Jurnal Masker Medika
e-ISSN : 2654-8658
p -ISSN :2301-8631

Volume 11, Nomor 2. Desember 2023
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v11i2.559

PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA KORBAN PASCA BANJIR DI KELURAHAN SUKAMAJU PALEMBANG

(The Effect Of Benson Relaxation Therapy On The Level Of Anxiety In Post Flood Victims In Sukamaju Village, Palembang)

Apriyani[1*], Muhammad Agusman[2**], Miranti Florencia Iswari[3***]
**Mahasiswa Program Ilmu Keperawatan IkesT Muhammadiyah Palembang
***Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan IkesT Muhammadiyah Palembang
Korespodensi Email: apriyani0286@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Hadirnya bencana banjir dalam kehidupan manusia, menyebabkan adanya kegoncangan psikologis pada diri manusia gangguan psikologis yang terjadi karena banjir dapat menimbulkan korban mengalami kecemasan akibat bencana tersebut. Kecemasan dapat diatasi dengan menggunakan terapi relaksasi benson. Relaksasi Benson merupakan salah satu teknik relaksasi yang mengaitkan agama atau kepercayaan serta ungkapan. **Tujuan penelitian** : penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pasca Banjir di Kelurahan Sukamaju Palembang. **Metode Penelitian** : penelitian ini menggunakan *Quasy eksperimen, desain one group pre test and post test.* Penelitian ini dilaksanakan pada 8 - 10 Maret 2023. Populasi penelitian ini adalah masyarakat korban bencana pasca banjir dengan jumlah sampel 65 responden. **Hasil** : hasil penelitian didapatkan bahwa mayoritas responden sebelum diberikan intervensi relaksasi benson mengalami kecemasan berat sebanyak 31 responden (47,7%). Sedangkan setelah diberikan teknik relaksasi benson reponden mengalami kecemasan ringan sebanyak 27 responden (41,5%). Kemudian responden rata-rata berusia 38,40 tahun dengan usia termuda 21 tahun dan usia tertua 65 tahun, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (73,8%) dan sebagian besar responden adalah Pedagang (23,1%). **Diskusi :** berdasarkan hasil penelitian adanya pengaruh yang signifikan teknik relaksasi benson terhadap kecemasan pada korban pasca banjir. Hal ini berarti terapi relaksasi benson dapat menurunkan kecemasan pada korban pasca banjir karena saat dilakukan terapi relaksasi benson korban pasca bencana sudah mulai menerima kenyataan dan mengikhlaskan apa yang telah terjadi sehingga dapat mengurangi tingkat kecemasan.

Kata Kunci : Terapi relaksasi benson, Kecemasan, Banjir

ABSTRACT

Background*: The presence of flood disasters in human life causes psychological shocks in humans. Psychological disorders that occur due to flooding can cause victims to experience anxiety due to the disaster. Anxiety can be overcome by using Benson relaxation therapy. Benson relaxation is one of the relaxation techniques that relates religion or belief and expression.* ***Research objectives****: This study aims to determine the effect of Benson Relaxation Therapy on Post-Flood Anxiety Level in Sukamaju Village Palembang.* ***Research Methods****: This study used Quasy experiment, one group pre test and post test design. This research was conducted on March 8-10, 2023. The population of this study was the community of post-flood disaster victims with a sample size of 65 respondents.* ***Results****: the results showed that the majority of respondents before being given benson relaxation intervention experienced severe anxiety as many as 31 respondents (47.7%). While after being given the benson relaxation technique, 27 respondents (41.5%) experienced mild anxiety. Then the average respondent was 38.40 years old with the youngest age of 21 years and the oldest age of 65 years, most of the respondents were female (73.8%) and most of the respondents were traders (23.1%).* ***Conclusion****: there is a significant effect of benson relaxation technique on anxiety in post-flood victims with a p-value of 0.001.*

