

## PENGARUH KOMBINASI TERAPI GUIDED IMAGERY DENGAN TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP KECEMASAN PADA PASIEN GASTRITIS DI WILAYAH UPTD PUSKESMAS JEKULO KUDUS

Zahra Ifada<sup>1</sup>, Sukesih<sup>2</sup>, Sukarmin<sup>3</sup>

[zahra.ifada05@gmail.com](mailto:zahra.ifada05@gmail.com)<sup>1</sup>, [sukesih@umkudus.ac.id](mailto:sukesih@umkudus.ac.id)<sup>2</sup>, [sukarmin@umkudus.ac.id](mailto:sukarmin@umkudus.ac.id)<sup>3</sup>

Universitas Muhammadiyah Kudus

### ABSTRAK

Gastritis merupakan salah satu penyakit saluran pencernaan yang sering disertai dengan masalah psikologis berupa kecemasan. Kecemasan yang tidak terkontrol dapat memperburuk kondisi gastritis dan menghambat proses penyembuhan. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk menurunkan kecemasan adalah kombinasi terapi guided imagery dan terapi relaksasi Benson. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi terapi guided imagery dengan terapi relaksasi Benson terhadap tingkat kecemasan pada pasien gastritis di wilayah UPTD Puskesmas Jekulo Kudus. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain quasi experiment menggunakan pendekatan pretest–posttest tanpa kelompok kontrol. Sampel penelitian adalah pasien gastritis yang mengalami kecemasan dan dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Tingkat kecemasan diukur sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan yang signifikan setelah pemberian kombinasi terapi guided imagery dan terapi relaksasi Benson. Kesimpulan dari penelitian ini adalah kombinasi terapi guided imagery dan terapi relaksasi Benson berpengaruh dalam menurunkan kecemasan pada pasien gastritis dan dapat dijadikan sebagai intervensi keperawatan komplementer.

**Kata Kunci:** Gastritis, Kecemasan, Guided Imagery.

### ABSTRACT

*Gastritis is a common gastrointestinal disorder that is often accompanied by psychological problems such as anxiety. Uncontrolled anxiety can worsen gastritis symptoms and delay the healing process. One nonpharmacological intervention to reduce anxiety is the combination of guided imagery therapy and Benson relaxation therapy. This study aimed to determine the effect of the combination of guided imagery and Benson relaxation therapy on anxiety levels in gastritis patients in the working area of UPTD Puskesmas Jekulo Kudus. This study used a quantitative method with a quasi-experimental design using a pretest–posttest approach without a control group. The sample consisted of gastritis patients experiencing anxiety, selected through purposive sampling. Anxiety levels were measured before and after the intervention. The results showed a significant decrease in anxiety levels after the administration of the combined guided imagery and Benson relaxation therapy. This study concludes that the combination of guided imagery and Benson relaxation therapy has a significant effect in reducing anxiety in gastritis patients and can be applied as a complementary nursing intervention.*

**Keywords:** Gastritis, Anxiety, Guided Imagery.

## PENDAHULUAN

Gastritis merupakan salah satu gangguan pencernaan yang sering ditemukan secara global yang terjadi karena peradangan pada dinding asam lambung yang disebabkan oleh bakteri *helicobacter pylori* (Rantesigi, 2024). Menurut WHO (World Health Organization, 2020) melaporkan jumlah kasus pasien gastritis di beberapa negara diantaranya di Italia melibatkan 668 pasien dengan gejala gastrointestinal bagian atas yang menjalani gastroskopi, 30,1% pasien di diagnosis penderita gastritis kronis, di Belanda tingkat insiden tahunan yang menderita gastritis sebanyak 4,6% dan 0,1%, di Korea menemukan tingkat kejadian gastritis yang menyebar masing-masing 16,8% dan 52,5%.

Meskipun data yang bersifat nasional tidak ditemukan, tetapi beberapa penelitian di Indonesia bisa menjadi gambaran nasional gastritis. Pada penelitian (I. D. Sari, 2024), kejadian gastritis sebanyak 51 responden dengan beresiko sebanyak 38 responden dan yang tidak beresiko sebanyak 13 responden. Di Jawa Tengah sendiri angka kejadian gastritis sebesar 79,6%. Kabupaten Kudus yang salah satu kabupaten dengan kepadatan penduduk tinggi juga memiliki angka gastritis yang lumayan tinggi yaitu sejumlah 32.257 dengan pasien rawat jalan dan 375 dengan pasien rawat inap (Dinas Kesehatan Kudus 2023,). Di wilayah Kabupaten Kudus, salah satunya Kecamatan jekulo, UPTD Puskesmas Jekulo menempati kasus gastritis terbanyak di beberapa Puskesmas yang ada di Kudus pada bulan Januari hingga Desember sebanyak 538 pasien rawat jalan, di wilayah UPTD Puskesmas Jekulo Kudus tepatnya di Desa Bulung kulon jumlah pasien gastritis tercatat paling banyak dengan total sebanyak 85 pasien.

