



Penerapan Terapi Benson Dengan Aromaterapi Mawar Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Yang Mengalami Masalah Keperawatan Ansietas Dengan Diagnosa Medis Skizofrenia Di Wilayah Kerja Puskesmas Bodag Kabupaten Trenggalek

Tegar Pamungkas^{1*}, Norma Risnasari², Dhian Ika Prihananto³

¹⁻³Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri

***e-mail:** pamungkastegar844@gmail.com

Diterima:
05 July 2026

Dipresentasikan:
30 July 2026

Terbit:
5 Oktober 2026

ABSTRAK

Skizofrenia merupakan kelompok gangguan psikosis atau psikotik yang ditandai terutama distorsi-distorsi mengenai realita. Terkadang terlihat adanya perilaku menarik diri dari interaksi sosial, serta diorganisasi dan fragmentasi dalam hal persepsi, pikiran dan kognisi. Kecemasan atau ansietas adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Relaksasi benson merupakan salah satu teknik relaksasi yang biasa digunakan di rumah sakit untuk pasien dengan kecemasan. Tujuan penelitian untuk mengetahui tingkat kecemasan pada pasien yang mengalami masalah keperawatan ansietas dengan diagnosa medis skizofrenia sebelum dan setelah dilakukan terapi benson dengan aromaterapi mawar. Metode penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Subyek dalam penelitian ini adalah 2 responden yang mengalami masalah keperawatan ansietas dengan diagnosa medis skizofrenia. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) dan SOP terapi benson dengan aroma terapi Mawar. Hasil penelitian terdapat penurunan tingkat kecemasan antara sebelum dan setelah dilakukan terapi benson dengan aromaterapi mawar yakni sebelum dilakukan terapi Tn.S mengalami kecemasan sedang dan setelah dilakukan terapi tidak mengalami kecemasan. Sedangkan pada Tn.R sebelum dilakukan terapi mengalami kecemasan sedang dan setelah dilakukan terapi tidak mengalami kecemasan. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan terdapat perubahan tingkat kecemasan pada kedua responden sebelum dan setelah dilakukan terapi benson dengan aromaterapi mawar. Teknik ini dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien yang mengalami masalah keperawatan ansietas dengan diagnosa medis skizofrenia. Rekomendasi perlu konsistensi saat menerapkan terapi ini guna menurunkan tingkat kecemasan pada pasien yang mengalami masalah keperawatan ansietas dengan diagnosa medis skizofrenia.

Kata Kunci : Tetapi benson; Aromaterapi mawar; Ansietas; Skizofrenia

PENDAHULUAN

Skizofrenia merupakan kelompok gangguan psikosis atau psikotik yang ditandai terutama distorsi-distorsi mengenai realita. Terkadang terlihat adanya perilaku menarik diri dari interaksi sosial,serta diorganisasi dan fragmentasi dalam



hal persepsi, pikiran dan kognisi. Ada juga ahli yang berpendapat bahwa terdapat perbedaan esensial antara skizofrenia dengan neurotik yaitu bahwa penderita neurotik mengalami gangguan terutama bersifat emosional, sedangkan skizofrenia terutama mengalami gangguan dalam pikiran. (Viana & Gati 2023).

Kecemasan atau ansietas adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. (Yuliani, 2020). Untuk mengurangi gejala dilakukan teknik relaksasi benson yang dikembangkan oleh Herbert Benson di Harvard Thorndike Memorial Laboratory dan Benson's Hospital. Teknik ini dapat dilakukan secara sendiri, bersama-sama ataupun dengan bimbingan mentor. Relaksasi benson merupakan salah satu teknik relaksasi yang biasa digunakan di rumah sakit untuk pasien dengan kecemasan dan nyeri. Kombinasi teknik relaksasi benson dengan menggunakan aroma terapi mawar dan menambahkan unsur keyakinan dalam bentuk kata-kata sesuai dengan yang diucapkan pasien tidak menimbulkan efek samping bagi pasien dan mudah untuk dilakukan (Rasubala, Kumaat and Mulyadi, 2017).

