

**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN INTERVENSI RELAKSASI BENSON  
PADA PASIEN NY. R DAN TN. S DENGAN DIAGNOSA  
CKD ON HD DI RSU UKI****Resa Fadhilla Zahwa<sup>1\*</sup>, Dayan Hisni<sup>2</sup>**<sup>1-2</sup>Program Studi Pendidikan Profesi Ners Universitas Nasional, Jakarta

Email Korespondensi: dayanhisni@gmail.com

Disubmit: 19 Januari 2023

Diterima: 12 Februari 2023

Diterbitkan: 01 April 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i4.9034>**ABSTRAK**

Penyakit ginjal kronis adalah serangan penyakit secara bertahap yang menyebabkan berbagai penyakit mental, termasuk depresi, kecemasan, dan isolasi diri. Hingga 63,9% pasien menderita kecemasan, 60,5% depresi, dan 51,7% stres. Salah satu non farmakologi yang dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa adalah terapi relaksasi Benson. Tujuan penelitian untuk menganalisa hasil dari intervensi terapi relaksasi Benson dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa. Metode penelitian menggunakan case study, sampel yang digunakan adalah 2 klien dengan menggunakan Instrumen pengkajian tingkat kecemasan yang digunakan HARS. Hasil dari penelitian ini adalah terapi Relaksasi Benson efektif digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik. Kesimpulannya adalah terapi relaksasi Benson harus diimbangi pendampingan keluarga atau orang yang dapat dipercaya karena dengan pendampingan tersebut klien dapat lebih merasa aman dan tenang serta diharapkan kepada petugas pelayanan kesehatan agar lebih memperhatikan lagi hal tersebut.

**Kata Kunci:** Gagal Ginjal Kronik, Kecemasan, Relaksasi Benson**ABSTRACT**

*Chronic kidney disease is a disease that attacks gradually and causes various psychological ailments, such as depression, anxiety and self-isolation. As many as 63.9% of patients experienced anxiety, 60.5% of patients experienced depression, and 51.7% of patients experienced stress. One of the non-pharmacological methods that can reduce anxiety levels in chronic kidney failure patients undergoing hemodialysis is Benson relaxation therapy. The aim of this study was to analyze the results of Benson's relaxation therapy intervention in reducing the anxiety level of chronic kidney failure patients undergoing hemodialysis. The research method uses a case study, the sample used is 2 clients using the anxiety level assessment instrument used by HARS. The results of this study are that Benson Relaxation therapy is effectively used to reduce anxiety levels in chronic kidney failure patients. The conclusion is that Benson's relaxation therapy must be accompanied by family assistance or someone who can be trusted because with this assistance the client can feel*

*more secure and calm and it is hoped that health care workers will pay more attention to this matter.*

**Keywords:** *Chronic Renal Failure, Anxiety, Benson Relaxation*

## 1. PENDAHULUAN

Ginjal adalah organ penting yang menjaga komposisi darah dengan mengontrol keseimbangan cairan, mencegah penumpukan produk limbah, dan menjaga kestabilan kadar elektrolit seperti kalium, natrium, dan fosfat. Ginjal juga menghasilkan enzim dan hormon yang membantu mengontrol tekanan darah dan menjaga tulang tetap kuat. (Kemenkes, 2017).

Jumlah pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis mencapai 2,62 juta jiwa, meningkat setiap tahunnya (WHO, 2016). Prevalensi di Asia Tenggara bervariasi, dari 9,1% di Malaysia hingga 16,3% di Thailand. Seiring dengan bertambahnya jumlah pasien penyakit ginjal kronik, jumlah pasien yang menjalani hemodialisis juga semakin meningkat dari tahun ke tahun. Gagal ginjal kronik mengalami peningkatan sebesar 33,2% dalam tiga tahun terakhir di Indonesia. Angka gagal ginjal kronik di Jawa Barat sebesar 0,48% dan yang menjalani hemodialisis sebesar 19,34%. DKI Jakarta merupakan provinsi tertinggi dengan 38,7% diikuti Bali dengan 38,5% diikuti DIY dengan 38,3%. (Riset Kesehatan Dasar, 2018)

Hemodialisis adalah pengobatan yang tersedia untuk pasien dengan penyakit ginjal stadium akhir. Hemodialisis adalah prosedur pembersihan darah menggunakan ginjal buatan atau dialyzer dan dilakukan dengan bantuan mesin. Pengobatan ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup dan memperpanjang hidup pada penderita gagal ginjal kronis. Namun, perawatan ini tidak dapat membalikkan penyakit ginjal atau mengkompensasi hilangnya hormon endokrin yang dikeluarkan oleh ginjal. (Rahman Et.al, 2016).