Gastritis biasanya berkaitan dengan kondisi mental seseorang. Produksi asam lambung meningkat dengan kecemasan seperti terlalu banyak bekerja, cemas, atau terburu-buru, Peningkatan keasaman lambung dapat menyebabkan gangguan pencernaan (Suratinoyo & Taharuddin, 2022), Penyakit ini dinilai sangat mengganggu karena sering kambuh akibat pengobatan yang tidak tuntas. Sebenarnya kunci pengobatan penyakit maag adalah dapat mengatur agar produksi asam lambung terkontrol kembali sehingga tidak berlebihan, yaitu dengan menghilangkan cemas dan makan dengan teratur (Orizani, 2025).

Salah satu tanda gejala gastritis adalah kecemasan, salah satu akibatnya adalah peningkatan hormon adrenalin di dalam tubuh yang dapat memproduksi asam lambung yang berlebihan sehingga menimbulkan gejala gastritis (Saraswati et al., 2022). Gangguan kecemasan dapat mengakibatkan berbagai respon fisiologis, diantaranya gangguan pencernaan, membuat kadar asam lambung meningkat sehingga menimbulkan ketidaknyamanan lambung (Lie et al., 2023). Kecemasan merupakan keadaan ketidaknyamanan yang terjadi pada seseorang karena ancaman yang dirasakan dan merupakan perasaan yang tidak spesifik dan dapat terjadi kapan saja sesuai dengan tingkat kecemasan yang dirasakan, kecemasan juga dapat dilihat oleh beberapa orang sebagai keadaan kurang percaya diri (Padaunan & Lamboan, 2025).

Pencegahan gastritis dapat dilakukan dengan makan teratur dan secukupnya, mengunyah makanan dengan baik, menghindari makanan pedas, asam, berlemak, terlalu panas atau dingin, serta mengurangi stres dan makanan pemicu gejala (Sukesih et al., 2025).

Kecemasan pada pasien gastritis sering kali tidak tertangani, karena perhatian utama sering berfokus pada pengobatan gejala fisik seperti nyeri lambung atau gangguan pencernaan. Namun, penelitian menunjukkan bahwa kecemasan memiliki efek yang signifikan dalam memperpanjang durasi dan keparahan gastritis, sehubungan dengan hal ini, intervensi yang digunakan tidak hanya menangani faktor biologis tetapi juga psikologis diperlukan untuk mendukung pengobatan gastritis secara holistik (Orizani, 2025), Terapi non farmakologis yang dapat digunakan dalam mengatasi kecemasan salah satunya kombinasi terapi guided imagery dan terapi relaksasi benson (Annisya, 2024).

Terapi guided imagery adalah teknik yang dapat menurunkan kecemasan dengan melibatkan indra untuk mengimajinasikan situasi atau lingkungan yang menyenangkan. Ini dimulai dengan meminta klien untuk perlahan-lahan menutup matanya dan mengatur nafasnya, setelah itu klien diminta untuk mengosongkan pikirannya dan memasukkan bayangan ke dalam pikiran mereka (Angellina & Winarti, 2023). Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Moh. Saifudin dan Siti Sholikah, (2022) bahwa penggunaan terapi guided imagery sangat efektif dalam menurunkan kecemasan. Terapi guided imagery juga dapat meningkatkan ventilasi paru-paru dan memberikan rasa nyaman, sehingga mempercepat proses penyembuhan (P. I. Sari et al., 2024).

Teknik benson dapat dilakukan secara mandiri karena tidak memiliki efek samping, serta mudah dilaksanakan dan tidak memerlukan banyak waktu serta biaya (Noviariska et al., 2022). Relaksasi benson merupakan teknik relaksasi yang melibatkan unsur keyakinan dalam bentuk kata-kata yang dianut oleh pasien, sehingga dapat meningkatkan rasa spiritualnya dan lebih mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa, sehingga perlu dilakukan teknik relaksasi dalam menangani masalah ketidaknyamanan dengan menggunakan Teknik relaksasi benson (Liyarovitasari et al., 2023). Teknik ini juga dapat dilakukan selama 10-20 menit dalam kondisi apapun serta tidak memiliki efek samping. Dalam penelitian (Pardosi et al., 2023) teknik relaksasi benson ini dapat menurunkan kecemasan.

Penelitian terdahulu menurut (Faruq & Hardiyani, 2025) Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain potong lintang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 32 responden yang diambil secara purposive sampling dan kemudian dibagi menjadi dua kelompok intervensi dengan masing-masing 16 responden untuk setiap kelompok intervensi. Analisis data menggunakan uji-t sampel berpasangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara terapi relaksasi Benson dan terapi imajinasi terbimbing terhadap tingkat kecemasan pasien pra-operasi seksio sesarea ( $p < 0,001$ ).

Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Wilayah UPTD Puskesmas Jekulo pada tanggal 18 Januari 2025, diketahui bahwa terdapat sejumlah pasien yang datang untuk berobat pada bulan Desember sebanyak 40 pasien yang berobat jalan dengan diagnosa gastritis. Berdasarkan hasil wawancara yang disampaikan oleh 10 pasien dari 7 orang mengalami muntah, mual, 3 orang mengalami nyeri, cemas, sulit tidur di malam hari. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengambil penelitian pengaruh kombinasi terapi guided imagery dengan terapi relaksasi benson terhadap kecemasan pada pasien gastritis di Wilayah UPTD Puskesmas Jekulo Kudus.