Keywords: *Benson relaxation therapy, Anxiety, Flooding*

https://doi.org/10.52523/maskermedika.v11i2.559
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Jurnal Masker Medika
e-ISSN : 2654-8658
p -ISSN :2301-8631
Volume 11, Nomor 2. Desember 2023
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v11i2.559

PENDAHULUAN

Bencana skala tertentu dapat melumpuhkan perekonomian, menganggu jaringan komunikasi, gagalnya panen dan lain sebagainya. Bencana tidak bisa diprediksi secara tepat waktu, bencana merupakan suatu hal yang sering kali datang secara tiba-tiba namun dapat diestimasikan berdasarkan pengetahuan yang modern (Dwi Utomo & Yul Dewi Marta, 2022).

Bencana sering terjadi pada wilayah padat penduduk salah satunya wilayah Indonesia yang rentan sekali mengalami bencana alam seperti Tsunami, Gempa Bumi, Gunung Meletus, Tanah Longsor dan Banjir (Agung, S., & Ihsan, P. 2018). Menurut Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB, 2022) terdapat 3.531 peristiwa bencana alam di Indonesia sepanjang tahun 2022. Bencana alam yang sering terjadi sangat mempengaruhi aktivitas masyarakat serta berdampak buruk bagi korban salah satunya bencana banjir yang sering melanda hampir di setiap wilayah (Kaidah et al., 2021).

Banjir merupakan luapan air yang melebihi tinggi batas normal ingga luapan dari air sungai yang menyebabkan genangan pada lahan yang rendah disisi sungai atau bendungan. Banjir dapat disebabkan oleh hujan dengan intesitas tinggi dibatas normal (Setyowati, 2019). Aktivitas manusia yang dapat menyebabkan terjadinya banjir seperti penebangan hutan secara sembarangan dimana dapat mengurangi resapan air pada tanah serta pembangunan di daerah dataran banjir dengan mengubah saluran-saluran air yang tidak dirancang dengan benar serta perilaku membuang sampah sembarangan yang dapat menyumbat saluran pembuangan (Darmawan et al., 2017).

Banjir tidak hanya terjadi di Indonesia saja menurut laporan dari *National Weather Service* (NWS., 2022) akibat bencana banjir 44 rumah di Amerika Serikat rusak, terutama pada bulan Mei saat serangkaian hujan lebat dan salju yang mencair sehingga banjir menggenangi beberapa wilayah yang ada di Amerika Serikat. Menurut laporan Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB., 2022) bencana yang Paling banyak terjadi adalah banjir yakni 1.524 kejadian. Menurut *Word Health Organization* (WHO., 2022) bencana yang paling banyak terjadi pada tahun 2022 adalah banjir, yakni 1.432 kejadian. Bersdasarkan data Badan Meteorologi Kalimatologi dan Geofisiki (BMKG., 2021) Sumatera Selatan berada pada ranking ke dua tertinggi dengan curah hujan 215 mm dan menurut Badan Penanggulangan Bencana Daerah (BPBD., 2021) menyatakan bahwa banjir yang terjadi pada tahun 2021 sebanyak 22 kali di Kota Palembang.

Hadirnya bencana banjir dalam kehidupan manusia, menyebabkan adanya kegoncangan psikologis pada diri manusia tersebut dimana mereka berusaha menyelamatkan harta benda yang hilang kerena banjir serta terganganggunya perekonomian dan tidak jarang ada yang kehilanggan anggota keluarganya akibat bencana banjir yang terjadi. Gangguan psikologis yang terjadi karena banjir dapat menimbulkan korban mengalami kecemasan akibat bencana tersebut (Erlin & Sari, 2020).