Penyakit ginjal kronis (CKD) adalah serangan bertahap yang menyebabkan berbagai penyakit mental, termasuk depresi, kecemasan, dan isolasi diri. Hingga 63,9% pasien menderita kecemasan, 60,5% depresi, dan 51,7% stres. Kecemasan yang dialami pasien gagal ginjal disebabkan oleh beberapa faktor. Faktor perilaku berupa ancaman fisik meliputi gangguan fisiologis atau penurunan kemampuan menghadapi kehidupan sehari-hari yang terlihat pada pasien gagal ginjal. Ancaman stresor kecemasan ini dapat memengaruhi identitas, harga diri, dan fungsi sosial individu. (Mollahadi, 2019)

Faktor kognitif dapat mempengaruhi kecemasan pada pasien gagal ginjal. Tingkat kecemasan tergantung pada faktor biologis dan fisiologis internal dan eksternal pasien, penerimaan hemodialisis, sosial ekonomi, dan usia pasien, kondisi pasien lanjut usia dan frekuensi hemodialisis, serta ancaman yang ditimbulkan oleh pasien, mengarah pada respon psikologis dan perilaku pasien yang diamati, sedangkan ancaman diri pada pasien hemodialisis dapat muncul dari respon manusia (caregiver), interaksi manusia-lingkungan yang terpapar alat yang digunakan ada (Suwanto, 2017).

Relaksasi nafas dalam merupakan salah satu intervensi keperawatan mandiri yang dapat digunakan untuk mengatasi gejala psikologis pada pasien. Relaksasi ini dapat membantu meningkatkan kesehatan dan

mengurangi timbulnya stres dan kecemasan. Manajemen, atau relaksasi pernapasan dalam, adalah cara yang efektif untuk mengurangi kecemasan dan depresi. Selain itu, latihan program memiliki efek positif pada fungsi mental dan psikologis pasien. Dukungan sosial dari keluarga dan masyarakat juga sangat penting untuk mengurangi kecemasan dan depresi pasien.

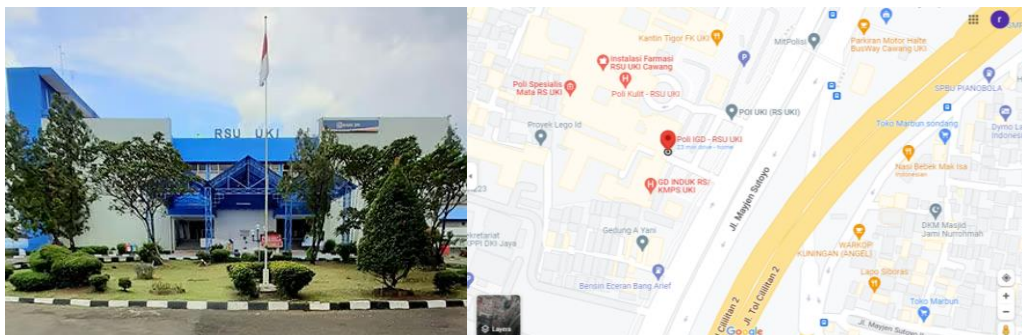
Teknik Relaksasi Benson adalah teknik pernapasan. Latihan pernafasan yang teratur dan eksekusi yang tepat membuat tubuh lebih rileks, melepaskan ketegangan dari stress, dan bebas dari ancaman. Emosi yang menenangkan diteruskan ke hipotalamus, yang menghasilkan faktor pelepas kortikotropin (CRF). Selain itu, CKD merangsang kelenjar hipofisis untuk meningkatkan produksi proopiomelanocortin (POMC), sehingga meningkatkan produksi enkefalin oleh medula adrenal. Kelenjar hipofisis juga menghasilkan beta-endorphin, suatu neurotransmitter yang mempengaruhi suasana hati yang rileks. Teknik relaksasi dalam juga memiliki manfaat lain yaitu menurunkan kadar kortisol, epinefrin, dan norepinefrin yang dapat menyebabkan perubahan hemodinamik yaitu menurunkan tekanan darah dan denyut nadi. Mudah dan tidak memiliki efek samping. (Rambod, et al, 2013).