Dari latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti apakah terdapat Pengaruh Kombinasi Terapi Guided Imagery dengan Terapi Relaksasi Benson terhadap Kecemasan pada pasien gastritis di Wilayah UPTD Puskesmas Jekulo Kudus. Peneliti akan menggabungkan pengaruh kombinasi terapi guided imagery dengan terapi relaksasi benson terhadap kecemasan pasien gastritis.

## **METODE**

### **Analisis Univariat**

Data numerik dalam penelitian ini, yaitu umur, akan dianalisis menggunakan nilai rata-rata (mean) untuk mengetahui nilai tengah, median untuk menggambarkan nilai tengah distribusi data, standar deviasi untuk melihat sebaran data, serta nilai minimum dan maksimum untuk mengetahui rentang umur responden. Sementara itu, data kategorik seperti jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan pekerjaan akan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase untuk menggambarkan proporsi masing-masing kategori.

### **Analisis Bivariat**

Uji normalitas tidak dilakukan terlebih dahulu, karena data utamanya adalah data kategorik yang tidak membutuhkan uji normalitas. Uji yang di pakai adalah uji non

parametrik (Uji Wilcoxon untuk uji disatu kelompok dan Uji Mann Withney untuk uji antar kelompok).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 38 responden dengan 19 kelompok intervensi dan 19 kelompok kontrol. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 20 November sampai 27 November 2025. Karakteristik responden hasil penelitian sebagaimana berikut ini:

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik	Intervensi (n=19)		Kontrol (n=19)	
	f	%	f	%
<b>Jenis Kelamin</b>				
Laki-laki	4	21,1	4	21,1
Perempuan	15	78,9	15	78,9
<b>Pekerjaan</b>				
Tidak Bekerja	1	5,3	-	-
Ibu Rumah Tangga	5	26,3	6	31,6
Buruh Pabrik	9	47,4	10	52,6
Wiraswasta	4	21,1	3	15,8
<b>Pendidikan Terakhir</b>				
SD/ sederajat	2	10,5	2	10,5
SMP/ sederajat	5	26,3	3	15,8
SMA/ sederajat	12	63,2	14	73,7
<b>Usia</b>				
Mean	42,42		41,11	
Median	40,00		36,00	
SD	14,112		12,644	
Minimal-maksimal	23-75		29-68	

Berdasarkan tabel 1 karakteristik responden, mayoritas responden pada kelompok intervensi maupun kontrol berjenis kelamin perempuan. Pada kelompok intervensi, responden perempuan berjumlah 15 orang (78.9%), sedangkan pada kelompok kontrol sebanyak 15 orang (78.9%). Sebagaimana besar responden bekerja sebagai buruh pabrik, yaitu 9 orang (47,4%) pada kelompok intervensi dan 6 orang (31,6%) pada kelompok kontrol. Dari sisi tingkat pendidikan, mayoritas responden memiliki pendidikan terakhir SMA/ sederajat, yaitu 12 orang (63,2%) pada kelompok intervensi dan 14 orang (73,7%) pada kelompok kontrol. Rata-rata usia kelompok intervensi 42,42 tahun (SD 14,112), sedangkan kelompok kontrol 41,11 tahun (SD 12,644).

#### Hasil Uji Perbandingan Kecemasan Menggunakan HARS

Hasil penelitian yang terbagi ke dalam dua kelompok dari total responden 38 orang, masing-masing terdiri dari 19 responden pada kelompok intervensi dan 19 responden pada kelompok kontrol. Kelompok intervensi memperoleh kombinasi terapi guided imagery dan terapi relaksasi benson, sedangkan kelompok kontrol tidak memperoleh perlakuan tersebut (hanya mendapatkan edukasi pengetahuan gastritis). Hasil tingkat kecemasan menggunakan HARS sebagaimana tergambar dalam tabel di bawah ini:

#### Distribusi Frekuensi Kecemasan pretest dan posttest pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi

Tingkat kecemasan	Kelompok Intervensi				Kelompok Kontrol			
	Pretest		Posttest		Pretest		Posttest	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Tidak ada kecemasan	4	21,1	11	57,9	5	26,3	5	26,3
Kecemasan ringan	8	42,1	6	31,6	4	21,1	5	26,3
Kecemasan sedang	4	21,1	2	10,5	3	15,8	5	26,3
Kecemasan berat	2	10,5	-	-	2	10,5	4	21,1
Kecemasan sangat berat/panik	1	5,3	-	-	5	26,3	-	-
Total	19	100,0	19	100,0	19	100,0	19	100,0

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi tingkat kecemasan, pada kelompok intervensi sebelum perlakuan (pretest) tingkat kecemasan yang paling dominan adalah kecemasan ringan sebanyak 8 responden (42,1%), diikuti oleh tidak ada kecemasan sebanyak 4 responden (21,1%) dan kecemasan sedang sebanyak 4 responden (21,1%). Setelah diberikan intervensi (posttest), terjadi pergeseran yang jelas, di mana tingkat kecemasan yang paling dominan adalah tidak ada kecemasan sebanyak 11 responden (57,9%), sedangkan kecemasan berat dan sangat berat/panik tidak ditemukan lagi.