Kecemasan yang muncul akibat bencana dapat juga dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, jenis kelamin dan tingkat pendidikan hal ini sesuai dengan pernyataan Purwastuty dalam penelitiannya yaitu reaksi emosional kecemasan ditunjukkan dengan gejala berkeringat dan takikardia atau nafas cepat ketika mereka berpikir tentang bencana banjir. Hasil penelitian mendapatkan bahwa responden yang mengikuti penelitian berjumlah 43 orang, terdiri dari perempuan 22 orang (51,1%) dan laki-laki 21 orang (48,9%). Tingkat kecemasan yang didapatkan ialah kecemasan ringan sebanyak 11 orang (25,6%), kecemasan sedang sebanyak 22 orang (51,1%), kecemasan berat sebanyak 8 orang (18,6%) dan yang tidak memiliki kecemasan sebanyak 2 orang (4,7%) (Mamesah et al., 2018).

Ditemukan tingkat kecemasan sangat berat paling tinggi dialami perempuan sebanyak 44% sedangkan lak-

https://doi.org/10.52523/maskermedika.v11i2.559
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Jurnal Masker Medika
e-ISSN : 2654-8658
p -ISSN :2301-8631
Volume 11, Nomor 2. Desember 2023
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v11i2.559

laki dengan kategori kecemasan sangat berat mencapai 18% akibat bencana sehingga berdampak pada perubahan prilaku seperti menarik diri dari lingkungan, serta sulit fokus dalam melakukan aktivitas, sulit makan, mudah tersinggung, rendahnya pengendalian emosi (Jarnawi, 2020) . Perlu diperhatikan tidak semua perawatan efektif dalam menurunkan kecemasan salah satu cara perawatan dalam mengurangi kecemasan adalah menggunakan terapi relaksasi benson.

Relaksasi Benson merupakan salah satu teknik relaksasi yang mengaitkan agama atau kepercayaan serta ungkapan tertentu ataupun kata-kata yang memiliki makna yang menenangkan dan diucapkan secara berulang-ulang dengan ritme yang teratur disertai sikap pasrah dan berserah diri kepada Tuhan yang maha esa serta mengunakan nafas dalam yang memberikan manfaat yang kuat dalam menghasilkan kedamaian dalam fikiran manusia (Indah Sintya Dewi et al., 2018).

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Desain penelitian *Pre Experimental* dengan pendekatan *One group pretest posttest design*. Desain ini dari awal sudah dilakukan observasi melalui *pretest* terlebih dahulu, selanjutnya dilakukannya intervensi teknik relaksasi benson dan terakhir diberikan *posttest* sehingga dapat mengetahui perubahan yang terjadi sebelum dan sesudah diberikan intervensi (Masturoh & Nauri Anggita T, 2018).

Proses pengumpulan data mengguanakan alat ukur Instrumen kuisioner kecemasan yaitu *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) yang diadaptasi dari penelitian Salat dkk, 2019 yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan seperti suasana hati, ketegangan, gejala fisik dan kekhawatiran. Skala HARS pertama kali digunakan pada tahun 1959, yang diperkenalkan oleh *Max Hamilton* dan sekarang telah menjadi standar dalam pengukuran kecemasan terutama pada penelitian *trial clinic*. Kuesioner HARS terdiri dari 14 kelompok gejala kecemasan yang dijabarkan secara lebih spesifik. Kuesioner ini menggunakan skor 0-4.

HASIL

A. Analisis Univariat

Gambaran Karakteristik Responden

Tabel 1
Rata-Rata Usia Responden Di Kelurahan Sukamaju Palembang (n=65)

Variabel	Mean	Median	SD	Min-Maks
Usia	38,40	38,00	9,935	21-65

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan Tabel 1 diatas menunjukkan mayoritas usia responden pada penelitian ini rata-rata 38,40 tahun dengan usia termuda 21 tahun dan usia tertua 65 tahun.

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Responden Menurut Jenis Kelamin dan Pekerjaan
Di Kelurahan Sukamaju Palembang(n=65)

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	17	26,2%
Perempuan	48	73,8%
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	16	24,6%
Bekerja	49	75,4%
Total	65	100%

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil distribusi frekuensi responden bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan 48 (73,8%) dan sebagian besar responden adalah bekerja 49 (75,4%).