Berdasarkan latar belakang tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan Analisis Asuhan Keperawatan Pada Ny. R dan Tn. S Dengan terapi relaksasi Benson Di Rumah Sakit Umum Universitas Kristen Indonesia.

## 2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Akibat terapi hemodialisa adalah pasien mengalami kecemasan. Kecemasan bersumber dari pikiran atau perasaan pasien dalam menjalani terapi hemodialisa, lama nya waktu terapi, manusia (Perawat), serta alat-alat yang digunakan selama menjalani terapi hemodialisa. Teknik Relaksasi Benson adalah teknik pernapasan. Dengan latihan pernapasan teratur dan eksekusi yang tepat, tubuh menjadi lebih rileks, membebaskan ketegangan dari stres dan ancaman

Berdasarkan studi pendahuluan ditemukan masalah keperawatan Ny. R dan Tn. S adalah ansietas, yang dibuktikan dengan pasien merasakan pusing, lemas, tidak dapat konsentrasi, dan sukar untuk tidur saat menjalani hemodialisa. Berdasarkan studi pendahuluan tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan Analisis Asuhan Keperawatan Pada Ny. R dan Tn. S Dengan terapi relaksasi Benson Di Rumah Sakit Umum Universitas Kristen Indonesia. Alat pengukur tingkat kecemasan yang digunakan adalah kuesioner Hamilton Rating Scale For Anxiety (HARS).



Gambar 1. Peta Lokasi Kegiatan

### 3. KAJIAN PUSTAKA

Penyakit ginjal kronis adalah gangguan di mana ginjal rusak dan tidak mampu mengeluarkan racun dan produk limbah dari darah, dan ditandai dengan adanya protein dalam urin dan penurunan laju filtrasi glomerulus yang berlangsung lebih dari tiga bulan. (Black & Hawks, 2019).

Hemodialisis adalah pengobatan yang tersedia untuk pasien dengan penyakit ginjal stadium akhir. Hemodialisis adalah prosedur pembersihan darah menggunakan ginjal buatan atau dialyzer dan dilakukan dengan bantuan mesin. Pengobatan ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup dan memperpanjang hidup pada penderita gagal ginjal kronis. Namun, perawatan ini tidak dapat membalikkan penyakit ginjal atau mengkompensasi hilangnya hormon endokrin yang dikeluarkan oleh ginjal. (Rahman Et.al, 2016).

Penyakit ginjal kronis (CKD) adalah serangan bertahap yang menyebabkan berbagai penyakit mental, termasuk depresi, kecemasan, dan isolasi diri. Hingga 63,9% pasien menderita kecemasan, 60,5% depresi, dan 51,7% stres. Kecemasan dan ketakutan adalah keadaan emosional yang tidak nyaman yang terwujud dalam diri seseorang dan merupakan pengalaman ketidakberdayaan dan kecemasan yang samar-samar yang disebabkan oleh sesuatu yang masih belum jelas. (Annisa & Ildil, 2016).

Berdasarkan penelitian Isnaini Nur Anisah dan Arina Maliya (2021), prosedur hemodialisis diketahui tidak hanya menguntungkan pasien, tetapi juga memiliki efek psikologis dan fisiologis bagi pasien. Efek psikologis seperti kecemasan, depresi, stres, dan gangguan tidur dialami oleh pasien. Metode mengatasi kecemasan dan stres dapat ditawarkan dalam bentuk terapi farmakologi dan non farmakologi. Untuk pereda kecemasan non-farmakologis, Anda dapat memilih terapi paliatif Benson. Terapi relaksasi Benson diberikan sekali sehari selama 10 menit selama.

Manfaat relaksasi Benson telah terbukti memodulasi kondisi terkait stres seperti kemarahan, kecemasan, aritmia, nyeri kronis, depresi, tekanan darah tinggi, dan insomnia, serta menimbulkan rasa tenang. (Benson), 2018).