Sedangkan pada kelompok kontrol, sebelum perlakuan (pretest) tingkat kecemasan yang paling dominan adalah kecemasan sangat berat/panik sebanyak 5 responden (26,3%) dan tidak ada kecemasan sebanyak 5 responden (26,3%). Setelah dilakukan posttest, tingkat kecemasan yang paling dominan adalah kecemasan ringan, sedang, dan berat masing-masing sebanyak 5 responden (26,3%), sementara kecemasan sangat berat/panik sudah tidak ditemukan. Secara umum, penurunan tingkat kecemasan pada kelompok kontrol tidak sejelas pada kelompok intervensi.

Setelah distribusi data pre test dan post test diketahui data tersebut kemudian diuji perbedaannya. Hasil uji menggunakan Wilcoxon dan Mann Withney sebagaimana di tabel bawah ini:

Tabel 3 Perbedaan Kecemasan Sebelum dan Sesudah Kombinasi Terapi Guided Imagery dan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Pasien Gastritis Di Wilayah UPTD Puskesmas Jekulo Kudus

Tingkat Kecemas	Kelompok Intervensi				Kelompok Kontrol			
	Pretest		Posttest		Pretest		Posttest	
	f	%	f	%	%	f	%	
Tidak ada kecemas	4	21,1	11	57,9	26,3	5	26,3	
Kecemasan ringan	8	42,1	6	31,6	21,1	5	26,32	
Kecemasan sedang	4	21,1	2	10,5	15,8	5	26,3	
Kecemasan berat	2	10,5	-	-	10,5	4	21,1	
Kecemasan sangat berat/panik	1	5,3	-	-	26,3	-	-	
<b>P value Uji Wilcoxon</b>	<b>0,019</b>				<b>0,352</b>			
<b>P value Uji Mann Withney</b>	<b>0,010</b>							

Berdasarkan tabel 3, hasil dari uji wilcoxon pada kelompok intervensi nilai signifikannya adalah  $0,019 < 0,05$  dan nilai signifikansi pada kelompok kontrol adalah  $0,352 > 0,05$ , maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, jadi ada pengaruh kombinasi terapi guided imagery dan terapi relaksasi benson terhadap kecemasan pada pasien gastritis di wilayah UPTD Puskesmas Jekulo Kudus. Pada Uji Mann Withney nilai signifikannya adalah  $0,010 < 0,05$ , maka ada perbedaan yang signifikan.

## **Pembahasan**

### **Pengaruh Kombinasi Terapi Guided Imagery dan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan**

Hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan kombinasi terapi guided imagery dan terapi relaksasi benson pada kelompok intervensi dalam kategori sangat berat ada 1 responden (5.3%), kategori berat 2 responden (10.5%), kategori sedang 4 responden (21.1%), kategori ringan 8 responden (42.1%) dan kategori tidak ada 4 responden (21.1%), setelah diberikan kombinasi terapi guided imagery tingkat kecemasan kelompok intervensi dalam kategori sedang sebanyak 4 responden (10.5%), kecemasan ringan 6 responden (31.6%) dan tidak ada sebanyak 11 responden (57.9%).

Setelah diberikan kombinasi terapi guided imagery dan relaksasi Benson, terjadi penurunan tingkat kecemasan yang ditandai dengan tidak ditemukannya lagi responden pada kategori kecemasan berat dan sangat berat. Kategori kecemasan sedang menurun menjadi 2 responden (10,5%), kecemasan ringan menjadi 6 responden (31,6%), sementara kategori tidak ada kecemasan meningkat secara signifikan menjadi 11 responden (57,9%).

Penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan kombinasi terapi guided imagery dan relaksasi Benson menunjukkan bahwa intervensi ini mampu memberikan respon relaksasi yang efektif pada responden. Tidak ditemukannya lagi responden dengan kecemasan berat dan sangat berat mengindikasikan bahwa intervensi tersebut berperan dalam menghambat aktivasi sistem saraf simpatis yang biasanya meningkat pada kondisi cemas. Ketika respon relaksasi tercapai, tubuh mengalami penurunan ketegangan otot, frekuensi denyut jantung menjadi lebih stabil, serta pernapasan menjadi lebih teratur, sehingga perasaan cemas dapat berkurang secara bertahap.

Secara fisiologis, terapi guided imagery bekerja dengan memanfaatkan kemampuan otak dalam membentuk gambaran mental yang menenangkan. Bayangan positif yang dibentuk akan dipersepsikan oleh otak sebagai pengalaman nyata, sehingga merangsang sistem limbik untuk menurunkan produksi hormon stres seperti kortisol dan adrenalin. Sementara itu, terapi relaksasi Benson menekankan pada pengulangan kata atau fokus tertentu yang bersifat menenangkan, sehingga memicu respon relaksasi melalui peningkatan aktivitas sistem saraf parasimpatis. Kombinasi kedua terapi ini memperkuat efek relaksasi baik secara psikologis maupun fisiologis, yang tercermin dari menurunnya jumlah responden pada kategori kecemasan sedang dan ringan.

Peningkatan kategori tidak ada kecemasan menjadi 11 responden (57,9%) menunjukkan bahwa sebagian besar responden mampu mencapai kondisi emosional yang lebih stabil setelah intervensi diberikan. Hal ini sejalan dengan teori bahwa intervensi nonfarmakologis berbasis relaksasi dan kognitif dapat membantu individu mengelola persepsi terhadap stresor, meningkatkan kontrol diri, serta memperbaiki mekanisme koping. Dengan demikian, kombinasi terapi guided imagery dan relaksasi Benson dapat digunakan sebagai intervensi keperawatan yang efektif dan aman untuk menurunkan tingkat kecemasan, khususnya pada pasien dengan gangguan psikologis yang dipicu oleh kondisi fisik seperti gastritis (Ariningpraja et al., 2025).

