pengulangan Kalimat Religius dalam Relaksasi .....	14
2.6 Intervensi keperawatan berbasis bukti ( <i>Evidence Based Nursing</i> ).....	15
BAB 3 METODE EVIDENCE BASED NURSING (EBN) .....	18
3.1 Metode <i>evidence based nursing</i> (EBN) .....	18
3.2 Subjek dalam <i>evidence based nursing</i> (EBN) .....	18
3.3 Kriteria sampel .....	19
3.4 Tempat dan waktu <i>evidence based nursing</i> (EBN) .....	19
3.5 Instrumen dalam <i>evidence based nursing</i> (EBN).....	20
3.6 Prosedur penerapan intervensi .....	21
3.7 Etik dalam penerapan <i>evidence based nursing</i> .....	22
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN .....	24

4.1	Gambaran umum kasus EBN .....	24
4.2	Gambaran penerapan teknik relaksasi benson.....	27
4.3	Analisis penerapan teknik relaksasi benson .....	28
4.4	Pembahasan <i>evidence based nursing</i> (EBN).....	29
4.5	Keterbatasan penerapan .....	33
	<b>BAB V_KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>35</b>
5.1	Kesimpulan.....	35
5.1	Saran .....	36
	<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>37</b>

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 2.5 Analisa jurnal dengan PICO	15
Tabel 4.1 Gambaran umum kasus	23
Tabel 4.3 Analisis penerapan teknik relaksasi benson	28

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Lembar Penjelasan Penelitian	41
Lampiran 2. Lembar Informed Consent	43
Lampiran 3. Instrumen Penelitian (Kuesioner APAIS)	45
Lampiran 4. Dokumentasi	46
Lampiran 5. Lembar Konsul Karya Ilmiah Akhir Ners	47