Menurut Benson (2018), langkah-langkah Terapi Relaksasi Benson adalah: 1) Tenangkan situasi di ruangan atau lingkungan dan usahakan untuk menjaga postur tubuh yang nyaman. 2) Pilih kata dan frasa pendek yang mencerminkan keyakinan Anda. Disarankan untuk memilih kata dan frasa yang memiliki arti khusus. 3) Tutup mata Anda. Hindari menutup mata terlalu rapat. Mulailah dengan kaki, betis, paha, perut, dan pinggul, bernapas perlahan dan alami saat mengendurkan otot. Kemudian rilekskan kepala Anda. 4) Tetapkan napas Anda dan mulailah menggunakan fokus berbasis keyakinan Anda. Tarik napas melalui hidung, fokuskan pada pengembangan perut, dan embuskan perlahan melalui mulut saat Anda mengucapkan kalimat pilihan Anda, 5) pertahankan postur pasif.

Tujuan penulisan penelitian ini yaitu menganalisis asuhan keperawatan dengan intervensi relaksasi Benson terhadap kecemasan pada pasien Ny. R dn Tn. S yang menjalani Hemodialisa Di RSUD Universitas Kristen Indonesia.

#### 4. METODE

Metode penelitian ini menggunakan metode studi kasus. Variabel yang diukur adalah tingkat kecemasan setelah dua intervensi. Subyek studi kasus adalah klien yang terdiagnosis CKD ON HD dan menderita kecemasan. Subyek adalah dua kliennya yang dipilih secara acak sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Kriteria yang digunakan untuk menyeleksi partisipan penelitian adalah klien yang ingin mengikuti hemodialisis, pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis, dan pasien yang mengalami kecemasan selama menjalani terapi hemodialisis.

Studi kasus ini dilakukan di Rumah Sakit Umum UKI. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah dua kliennya yaitu R (usia 38) dan S (usia 63). Survei tersebut ia lakukan pada Desember 2022. Alat pengukur tingkat kecemasan yang digunakan adalah kuesioner Hamilton Rating Scale For Anxiety (HARS).

Analisis data dilakukan pre dan post intervensi terapi Relaksasi Benson dengan pengukuran tingkat kecemasan menggunakan kuesioner Hamilton Rating Scale For Anxiety (HARS).

#### 5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

##### a. Hasil

Hasil pengkajian yang dilakukan pada tanggal 05 Desember 2022 didapatkan identitas klien pertama yang bernama NY. R usia 38 tahun, CKD ON HD, berjenis kelamin perempuan, beragama Kristen Protestan. Hasil pengkajian keperawatan saat ini klien mengatakan bahwa dirinya mengalami kecemasan. Kecemasan berasal dari pikiran atau perasaan pasien yang memikirkan anaknya laki-lakinya yang masih berusia 10 tahun. Pasien mengatakan ia merasakan pusing, lemas, tidak dapat konsentrasi, dan sukar untuk tidur saat menjalani hemodialisa. Pasien mengatakan bahwa ia sudah menjalani hemodialisa selama 5 tahun terakhir dalam jangka 1 minggu 3 kali yaitu pada hari Senin, Kamis, dan Sabtu. Gagal ginjal kronik dirasakan berawal dari penyakit hipertensi yang tidak terkontrol. Pasien mengatakan bahwa dirinya sudah tidak BAK selama 1 tahun terakhir. Pasien mengatakan bahwa memiliki riwayat hipertensi dari kedua orang tuanya. Pasien mengatakan dirinya mengalami kecemasan, dikarenakan selalu memikirkan anak laki-lakinya yang masih berusia 10 tahun. Pasien juga mengatakan bahwa lamanya hemodialisa membuat dirinya cemas dan sukar untuk tidur. Hasil pengkajian pemeriksaan fisik pasien, keadaan umum pasien lemah, tanda-tanda vital : Tekanan darah : 162/79 mmHg, Nadi : 60x/menit, Frekuensi nafas : 20x/menit, Suhu tubuh : 36,2 C, SpO2 : 98%, Tinggi badan : 160 cm, Berat badan : 48 kg. Akral hangat, Warna kulit kemerahan, kulit kering. Pengisian kapiler : 2 detik, pada sistem perkemihan, pasien mengatakan mengalami masalah dalam BAK sejak 1 tahun terakhir yaitu pasien sudah tidak dapat BAK. Pada pernafasan, kardiovaskuler, integumen, muskuloskeletal, pencernaan, hematologi dalam keadaan baik dan normal.