Sedangkan pada kelompok kontrol pasien gastritis dalam kategori sangat berat sebanyak 5 responden (26.3%), kategori berat sebanyak 2 responden (10.5%), kategori sedang sebanyak 3 responden (15.8%), kategori ringan sebanyak 4 responden (21.1%) dan tidak ada sebanyak 5 responden (26.3%), sesudah diberikan edukasi pada kelompok kontrol dalam kategori berat sebanyak 4 responden (21.1%), kategori sedang sebanyak 5 responden (26.3%), kategori ringan sebanyak 5 responden (26.3%) dan kategori tidak ada sebanyak 5 responden (22.6.3%). Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden telah mengalami kecemasan yang bermakna secara klinis sebelum perlakuan diberikan.

Pada kelompok kontrol, sebelum diberikan edukasi, sebagian besar pasien gastritis mengalami kecemasan pada tingkat sedang hingga sangat berat akibat nyeri, ketidaknyamanan berulang, serta kekhawatiran terhadap kondisi penyakit. Kecemasan yang berkepanjangan dapat mengaktifkan sistem saraf simpatis dan meningkatkan sekresi asam lambung, sehingga berpotensi memperberat gejala gastritis. Setelah diberikan edukasi kesehatan, terjadi perubahan tingkat kecemasan namun tidak signifikan. Edukasi meningkatkan pemahaman pasien mengenai penyakit dan pencegahannya, sehingga membantu mengurangi kecemasan, meskipun penurunannya terbatas karena tidak disertai intervensi relaksasi psikologis.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Faruq & Hardiyani, 2025), tentang efek relaksasi benson dan guided imagery terhadap kecemasan didapatkan pengaruh sebelum dan sesudah diberikan relaksasi benson dan guided imagery adalah  $p < 0,001$ . Selain itu, penelitian ini didukung juga oleh (Anggraini & Yuliana, 2025), menyatakan terapi benson merupakan terapi kombinasi system relaksasi dengan keyakinan diri dan berserah diri kepada tuhan yang dapat membuat pasien merasa nyaman dan tenang, ketenangan ini muncul disebabkan karena gelombang alpha otak yang menyebabkan manusia merasakan perasaan gembira dan nyaman.

Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test pada kelompok intervensi menunjukkan nilai p value sebesar 0,019 yang lebih kecil dari tingkat kemaknaan ( $\alpha = 0,05$ ). Temuan ini mengindikasikan bahwa hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari kombinasi terapi guided imagery dan terapi relaksasi Benson terhadap penurunan tingkat kecemasan pada masyarakat di Desa Bulungkulon. Intervensi ini efektif dalam menurunkan kecemasan karena mampu memicu respon relaksasi, menurunkan aktivasi sistem saraf simpatis, serta meningkatkan rasa tenang dan kontrol diri pada responden.

Sebaliknya, hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test pada kelompok kontrol menunjukkan nilai p value sebesar 0,352 yang lebih besar dari  $\alpha$  (0,05). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis nol ( $H_0$ ) diterima dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) ditolak, sehingga tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pengukuran. Temuan ini mengindikasikan bahwa tanpa adanya intervensi terapeutik yang secara langsung menargetkan aspek psikologis, tingkat kecemasan responden cenderung tidak mengalami perubahan bermakna, bahkan berpotensi tetap tinggi seiring berjalannya waktu.

Penelitian ini juga didukung oleh Pratama & Pratiwi, 2020, berdasarkan hasil dari perhitungan Wilcoxon Signed Rank Test, maka nilai Z yang didapat sebesar -9,436 dengan p value (Asymp. Sig 2 tailed) sebesar 0,000 di mana kurang dari nilai  $\alpha = 0,05$  sehingga dapat diketahui hipotesis adalah menerima  $H_1$  atau yang berarti terdapat perbedaan bermakna antara kelompok pre test dan post test. Penelitian ini juga didukung oleh (Hia et al., 2025) dengan hasil penelitian menunjukkan kecemasan mengalami penurunan dengan hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan hasil yang diperoleh di penelitian ini adalah p value  $0,000 < 0,005$ . Sehingga dapat disimpulkan terapi guided imagery dan terapi relaksasi benson dapat digunakan sebagai terapi non farmakologi untuk mengontrol kecemasan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kombinasi terapi guided imagery dan terapi relaksasi Benson memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kecemasan pada pasien gastritis. Berdasarkan hasil uji Mann–Whitney yang dilakukan untuk membandingkan kelompok intervensi dan kelompok kontrol, diperoleh nilai p value sebesar 0,010 yang lebih kecil dari tingkat kemaknaan ( $\alpha = 0,05$ ). Temuan ini menunjukkan adanya perbedaan tingkat kecemasan yang bermakna secara statistik antara kelompok yang diberikan kombinasi terapi guided imagery dan relaksasi Benson dengan kelompok yang tidak diberikan intervensi tersebut. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kombinasi terapi guided imagery dan terapi relaksasi Benson berperan secara signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan

pada pasien gastritis, melalui mekanisme respon relaksasi yang membantu menenangkan pikiran, mengurangi ketegangan, serta meningkatkan kenyamanan psikologis pasien.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Annisya, 2024, yang menunjukkan kombinasi pengaruh kombinasi terapi guided imagery dan terapi relaksasi benson efektif dalam menurunkan kecemasan. Hasil penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian Hia et al., 2025, menjelaskan bahwa relaksasi benson dan guided imagery dapat menurunkan kecemasan, yang terjadi penurunan signifikan dengan mayoritas responden beralih ke kategori kecemasan rendah.