Tingkat Kecemasan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Intervensi Terapi Relaksasi Benson

Tabel 3

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Jurnal Masker Medika
e-ISSN : 2654-8658
p -ISSN :2301-8631
Volume 11, Nomor 2. Desember 2023
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v11i2.559

Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan sebelum dan sesudah Diberikan Intervensi Terapi Relaksasi Benson Di Kelurahan Sukamaju Palembang (n=65)

Variabel	Pre Test		Post Test	
	F	(%)	F	(%)
Tidak Ada Kecemasan	5	7,7%	24	36,9%
Kecemasan Ringan	5	7,7%	27	41,5%
Kecemasan Sedang	21	32,3%	14	21,5%
Kecemasan Berat	31	47,7%	0	0%
Kecemasan Sangat Berat	3	4,6%	0	0%
Total	**65**	**100%**	**65**	**100%**

Berdasarkan tabel 3 Didapatkan Mayoritas reponden sebelum diberikan intervensi terapi relaksasi benson responden mengalami kecemasan berat sebanyak 31 responden (47,7%). Sedangkan setelah diberikan intervensi terapi relaksasi benson responden mengalami kecemasan ringan sebanyak 27 responden (41,5%).

B. Analisis Bivariat

Tabel 4
Hasil Transformasi Data

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	S	df	Sig.	S	df	Sig.
Pre Test	275	65	.001	826	65	.000
Post Test	238	65	.001	800	65	.000
a. Lilliefors Significance Correction						

Berdasarkan tabel 4 peneliti menggunakan transformasi data untuk mengubah pengukuran data asli menjadi bentuk lain sehingga data dapat memenuhi asumsi untuk dianalisa. Dari hasil transformasi data didapatkan *Kolmogorov-Smirnov*[a] dengan nilai *pretest* 0,001 dan *posttest* 0,001 artinya kedua kelompok mempunyai nilai *p* <0,05 dapat disimpulkan bahwa tidak berdistribusi normal maka perlu dilakukan Uji Alternative *Wilcoxon*.

Saat dilakukan uji alternatif menggunakan uji alternative *Wilcoxon* didapatkan pada pengaruh terapi relaksasi benson terhadap kecemasan pada korban pasca banjir dengan *p value 0.00*1 maka dapat di simpulkan bahwa rata rata tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi relaksasi benson terhadap kecemasan pada korban pasca banjir berdistribusi normal dan disajikan dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 5
Nilai rata-rata tingkat kecemasan pada korban pasca banjir sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi benson

Variabel	N	Mean	Std. Deviation	*P Value*
Pre Test	65	3,34	0,973	0,001
Post Test	65	1,85	0,755	

Tabel 5 didapatkan bahwa uji analisis didapatkan nilai rata-rata sebelum dan sesudah diberikan intervensi, rata-rata tingkat kecemasan sebelum dilakukan intervensi yaitu 3,34 dengan standar deviasi 0,973 dan rata-rata setelah diberikan intervensi adalah 1,85 dengan standar deviasi 0,755. Saat dilakukan menggunakan uji alternatif yaitu uji alternative *Wilcoxon* didapatkan bahwa nilai *p-value* 0.001 (*p-value <0,05*) dimana hipotesis nol (Ho) ditolak (Ha) diterima, yang berarti Ada Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Korban Pasca Banjir di Kelurahan Sukamaju Palembang.

PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Kecemasan Sebelum Diberikan Intervensi Terapi Relaksasi Benson Pada Korban Pasca Banjir

Pada Penelitian ini didapatkan Mayoritas reponden sebelum diberikan intervensi terapi relaksasi benson responden mengalami kecemasan berat sebanyak 31 responden (47,7%) dengan kecemasan lainnya 21 responden mengalami kecemasan sedang (32,3%).

https://doi.org/10.52523/maskermedika.v11i2.559
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Secara kategorik skor kecemasan terbagi menjadi 5 kategorik yaitu skor kurang dari 4 tidak ada kecemasan, skor 14 – 20 kecemasan ringan, skor 21 – 27 kecemasan sedang, skor 28 – 41 kecemasan berat, dan skor 42 – 56 kecemasan sangat berat.

Kecemasan merupakan Suatu pengalaman subjektif dari individu dan tidak dapat diobservasi secara langsung serta merupakan suatu keadaan emosi tanpa subjek yang spesifik. Kecemasan terjadi akibat dari ancaman terhadap diri sendiri atau identitas diri yang sangat mendasar bagi keberadaan individu (Ernawati, 2022). Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan bahwa usia pada responden yang mengikuti terapi relaksasi benson terhadap kecemasan pada korban pasca banjir yaitu memiliki rata-rata usia 38,40 tahun dengan usia termuda 21 tahun dan usia tertua 65 tahun. Terdapat hubungan antara usia dengan kecemasan pada korban pasca banjir. Usia merupakan kurun waktu sejak adanya seseorang dan dapat diukur menggunakan satuan waktu dipandang dari segi kronologis, individu normal dapat dilihat derajat perkembangan anatomis dan fisiologis sama, Usia juga merupakan waktu lamanya hidup atau ada (sejak dilahirkan atau diadakan) (Nurhasanah, 2019).

Pada penelitian Abdullah et al, didapatkan usia ≥ 50 tahun (lansia) sebagai usia yang paling rentan terhadap kecemasan di daerah rawan banjir. (Widhayanti et al., 2018). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Thoyibah et al., 2020), Penelitian ini menunjukkan bahwa laki-laki lebih rileks dibanding perempuan dan perempuan memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami ansietas akibat trauma, perempuan lebih banyak memikirkan tentang bencana dan memiliki keterikatan emosi yang dalam terhadap keluarga dibanding laki-laki. Perempuan lebih sering mengalami kecemasan dan memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan pria. Hal ini dikarenakan bahwa wanita lebih peka dengan emosinya, yang pada akhirnya mempengaruhi perasaan cemasnya. Perempuan lebih merasa cemas akan ketidakmampuannya dibanding dengan laki-laki. Laki-laki lebih aktif, eksploratif, sedangkan perempuan lebih sensitive (Utami, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian penelitian (Lamba et al., 2020), rata-rata responden yang mengalami kecemasan yaitu responden perempuan dibandingkan responden laki-laki. Beberapa teori mengatakan bahwa kecemasan lebih sering dialami oleh perempuan daripada laki-laki, dikarenakan bahwa perempuan lebih peka dengan emosinya, yang pada akhirnya peka juga terhadap perasaan cemasnya.

Kecemasan Sesudah Diberikan Intervensi Terapi Relaksasi Benson Pada Korban Pasca Banjir

Didapatkan pada penelitian ini mayoritas reponden setelah diberikan intervensi terapi relaksasi benson responden mengalami kecemasan ringan sebanyak 27 responden (41,5%). Terdapat 5 kategorik kecemasan yaitu skor kurang dari 4 tidak ada kecemasan, skor 14 – 20 kecemasan ringan, skor 21 – 27 kecemasan sedang, skor 28 – 41 kecemasan berat, dan skor 42 – 56 kecemasan sangat berat.

Terlihat pada penelitian ini juga terdapat penurunan tingkat kecemasan pada korban pasca banjir. Hal ini terjadi karena adanya respon relaksasi pada responden setelah diberikan terapi relaksasi benson. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi setelah diberikan intervensi teknik relaksasi benson responden merasakan kenyamanan. Berdasarkan dari teori dan hasil penelitian sebelumnya, peneliti dapat menyimpulkan bahwa penerapan teknik relaksasi benson pada korban pasca banjir dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan yang dirasakan. Sehingga korban yang mengalami banjir dapat melakukan penatalaksanaan dalam mengurangi kecemasan. Kecemasan merupakan gangguan alam perasaan yang muncul dengan adanya perasaan khawatir, takut yang berkelanjutan (Najmi, 2023).