World Health Organization, menyatakan bahwa ada 24 juta penderita Skizofrenia di seluruh dunia atau 0,32% dari populasi global (WHO, 2022). Berdasarkan Risesdas 2018 Prevalensi Skizofrenia di Indonesia pada tahun 2018 sebesar 6,7% permil (Risesdas 2018). Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI, 2023) Prevalensi Skizofrenia di Indonesia pada tahun 2023 sebesar 4,0% permil. Berdasarkan Risesdas 2018 Prevalensi Skizofrenia di Provinsi Jawa Timur pada tahun 2018 sebesar 6,4% permil (Risesdas 2018). Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI, 2023) Prevalensi Skizofrenia di Jawa Timur pada tahun 2023 sebesar 4,2% permil. Berdasarkan Dinas Kesehatan, Pengendalian Penduduk, dan Keluarga Berencana (Dinkesdalduk KB) Kabupaten Trenggalek jumlah penderita skizofrenia di Kabupaten Trenggalek pada tahun 2025 sebanyak 1.510 orang dengan mayoritas berada pada usia 15 tahun keatas, berdasarkan jenis kelaminnya laki-laki sebanyak 943 orang sedangkan perempuan sebanyak 567 orang. (Suara Trenggalek, 2025). Jumlah penderita skizofrenia di puskesmas Bodag tahun 2025 sebanyak 58 Penderita. Berdasarkan studi awal dari 5 penderita skizofrenia, 2 penderita mengalami kecemasan ringan, 2 penderita kecemasan sedang, 1 penderita kecemasan berat. (Puskesmas Bodag, 2025).

Skizofrenia disebabkan oleh multifaktorial. Penderita skizofrenia ditengarai memiliki kerentanan biologis spesifik (diatesis), yang dipicu oleh kondisi stress, lalu menimbulkan gejala-gejala skizofrenia. Kondisi stress ini berupa faktor genetik, biologis, kondisi psikologis maupun lingkungan sosial. Interaksi kompleks antara faktor inilah yang ditengarai menjadi penyebab timbulnya penyakit skizofrenia (Sitawati, 2022). Gangguan ini merupakan penyakit otak kronis dan serius yang dapat menyebabkan berbagai dampak negatif pada kehidupan penderitanya. Dampak dari skizofrenia antara lain kesulitan berpikir konkret, perilaku psikotik, kesulitan memproses informasi, dan akan mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan dengan orang lain menurut Stuart & Sundeen, dalam (Yusuf & PK, 2021). Gejala seperti delusi dan halusinasi membuat penderita sering merasa terancam atau dikhianati, sehingga mereka cenderung menarik diri dari lingkungan sosial. Kondisi ini sering mengakibatkan isolasi sosial dan dapat meningkatkan risiko depresi atau gangguan kecemasan.(Oliveira et al,2021). Gejala mayor kecemasan yaitu pasien

merasa bingung, khawatir dengan akibat dari kondisi yang dihadapi, sulit berkonsentrasi, tampak gelisah, tegang dan sulit tidur. Gejala minor kecemasan yaitu mengeluh pusing, anoreksia, palpitasi, merasa tidak berdaya, frekuensi nafas meningkat, nadi meningkat, tekanan darah meningkat, diaforesis, tremor, muka tampak pucat, suara bergetar, kontak mata buruk, sering berkemih, berorientasi pada masa lalu. (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2017). Ketakutan, kekhawatiran dan kegelisahan yang tidak beralasan pada akhirnya menghadirkan kecemasan, dan kecemasan ini tentu akan berdampak pada perubahan perilaku seperti, menarik diri dari lingkungan, sulit fokus dalam beraktivitas, susah makan, mudah tersinggung, rendahnya pengendalian emosi amarah, sensitive, tidak logis, susah tidur. (Jarnawi, 2020).

Penatalaksanaan farmakologi untuk penderita skizofrenia antara lain: antipsikotik obat antipsikotik memiliki dua kelompok, yaitu antipsikotik generasi pertama (tipikal) dan generasi kedua (atipikal). Untuk tipikal mempunyai fungsi dalam menurunkan gejala positif seperti waham atau halusinasi tetapi lebih cepat mengalami kekambuhan. Contohnya seperti *haloperidol*, *trifluoperazine*, *chlorpromazine* (CPZ) dan *loxapine*. Pada antipsikotik atipikal berfungsi untuk mengatasi gejala negatif seperti *clozapine*, *risperidone*, *olanzapine*, *quetiapine*, *ziprasidone* dan *aripiprazole*. Obat pencegahan efek ekstrapiramidal Untuk mencegah sindrom ekstrapiramidal dan parkinsonisme adalah *trihexyphenidyl* (THP), meperidin, diphenhydramine dan hydrochloride. Pengobatan untuk anti kecemasan terutama benzodiazepine, obat ini digunakan untuk jangka pendek, dan tidak dianjurkan untuk jangka panjang karena pengobatan ini menyebabkan toleransi dan ketergantungan. Obat anti kecemasan nonbenzodiazepine, seperti buspiron dan berbagai antidepresan juga dapat digunakan (Lestari, 2018).