Terapi guided imagery dan terapi relaksasi benson merupakan terapi yang banyak digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan. Terapi benson menggunakan pendekatan teknik terapi pernapasan. Sedangkan guided imagery diartikan sebagai metode untuk menciptakan kesan yang menyenangkan guna menurunkan tingkat kecemasan secara bertahap (Hia et al., 2025). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Fatmawati et al., 2022 terapi guided imagery dan benson memanfaatkan fokus dan bayangan yang menenangkan untuk memicu respon relaksasi. Rangsangan positif diproses otak sebagai pengalaman menyenangkan, sehingga pikiran menjadi tenang, otot rileks, dan kecemasan berkurang.

#### **Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini mempunyai keterbatasan sebagai berikut:

1. Peneliti telah berusaha melakukan upaya maksimal agar penelitian ini dapat berhasil dengan baik, namun tetap ada beberapa kekurangan didalamnya seperti dalam proses pengambilan data, informasi yang diberikan terkadang tidak menunjukkan pendapat yang sebenarnya, anggapan dan pemahaman yang berbeda tiap responden.
2. Terdapat kendala pada beberapa responden yang tidak kooperatif saat penelitian berlangsung sehingga data yang di peroleh kurang maksimal.
3. Terdapat kendala terapi yang kurang sempurna pada responden lansia sehingga kurang maksimal.

#### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden menunjukkan bahwa rata-rata usia responden pada kelompok intervensi yaitu 42.42, pada kelompok kontrol 41.11. mayoritas responden berjenis kelamin perempuan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sama, yaitu 78,9%. Sebagian besar responden bekerja sebagai buruh pabrik, yaitu 47,4% pada kelompok intervensi dan 52,6% pada kelompok kontrol. Tingkat pendidikan didominasi lulusan Sekolah Menengah Atas, yaitu 63,2% pada kelompok intervensi dan 73,7% pada kelompok kontrol.
2. Kategori kecemasan pada kelompok intervensi mengalami perbaikan yang nyata setelah pemberian kombinasi terapi guided imagery dan terapi relaksasi benson, menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada kelompok intervensi sebelum intervensi responden memiliki kategori tidak ada kecemasan sebanyak 4 orang (21.1%), kecemasan ringan sebanyak 8 orang (42.1%), kecemasan sedang sebanyak 4 orang (21.1%), kecemasan berat sebanyak 2 orang (10.5%), dan kecemasan sangat berat/panik sebanyak 1 orang (5.3%). Sesudah intervensi responden memiliki kategori tidak ada kecemasan sebanyak 11 orang (57.9%), kecemasan ringan sebanyak 6 orang (31.6%) dan kecemasan sedang sebanyak 2 orang (10.5%), dengan penurunan sebanyak 11 responden.
3. Kategori kecemasan pada kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan bermakna, dengan hasil pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada kelompok kontrol sebelum intervensi responden memiliki kategori tidak ada kecemasan sebanyak 5 orang (26.3%), kecemasan ringan sebanyak 4 orang (21.1%), kecemasan sedang sebanyak 3 orang (15.8), kecemasan berat sebanyak 2 orang (10.5%) dan kecemasan sangat berat/panik sebanyak 5 orang (26.3%). Sesudah intervensi responden memiliki kategori tidak ada



- kecemasan sebanyak 5 orang (26.3%), kecemasan ringan sebanyak 5 orang (26.3%), kecemasan sedang sebanyak 5 orang (26.3%) dan kecemasan berat sebanyak 4 orang (21.1%).
4. Perbedaan kategori kecemasan pretest dan posttest pada kelompok intervensi terbukti signifikan dengan menggunakan uji wilcoxon dengan hasil  $p=0,019$  ( $p<0,05$ ), yang menunjukkan bahwa kombinasi terapi guided imagery dan terapi relaksasi benson menurunkan kecemasan pada pasien gastritis.
  5. Perbedaan kategori kecemasan pretest dan posttest pada kelompok kontrol tidak signifikan ( $p=0,352$ ), yang menunjukkan bahwa tanpa intervensi tidak terjadi penurunan kecemasan.
  6. Perbandingan kategori kecemasan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah intervensi dengan menggunakan Uji Mann Withney menunjukkan p value: 0,010 ( $p<0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa kombinasi terapi guided imagery dan terapi relaksasi benson lebih efektif dibandingkan tanpa intervensi dalam menurunkan kecemasan.