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Dampak yang terjadi pada tubuh akibat cemas ini, yaitu pada sistem saraf pusat menyebabkan otak melepaskan hormon stress secara teratur. Menimbulkan gejala sakit kepala, pusing dan depresi. Sistem kardiovaskuler menjadi lebih cepat, nyeri dada, berisiko terkena hipertensi dan penyakit jantung (Florencia, 2020). Salah satu jenis relaksasi yang dapat menurunkan kecemasan adalah melakukan relaksasi nafas dalam yang merupakan salah satu pengelolaan kecemasan yang paling sederhana yang bisa dilakukan dimanapun dan kapanpun dan akan lebih efektif jika dilakukan secara teratur (Hasanah et al., 2021).

Selain itu manfaat teknik relaksasi benson dapat meredakan kecemasan, mengatasi kecemasan dan memunculkan keadaan yang tenang. Selain itu teknik ini juga praktis tanpa mengeluarkan biaya dan aman digunakan untuk semua kalangan usia. Teknik relaksasi benson dapat dilakukan selama 10 menit sekali (Agustin et al., 2020).

Analisis Bivariat

Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Korban Pasca Banjir

Hasil penelitian didapatkan ada pengaruh sebelum dan sesudah diberikan tindakan terapi relaksasi benson dengan nilai rata-rata tingkat kecemasan sebelum dilakukan intervensi yaitu 3,34 dan rata-rata setelah diberikan intervensi adalah 1,85. Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan metode uji normalitas data dengan *Kolmogorov-Smirnov*[a] saat *pre-test* dan *post-test*. Didapatkan bahwa data tidak berdistribusi normal dengan *p-value (<0,05).* Dikarenakan data tidak berdistribusi normal sehingga analisis bivariat ini menggunakan uji alternatif yaitu uji Alternative *Wilcoxon* didapatkan bahwa nilai *p-value* 0.001(*p-value <0,05*) dimana hipotesis nol (Ho) ditolak (Ha) diterima, yang berarti Ada Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Korban Pasca Banjir di Kelurahan Sukamaju Palembang.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori diatas maka peneliti berpendapat bahwa pengaruh terapi relaksasi benson dapat menurunkan kecemasan pada korban pasca banjir karena saat dilakukan terapi relaksasi benson korban pasca bencana sudah mulai menerima kenyataan dan mengikhlaskan apa yang telah terjadi sehingga dapat mengurangi tingkat kecemasan.

Relaksasi Benson merupakan salah satu teknik relaksasi yang mengaitkan agama atau kepercayaan serta ungkapan tertentu ataupun kata-kata yang memiliki makna yang menenangkan dan diucapkan secara berulang-ulang dengan ritme yang teratur disertai sikap pasrah dan berserah diri kepada Tuhan yang maha esa serta mengunakan nafas dalam yang memberikan manfaat yang kuat dalam menghasilkan kedamaian dalam fikiran manusia (Indah et al., 2018).

Penelitian yang dilakukan (Marianthi et al., 2022), setelah diakukannya terapi relaksasi benson kepada korban yang mengalami kecemasan dan trauama akibat bencana dengan durasi waktu kurang lebih 10 menit disertai sikap pasrah, 16 orang dari 20 korban pasca bencana yang di teliti 18 % korban pasca bencana sudah mulai menerima kenyataan dan mengikhlaskan apa yang telah terjadi, hal ini membuktikan bahwa relaksasi benson merupakan salah satu terapi yang efektif dalam mengurangi ataupun menghilangkan cemas dan tramatik akibat bencana.