Penatalaksanaan non farmakologi untuk penderita skizofrenia antara lain : Terapi Benson efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan (Milah, dkk 2025). Teknik benson adalah metode relaksasi yang menggunakan konsentrasi yang efektif untuk berbagai gangguan fisik dan psikis seperti kecemasan, nyeri, depresi, mood, kepercayaan diri dan mengurangi stress. Teknik ini sangat mudah untuk dipraktekkan, biaya yang rendah, tidak memerlukan peralatan yang khusus, teknik relaksasi ini dianggap sebagai salah satu terapi yang terbaik (Asadi,dkk 2016). Pemberian aromaterapi mawar dapat digunakan sebagai alternatif untuk menurunkan kecemasan. Mekanisme kerja aromaterapi dalam tubuh manusia berlangsung melalui dua sistem fisiologis, yaitu sirkulasi tubuh dan sistem penciuman. Wewangian dapat mempengaruhi kondisi psikis, daya ingat, dan emosi seseorang. Rose essential oil merupakan jenis aromaterapi yang dapat digunakan untuk membantu meringankan depresi, frigiditas, ketegangan syaraf, sakit kepala dan insomnia. Zat yang terkandung dalam rose essential oil salah satunya adalah linalool yang berguna untuk menstabilkan sistem saraf sehingga dapat menimbulkan efek tenang bagi siapapun yang menghirupnya. Bunga mawar bersifat antidepresan sehingga dapat membuat jiwa menjadi tenang (Juliyawati, dkk 2024).

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran penerapan terapi Benson dengan aromaterapi mawar dalam membantu menurunkan tingkat kecemasan pada pasien skizofrenia. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat

kecemasan pada kedua pasien setelah diberikan terapi selama tiga hari. Dengan demikian, terapi Benson dengan aromaterapi mawar menunjukkan adanya perubahan tingkat kecemasan pada pasien skizofrenia dan berpotensi digunakan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis.

METODE

Metode Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Lokasi dari penelitian ini adalah di wilayah kerja Puskesmas Bodag Kabupaten Trenggalek. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 27 s.d 30 Januari 2026, pelaksanaannya dilakukan dengan waktu 6 kali kunjungan selama 3 hari, sehari 2 kali pagi dan sore. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 2 penderita skizofrenia yang kooperatif yang mengalami masalah keperawatan ansietas di wilayah kerja Puskesmas Bodag Kabupaten Trenggalek.

Teknik mengumpulkan data yang dilakukan diantara lain instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi lembar observasi, pedoman wawancara, pemeriksaan fisik, dan instrumen pengukuran tingkat kecemasan. Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) dan SOP terapi benson dengan aroma terapi Mawar untuk mengetahui perubahan tingkat kecemasan pasien sebelum dan setelah diberikan terapi Benson dengan aromaterapi mawar. Sumber data berasal dari observasi, wawancara, hasil riset sebelumnya serta jurnal ilmiah. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara deskriptif. Data yang diperoleh dari hasil observasi, wawancara, pemeriksaan fisik, dan pengukuran tingkat kecemasan dianalisis dengan cara mengidentifikasi perubahan tingkat kecemasan pasien sebelum dan setelah diberikan terapi Benson dengan aromaterapi mawar. Data hasil pengukuran tingkat kecemasan disajikan dalam bentuk tabel dan uraian secara tekstual untuk menggambarkan perubahan kondisi masing-masing pasien selama tiga hari pemberian intervensi. Selanjutnya, dilakukan perbandingan skor dan kategori tingkat kecemasan pada setiap waktu pengukuran untuk mengetahui perubahan tingkat kecemasan pada pasien. Hasil analisis kemudian diinterpretasikan secara deskriptif berdasarkan perubahan yang ditemukan pada masing-masing pasien dan digunakan sebagai dasar dalam penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil tingkat kecemasan pada pasien yang mengalami masalah keperawatan ansietas dengan diagnosa medis skizofrenia sebelum dilakukan terapi benson dengan aromaterapi mawar

Subjek	Hari (Waktu)		Tingkat Kecemasan
Tn.S	1	Pagi	Tingkat kecemasan sedang (26)
		Sore	Tingkat kecemasan sedang (25)
	2	Pagi	Tingkat kecemasan sedang (23)
		Sore	Tingkat kecemasan sedang (21)
	3	Pagi	Tingkat kecemasan ringan (17)
		Sore	Tingkat kecemasan ringan (15)
Tn. R	1	Pagi	Tingkat kecemasan sedang (23)
		Sore	Tingkat kecemasan sedang (21)
	2	Pagi	Tingkat kecemasan ringan (17)