### **Saran**

1. Bagi Institusi Universitas Muhammadiyah Kudus
  - a. Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kudus diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai referensi ilmiah yang dapat diakses melalui perpustakaan maupun sistem repository kampus untuk menambah wawasan tentang intervensi non farmakologi pada pasien gastritis
  - b. Penelitian ini dapat ditambahkan sebagai kepustakaan atau dokumentasi diperpustakaan Universitas Muhammadiyah Kudus
2. Bagi Peneliti Selanjutnya
 

Semoga hasil penelitian ini dapat dikembangkan lebih lanjut dengan memperpanjang waktu intervensi, menambah jumlah responden untuk memperoleh hasil yang lebih mendalam.
3. Untuk Masyarakat Desa Bulungkulon
 

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan masyarakat mengenai manfaat kombinasi terapi guided imagery dan terapi relaksasi benson sebagai upaya non farmakologis untuk menurunkan kecemasan, sehingga masyarakat terdorong untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin untuk emningkatkan kesehatan dan mencegah komplikasi gastritis.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Angellina, N. I., & Winarti, R. (2023). Penerapan Teknik Guided Imagery untuk Mengurangi Ansietas pada Pasien DM Tipe II Application Of Guided Imagery Techniques to Reduce Anxiety in Patients with DM Type II. *Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 68–73.
- Anggeriani, R. (2022). DI PMB LISMARINI PALEMBANG. 11(1).
- Anggraini, N. A., & Yuliana, D. (2025). Pengaruh terapi relaksasi benson dan dzikir dalam menurunkan kecemasan pada pasien pra operasi sectio caesarea. 4(5), 179–187.
- Annisya, N. (2024). Efektivitas Kombinasi Terapi Relaksasi Benson Dan Guided Imagery Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Journal Of Social Science Research*, 4(5), 9883–9899.
- Arfiana, L. A., & Wirawati, M. K. (2023). MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN CKD ( CHRONIC KIDNEY DISEASE ) DI RUANG HEMODIALISA APPLICATION OF BENSON ' S RELAXATION TECHNIQUE TO REDUCE THE LEVEL OF ANXIETY IN CKD ( CHRONIC KIDNEY DISEASE ) PATIENTS IN THE HEMODIALYSIS ROOM PENDAHULUAN Penyakit. 5(1), 81–89.
- Ariningpraja, R. T., Fatma, E. P. L., Lestari, R., Hidayati, L., Febriano, L. F., Effendy, N., Sugiharto, M. A., & Salam, M. N. (2025). Intervensi Berbasis Musik Dalam Perawatan Kesehatan: Dasar, Aplikasi, dan Penelitian. Universitas Brawijaya Press. <https://books.google.co.id/books?id=8MyfEQAAQBAJ>
- Dinas Kesehatan Kudus 2023. (2023). Dinas kesehatan kabupaten kudus. 15.
- Farid. (2021). No Title. Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Shivering Pada Pasien Yang Menjalani Anestesi Di Rsud Undata Palu Sulawesi Tengah.
- Faruq, L. A., & Hardiyani, T. (2025). THE EFFECTIVENESS OF BENSON RELAXATION THERAPY AND GUIDED IMAGERY THERAPY ON ANXIETY OF PRE-OPERATIVE