Berdasarkan hasil penelitian Najmi (2023), menunjukkan bahwa masyarakat paling banyak mengalami kecemasan ringan hal ini dikarenakan sering terjadi banjir di daerah tersebut. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Khotimah et al., 2020) korban pasca bencana banjir mengalami cemas ringan sebanyak 92.1%. Cemas ringan yang dialami oleh korban banjir dapat disebabkan karena adanya eksternal yang berupa ancaman integritas diri yaitu ketidakmampuan fisiologi terhadap kebutuhan dasar dan faktor internal berupa adanya potensi stressor yaitu stressor psikososial yang berdampak pada

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

perubahan seseorang yang membuat orang tersebut beradaptasi sehingga dapat meyebabkan kecemasan.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penenlitian yang dilakukan di Kelurahan Sukamaju Palembang dengan jumlah 65 responden dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Distribusi frekuensi skor kecemasan sebelum diberikan intervensi teknik relaksasi benson didapatkan mayoritas reponden mengalami kecemasan berat sebanyak 31 responden (47,7%).
2. Distribusi frekuensi skor kecemasan setelah diberikan intervensi teknik relaksasi benson mayoritas reponden mengalami kecemasan ringan sebanyak 27 responden (41,5%).
3. Ada pengaruh yang signifikan teknik relaksasi benson terhadap kecemasan pada korban pasca banjir dengan *p-value* 0,001.

Saran

Setelah melakukan penelitian ini, peneliti memberikan saran walaupun penelitian ini masih belum sempurna. Peneliti melakukan hal ini semata untuk kemajuan di penelitian berikutnya, berikut saran yang peneliti berikan:

1. Untuk peneliti berikutnya diharapkan meneliti faktor lain yang dapat mempengaruhi kecemasan yang tidak diteliti sebelumnya.
2. Diharapkan peneliti ketika melakukan intervensi relaksasi benson dapat mengkombinasikan intervensi relaksasi lain agar mendapatkan hasil yang lebih besar lagi dalam penurunan kecemasan.

Funding

Penelitian ini tidak menerima bantuan pendanaan dari pihak manapun

Konflik Kepentingan

Tidak ada potensi konflik kepentingan yang dilaporkan oleh penulis.

Ucapan Trima Kasih

Trima kasih kepada semua pihak yang telah berperan dalam proses penulisan.

KEPUSTAKAAN

Agustin, N., Hudiyawati, D., & Purnama, A. P. (2020). Pengaruh Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Pasien Yang Menjalani Hemodialisa Di Unit Hemodialisa. *Jurnal Kesehatan*, 62–68.

Agung, S., & Ihsan, P. (2018). Dampak Pasca Kejadian Tanah Longsor di Dusun Kejadian Post Traumatic Stress Disorder. Prosiding PIT Ke-5 Riset Kebencanaan IABI Universitas Andalas, 812–818

Darmawan, K., Hani'ah, & Suprayogi, A. (2017). Analysis of Flood Hazard Levels in Sampang District Using Overlay Method with Scoring Based on Geographic Information Systems. *Jurnal Geodesi Undip*, *6*(1), 31–40.

Dwi Utomo, D., & Yul Dewi Marta, F. (2022). Dampak Bencana Alam Terhadap Perekonomian Masyarakat di Kabupaten Tanah Datar. *Jurnal Terapan Pemerintahan Minangkabau*, *2*(1), 92–97. https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/

Erlin, F., & Sari, I. Y. (2020). Gejala PTSD (Post Traumatic Stress Disorder) Akibat Bencana Banjir Pada Masyarakat Kelurahan Meranti Rumbai Pesisir Pekanbaru. *Dinamika Lingkungan Indonesia*, *7*(1), 17. https://doi.org/10.31258/dli.7.1.p.17-21

Ernawati Hatuwe. (2022). Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Pada Masyarakat Pengungsian Pasca Gempa Bumi Di Desa Kamarian Kabupaten Seram Bagian Barat. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, *1*(1), 66–76. https://doi.org/10.55606/jurrikes.v1i1.221

Florencia. (2020). Mengidap Gangguan Kecemasan. *Jurnal Forum Kesehatan*, *2*(1), 1–6.