3	Sore	Tingkat kecemasan ringan (15)
	Pagi	Tidak cemas (11)
	Sore	Tidak cemas (8)

Berdasarkan tabel 1 diketahui hasil dari tingkat kecemasan selama tiga hari setiap pagi dan sore pada Tn.S dan Tn.R sebelum dilakukan terapi benson dengan aromaterapi mawar. Hari pertama tingkat kecemasan Tn.S pada pagi hari adalah cemas sedang dengan nilai 26 dan Tn.R cemas sedang dengan nilai 23 sedangkan tingkat kecemasan Tn.S pada sore hari adalah cemas sedang dengan nilai 25 dan Tn.R cemas sedang dengan nilai 21. Pada hari kedua tingkat kecemasan Tn.S saat pagi hari adalah cemas sedang dengan nilai 23 dan pada Tn.R tingkat kecemasan ringan dengan nilai 17 sedangkan tingkat kecemasan Tn.S pada sore hari adalah cemas sedang dengan nilai 21 dan Tn.R cemas ringan dengan nilai 15. Pada hari ketiga tingkat kecemasan Tn.S saat pagi hari adalah cemas ringan dengan nilai 17 dan Tn.R tidak cemas dengan nilai 11 sedangkan tingkat kecemasan Tn.S pada sore hari adalah cemas ringan dengan nilai 15 dan Tn.R tidak cemas dengan nilai 8.

Tabel 2. Hasil tingkat kecemasan pada pasien yang mengalami masalah keperawatan ansietas dengan diagnosa medis skizofrenia sebelum dilakukan terapi benson dengan aromaterapi mawar

Subjek	Hari (Waktu)		Tingkat Kecemasan
Tn.S	1	Pagi	Tingkat kecemasan sedang (25)
		Sore	Tingkat kecemasan sedang (22)
	2	Pagi	Tingkat kecemasan sedang (21)
		Sore	Tingkat kecemasan ringan (18)
	3	Pagi	Tingkat kecemasan ringan (15)
		Sore	Tidak cemas (13)
Tn. R	1	Pagi	Tingkat kecemasan sedang (21)
		Sore	Tingkat kecemasan ringan (18)
	2	Pagi	Tingkat kecemasan ringan (15)
		Sore	Tidak cemas (12)
	3	Pagi	Tidak cemas (8)
		Sore	Tidak cemas (5)

Berdasarkan tabel 2 diketahui hasil dari tingkat kecemasan selama tiga hari setiap pagi dan sore pada Tn.S dan Tn.R setelah dilakukan terapi benson dengan aromaterapi mawar. Hari pertama tingkat kecemasan Tn.S pada pagi hari adalah cemas sedang dengan nilai 25 dan Tn.R cemas sedang dengan nilai 21 sedangkan tingkat kecemasan Tn.S pada sore hari adalah cemas sedang dengan nilai 22 dan Tn.R cemas ringan dengan nilai 18. Pada hari kedua tingkat kecemasan Tn.S saat pagi hari adalah cemas sedang dengan nilai 21 dan pada Tn.R tingkat kecemasan ringan dengan nilai 18 sedangkan tingkat kecemasan Tn.S pada sore hari adalah cemas ringan dengan nilai 18 dan Tn.R tidak cemas dengan nilai 12. Pada hari ketiga tingkat kecemasan Tn.S saat pagi hari adalah cemas ringan dengan nilai 15 dan Tn.R tidak cemas dengan nilai 8 sedangkan tingkat kecemasan Tn.S pada sore hari adalah tidak cemas dengan nilai 13 dan Tn.R tidak cemas dengan nilai 5.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi Benson dengan aromaterapi mawar selama tiga hari menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada pasien skizofrenia. Pada Tn.S, tingkat kecemasan

menurun dari skor 25 pada hari pertama menjadi skor 13 pada hari ketiga, sedangkan pada Tn.R menurun dari skor 21 menjadi skor 5. Hasil tersebut menunjukkan adanya perubahan tingkat kecemasan dari kategori kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan hingga tidak cemas setelah diberikan terapi Benson dengan aromaterapi mawar. Dengan demikian, terapi Benson dengan aromaterapi mawar berpotensi digunakan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam membantu menurunkan tingkat kecemasan pada pasien skizofrenia.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dengan diberikan terapi benson dengan aromaterapi mawar pada pasien yang mengalami masalah keperawatan ansietas dengan diagnosa medis skizofrenia sebanyak 2 kali sehari setiap pagi dan sore dalam waktu 3 hari. Didapatkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada pasien yang mengalami masalah keperawatan ansietas dengan diagnosa medis skizofrenia antara sebelum dan setelah dilakukan terapi benson dengan aromaterapi mawar.

