

PENGARUH PEMBERIAN RELAKSASI BENSON TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PENYINTAS COVID-19 DI KELURAHAN BERKOH

ABSTRAK

Latar Belakang: Paparan virus 2019-nCoV dapat menyebabkan akibat pada penyakit neuropsikiatri pada penyintas SARS dan MERS selama dan setelah sembuh. Studi pada 463 penyintas COVID-19 di Indonesia menunjukkan sebanyak 63,5% partisipan memiliki gejala lanjutan pasca COVID-19 yang mana 27% diantaranya mengalami masalah psikologis. Kondisi psikologis yang banyak dialami oleh masyarakat Indonesia terkait dengan COVID-19 adalah rasa kecemasan. Penelitian awal menyebutkan 67,1% subjek penelitian di Kelurahan Berkoh yang mengalami kecemasan dan 75,9% diantaranya memiliki riwayat pernah terinfeksi atau terdapat keluarga yang pernah terinfeksi COVID-19. Relaksasi dapat menjadi alat intervensi yang dapat dilakukan pada penyintas COVID-19. Relaksasi benson merupakan pengembangan respon relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi.

Tujuan: Mengetahui pengaruh pemberian relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan penyintas COVID-19 di Kelurahan Berkoh.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode *quasi-experimental* dengan desain penelitian *one group pretest-posttest design*. Populasi terjangkau penelitian ini adalah penyintas COVID-19 di Kelurahan Berkoh dalam kurun waktu Januari 2022 sampai Februari 2022 yang tercatat oleh Kelurahan Berkoh. Penelitian ini menggunakan alat ukur kuesioner HAM-A. Teknik analisis data menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat dengan uji *paired t-test* karena data terdistribusi dengan normal.

Hasil: Terdapat penurunan nilai rata-rata tingkat kecemasan sebanyak 10,28 poin. Uji *paired t-test* pada tingkat kepercayaan interval 99% menunjukkan nilai signifikansi adalah 0,001, menunjukkan adanya signifikansi antara nilai *pretest* dan nilai *posttest*.

Kesimpulan: Pemberian relaksasi benson memiliki pengaruh untuk mengurangi tingkat kecemasan pada penyintas COVID-19 di wilayah Kelurahan Berkoh.

Kata Kunci: Penyintas COVID-19, Kecemasan, Relaksasi Benson

THE EFFECT OF BENSON'S RELAXATION ON THE ANXIETY LEVEL OF COVID-19 SURVIVORS IN BERKOH SUBDISTRICT

ABSTRACT

Background: Exposure to the 2019-nCoV virus can result in neuropsychiatric illness in SARS and MERS survivors during and after recovery. A study of 463 survivors of COVID-19 in Indonesia showed that 63.5% of participants had post-COVID-19 follow-up symptoms, of which 27% experienced psychological problems. The psychological condition that many Indonesians experience related to COVID-19 is anxiety. Preliminary research stated that 67.1% of study subjects in Berkoh Subdistrict experienced anxiety and 75.9% of them had a history of being infected or had a family member who had been infected with COVID-19. Relaxation can be an intervention tool that can be done for COVID-19 survivors. Benson relaxation is a method to develop a relaxation response by involving the patient's belief factor, which can create an internal environment so that it can help patients achieve a higher state of health and well-being.

Purpose: To find out the effect of benson's relaxation on the anxiety level of COVID-19 survivors in Berkoh Subdistrict.

Methods: This study used a quasi-experimental method with one group pretest-posttest research design. The reachable population for this study were survivors of COVID-19 in the Berkoh Subdistrict from January 2022 to February 2022 who were recorded by the Berkoh Subdistrict government. This study uses HAM-A questionnaire as measuring tool. Data analysis techniques used univariate analysis and bivariate analysis with paired t-test as the data were normally distributed.

Results: There is a decrease in the average anxiety level by 10.28 points. The paired t-test at the 99% interval confidence level showed a significance value of 0.001, indicating a significant difference between the pretest and posttest values.

Conclusion: Benson's relaxation has the effect of reducing anxiety levels in COVID-19 survivors in the Berkoh Subdistrict area.

Keywords: COVID-19 Survivor, Anxiety, Benson Relaxation