Hasanah, A., Palhadad, M. & Tasalim, R.

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

(2021). Pengaruh Terapi Meditasi dan Yoga Terhadap Gangguan Kecemasan Pasca Bencana Banjir di Desa Alat Kecamatan Hantakan. *Jurnal Suaka Insan Mengabdi*, *3*(2), 33–44.

Indah Sintya Dewi, P., Made Dwi Yunica Astriani, N., Studi, P. S., Keperawatan, I., & Tinggi Ilmu Kesehatan Buleleng, S. (2018). PPengaruh Terapi Relaksasi Benson T. *Jurnal Kesehatan MIDWINERSLION*, *3*(1).

Jarnawi, J. (2020). Mengelola Cemas Di Tengah Pandemik Corona. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, *3*(1), 60. https://doi.org/10.22373/taujih.v3i1.7216

Kaidah, S., Khatimah, H., & Budiarti, L. Y. (2021). Sungai Lulut Dalam Mitigasi Bencana Banjir. *Prosiding PKM-CSR*, *4*, 471–481.

Khotimah, Hayati, N. I., Feriansyah, C. & Muliani, R. (2020). Tapas Acupresure Technique (TAT) 20 Menit Perhari Dapat Menurunkan Tingkat Kecemasan Korban Pasca Bencana Banjir. *Jurnal Riset Kesehatan*, *12*(2), 23–32.

Lamba, C. T., Munayang, H. and Kandou, L. F. J. (2020). Gambaran Tingkat Kecemasan pada Warga yang Tinggal di Daerah Rawan Banjir Khususnya Warga di Kelurahan Tikala Ares Kota Manado. *E-CliniC*, *5*(1), 45–52. https://doi.org/10.35790/ecl.5.1.2017.15526

Mamesah, N. F. A., Opod, H., & David, L. (2018). Gambaran Tingkat Kecemasan pada Warga yang Tinggal di Daerah Rawan Longsor di Kelurahan Ranomuut Kota Manado. *Jurnal E-Biomedik*, *6*(2), 141–144. https://doi.org/10.35790/ebm.6.2.2018.22108

Marianthi, D., Maulita, R., & Keperawatan Poltekkes Kemenkes Aceh Corresponding Author, J. (2022). Pemberian Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pasien Post Operasi Fraktur Femur Di Rumah Sakit Umum Daerah Meuraxa Banda Aceh. *Jourkep : Journal Keperawatan*, *1*(1), 43–53. http://jourkep.jurkep-poltekkesaceh.ac.id/index.php/jourkep

Martini, M., Agina, P., Pitang, Y., Laksmi, I., Ose, M. I., Artawan, K., Irman, O., & Pratama, A. (2021). *Manajemen Bencana*. *November*, 1–183.

Najmi, M. (2023). Gambaran tingkat kecemasan masyarakat pasca banjir di desa x. *Journal of Nursing Invention*, *3*(2), 125–130.

Nurhasanah. (2019). Tingkat Kecemasan Pada Wanita Menopause Di Kelurahan Padasuka Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Cendikia Muda*, *2*(3), 132–140.

Setyowati, D. L. (2019). Pendidikan Kebencanaan. *Urgensi Pendidikan Mitigasi Bencana*, 1–14.

Widhayanti, D. A. M. D., Warsini, S., & Sutono, S. (2018). Gambaran Tingkat Kecemasan pada Korban Banjir Bandang di Kabupaten Magelang. *Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas*, *2*(2), 72. https://doi.org/10.22146/jkkk.44240

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)