- SECTIO CAESAREA PATIENTS AT THE REGIONAL GENERAL HOSPITAL IN 2024. *JKEP*, 10(1), 13–19. <https://doi.org/10.32668/jkep.v10i1.1936>
- Fatmawati, Biyahimo, N. U., & Hardiyanto, F. (2022). PENGARUH TERAPI TEKNIK GUIDED IMAGERY TERHADAP SKOR KECEMASAN PADA PASIEN ANSIETAS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS LIMBOTO. 0(1).
- Harni, M. K. S. K. K. (2023). Asuhan Keperawatan Gastritis Pada Lansia. CV. Mitra Edukasi Negeri. [https://books.google.co.id/books?id=k0\\_-EAAAQBAJ](https://books.google.co.id/books?id=k0_-EAAAQBAJ)
- Hia, C. Y., Sinaga, M. E., Silaban, E., Fitri, L., Giawa, M., & Nababan, T. (2025). EFEKTIFITAS RELAKSASI BENSON DAN TEKNIK GUIDED IMAGERY MENJALANI HEMODIALISIS DI RSU ROYAL PRIMA MEDAN TAHUN 2025. 10, 124–126.
- Kadek, N., Putri, I., & Irawan, D. S. (2025). Hamilton Anxiety Rating Scale Untuk Mengetahui Gangguan Kecemasan Pada Lansia Di Puskesmas Mulyorejo , Kota Malang. 1(8), 331–335.
- Laily, F., Sugiyanto, E. P., Widya, U., & Semarang, H. (2022). Penerapan guided imagery untuk mengatasi kecemasan pada pasien stroke. 6(1), 47–52.
- Lie, N. T., Solang, D. J., & Narosaputra, D. A. N. (2023). Studi Tentang Gangguan Kecemasan Pada Penderita Asam Lambung di Desa Rasi Satu Kecamatan Ratahan Kabupaten Minahasa Tenggara. *Jurnal Sains Riset*, 13(3), 822–831. <https://doi.org/10.47647/jsr.v13i3.2012>
- Liyanovitasari, Umi Setyoningrum, & Wulansari Wulansari. (2023). Penerapan Relaksasi BENSON Dalam Mengatasi Kecemasan Lansia Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan*, 3(3), 35–46. <https://doi.org/10.55606/jpikes.v3i3.2775>
- Lonrae, C.-D. I. K. (2023). DALAM MENGHADAPI SATU TAHUN PANDEMI TIMUR KABUPATEN BONE. 3, 74–80.
- Ningrum, N. M. (2023). Buku Self Healing\_fullteks sudah terbit.pdf.
- Noviariska, N., Mudzakkir, M., & Wijayanti, E. T. (2022). Penerapan Terapi Relaksasi Benson untuk Mengurangi Nyeri pada Pasien Gastritis di RSU Lirboyo Kota Kediri. 351–357.
- Orizani, C. M. (2025). EDUKASI MANAJEMEN STRES PADA PENDERITA GASTRITIS DI WILAYAH GEMBONG 4 KELURAHAN KAPASAN KECAMATAN SIMOKERTO. *Community Development in Health Journal*, 3(1).
- Padaunan, E., & Lamboan, D. A. (2025). Pencernaan Pada Mahasiswa Keperawatan. *Nutrix Journal*, 102–108.
- Pardosi, S., BUSTON, E., NUGROHO, N., DONSU, J. D., & EKWANTINI, R. D. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Lansia Di Panti Tresna Werdha Bengkulu. *Journal of Nursing and Public Health*, 11(2), 457–462. <https://doi.org/10.37676/jnph.v11i2.5177>
- Pragholapati, A., Megawati, S. W., Suryana, Y., Keperawatan, F., Indonesia, U. P., Keperawatan, F., & Kencana, U. B. (2021). PREOPERATIF SECTIO CAESARIA. 13, 15–20.
- Pratama, I., & Pratiwi, A. (2020). Pengaruh efektivitas tehnik relaksasi guidet imagery terhadap tingkat kecemasan pasien. 195–207.
- Rantesigi, N. (2024). Upaya Pengelolaan Penyakit Gastritis Pada Masyarakat di RT 5 Kelurahan Tabalu. 4, 11–18. <https://doi.org/10.33860/mce.v4i1.4047>
- Saraswati, P. A., Suyasa, I. G. P. D., & Wulandari, I. A. (2022). Hubungan Tingkat Stres dengan Gejala Gastritis Mahasiswa Tingkat IV. *Jurnal Gema Keperawatan*, 15(2), 207–216. <https://doi.org/10.33992/jgk.v15i2.2021>
- Sari, D. W. I., Syarafina, F. Z., Ayuningtias, K., Rindiani, N. A., Setianingrum, P. B., Febriyanti, S., & Pradana, A. A. (2022). Efektivitas Terapi Relaksasi Benson untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia: Telaah Literatur. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*, 2(2), 55. <https://doi.org/10.24853/mujg.2.2.55-61>
- Sari, I. D. (2024). PENGETAHUAN MASYARAKAT TENTANG PENYAKIT GASTRITIS DI WILAYAH KELURAHAN GEDONG JAKARTA TIMUR. *Jurnal Farmasi IKIFA*, 3(1), 137–143.
- Sari, N., Yudono, D. T., & Novitasari, D. (2023). Pengaruh Pemberian Terapi Guided Imagery terhadap Kecemasan pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(2), 675–682. <https://doi.org/10.37287/jpppp.v6i2.2255>
- Sari, P. I., Nafasha, R., & Oktaria, R. (2024). Terapi Relaksasi Guide Imagery untuk mengurangi Nyeri pada Pasien Gastritis. 10(2), 36–42.

- Silitonga, & Andriana, H. (2021). Histopatologis Gastritis. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2013–2015.
- Sitompul, R., Sri, I., & Wulandari, M. (2021). KEJADIAN GASTRITIS PADA MAHASISWA PROFESI NERS UNIVERSITAS ADVENT INDONESIA Penyakit Tidak Menular ( PTM ) Gastritis merupakan peradangan yang terjadi pada mukosa lambung yang sering dialami oleh masyarakat pada umumnya . gastritis di Amerika Serikat . Ga. 9, 258–265.
- Sukesih, Gini, N. T. A., & Lestari, D. T. (2025). PENGARUH BLACK GARLIC TERHADAP KEKAMBUHAN PADA PENDERITA GASTRITIS DI DESA TUBANAN KECAMATAN KEMBANG KABUPATEN JEPARA. 9, 4367–4374.
- Suratinoyo, J. ., & Taharuddin. (2022). Hubungan Cemas dengan Kekambuhan Gastritis pada ada Remaja : Literature Review. *Borneo Student Research*, 3(3), 2748–2756.
- Swardin, L. (2022). Kupas tuntas seputar gastritis. *Rena Cipta Mandiri*. <https://books.google.co.id/books?id=x2B9EAAAQBAJ>
- Widya, U., Semarang, H., Relaksasi, T., & Imagery, G. (2023). Penerapan relaksasi guided imagery untuk menurunkan kecemasan pada pasien kanker serviks application of guided imagery relaxation to reduce anxiety in cervical cancer patients. 5(1), 46–55.
- Yani, S., Utami, R. W., & Darma, D. D. (2022). Pegaruh Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Ansietas Pada Pasien Pre Operasi The Effect of Benson Relaxation Therapy to Reduce Anxiety in Preoperative Patients. 4385, 60–63.
- Zees, R. F., & Lapradja, L. (2021). EFEKTIFITAS TERAPI GUIDE IMAGERY TERHADAP KECEMASAN. 3(1), 32–41.