Saran penelitian, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian mengenai terapi Benson dengan aromaterapi mawar pada pasien skizofrenia dengan jumlah responden yang lebih besar, menggunakan kelompok kontrol, serta memperhatikan durasi dan frekuensi pemberian intervensi untuk memperoleh hasil yang lebih optimal.

DAFTAR RUJUKAN

- ASADI, MASOOMEH, FAYAZI, SEDIGHEH, ADARVISHI, SARA, ALAVINEJAD, PEJMAN, LATIFI, MAHMOOD, & SOLEIMANI, AKBAR. (2016). THE EFFECT OF BENSON RELAXATION ON QUALITY OF LIFE OF PATIENTS WITH IRRITABLE BOWEL SYNDROME. *JUNDISHAPUR JOURNAL OF CHRONIC DISEASE CARE*, 5(4), 0-0. SID. <https://sid.ir/paper/687669/en>
- Jarnawi, J. (2020). Mengelola cemas di tengah pandemik corona. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(1), 60-73.
- Juliyawati, N. K. A. (2024). THE EFFECT OF ROSE AROMATHERAPY ON THE ANXIETY OF PREGNANT WOMEN IN THE PROCESS OF TRIPLE ELIMINATION BLOOD COLLECTION AT UPTD PUSKESMAS MARGA I: PENGARUH AROMATERAPI MAWAR TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL DALAM PROSES PENGAMBILAN DARAH TRIPLE ELIMINASI DI UPTD PUSKESMAS MARGA I. *JURNAL MEDIKA USADA*, 7(2), 30-36.
- Milah, D. S., Stella, S., & Solehudin, S. (2025). Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Ansietas Pada Lansia Hipertensi Di Rawat Inap Apel RSUD Cengkareng Tahun 2024 The Effectiveness of Benson Relaxation Therapy in Reducing Anxiety Levels in Elderly Hypertensive Patients in the. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 2(5), 4230-4240.



- Oliveira, C., Simões de Almeida, R., & Marques, A. (2021). Virtual reality in social skills training programs for people with schizophrenia: A systematic review and focus group. *British Journal of Occupational Therapy*, 84(9), 571-581.
- Puskesmas Bodag. (2025a). *Data penderita skizofrenia Puskesmas Bodag*.
- Puskesmas Bodag. (2025b). *Profil Puskesmas Bodag Kabupaten Trenggalek*.
- Rasubala, G. F., Kumaat, L. T., & Mulyadi, N. S. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Di Rsup. Prof. Dr. RD Kandou Dan Rs Tk. Iii RW Mongisidi Teling Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 5(1), 108176.
- Risnasari, N., Prihananto, D. I., & Zulistiani, S. (2024, October). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Depresi Pada Remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri. In *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, Sains dan Pembelajaran* (Vol. 4, No. 1, pp. 1207-1215).
- Sitawati, A. D., Fithriyah, I., Karimah, A., & Kurniadi, Z. (2022). *Mendampingi orang dengan skizofrenia*. Airlangga University Press.
- Suara Trenggalek. (2025). *1.510 ODGJ Trenggalek didominasi laki-laki*. <https://suaratrenggalek.com/1-510-odgj-trenggalek-didominasi-laki-laki/>
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar diagnosis keperawatan Indonesia: Definisi dan indikator diagnostik*. DPP PPNI.
- Viana, A. O., & Gati, N. W. (2023). Penerapan Terapi Stimulasi Sensori Terhadap Kemampuan Pasien Mengontrol Perilaku Kekerasan Pada Pasien Skizofrenia. *Jurnal Anestesi*, 1(4), 163-182.
- World Health Organization. (2022). *Schizophrenia*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/schizophrenia>
- Yuliani, D. R., & Aini, F. N. (2020). Kecemasan ibu hamil dan ibu nifas pada masa pandemi covid-19 di kecamatan baturraden. *Jurnal sains kebidanan*, 2(2), 11-14.
- Yusuf, A., PK, R. F., & Nihayati, H. E. (2015). Buku ajar keperawatan kesehatan jiwa.