Sedangkan untuk klien kelolaan ke-2 hasil pengkajian yang dilakukan pada tanggal 05 Desember 2022 didapatkan identitas klien yang bernama Tn. S usia 63 tahun, CKD ON HD, berjenis kelamin Laki-laki, beragama Kristen Protestan. Pasien mengatakan saat ini ia mengalami kecemasan terhadap penyakit yang di deritanya selama 11 bulan terakhir menjalani hemodialisa di RSU UKI, kecemasan berasal dari pikiran atau perasaan

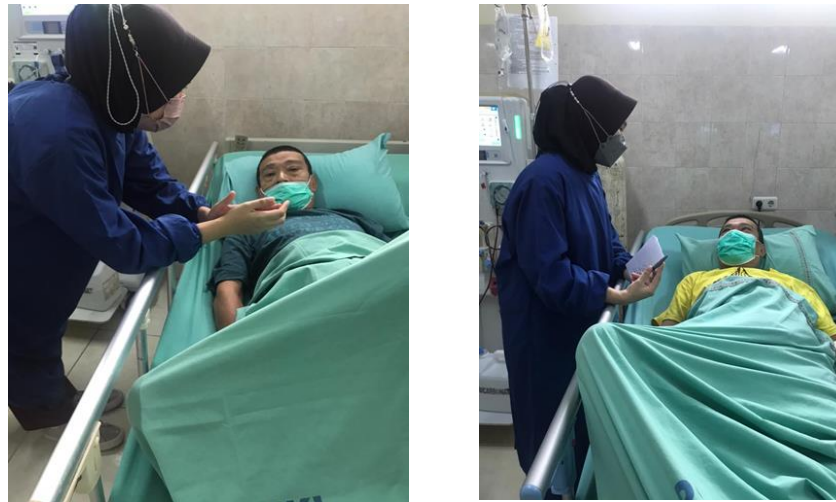
pasien yang memikirkan terkait dengan penyakitnya, lamanya menjalani terapi hemodialisa dan bersinggungan langsung dengan ala-alat hemodialisa. Pasien mengatakan ia merasakan pusing, lemas, tidak dapat konsentrasi, dan sukar untuk tidur saat menjalani hemodialisa. Hasil pengkajian pemeriksaan fisik pasien, keadaan umum pasien lemah, tanda-tanda vital : Tekanan darah : 165/85 mmHg, Nadi : 78 x/menit, Frekuensi nafas : 20x/menit, Suhu tubuh : 36,0 C, SpO2 : 98%, Tinggi badan : 171 cm, Berat badan : 64 kg. Akral hangat, Warna kulit kemerahan, kulit kering. Pengisian kapiler : 2 detik, pada sistem perkemihan, wajah tampak sembab dan terdapat edema pada kaki. Pasien mengatakan mengalami masalah dalam BAK yaitu hanya keluar 200-300 ml/hari. Pada pernafasan, kardiovaskuler, integumen, muskuloskeletal, pencernaan, hematologi dalam keadaan baik dan normal. Hasil pengkajian Pasien mengatakan bahwa ia sudah menjalani hemodialisa selama 11 bulan terakhir dalam jangka 1 minggu 2 kali yaitu pada hari Senin dan Kamis. Gagal ginjal kronik dirasakan berawal dari penyakit hipertensi. Pasien mengatakan bahwa dirinya BAK keluar sedikit yaitu kira-kira 200-300 ml/hari dengan konsentasi kuning.

Diagnosa keperawatan utama yang diambil dari kedua kasus diatas adalah ansietas. Intervensi keperawatan yang dilakukan adalah melakukan terapi relaksasi Benson.

Tindakan keperawatan dilaksanakan selama 1 minggu (2 kali pertemuan yang masing-masing pertemuan dilakukan dalam waktu 4 jam) dan pemberian intervensi terapi relaksasi Benson disertai pendokumentasian perkembangan hasil skors kecemasan (HARS). Lama waktu melakukan teknik relaksasi Benson setiap responden sama, sekitar 10 menit. Penilaian hasil skor HARS dilakukan pada 2 hari observasi dan evaluasi setelah dilakukan intervensi. Intervensi dilakukan oleh penulis dengan 1 hari melakukan demostrasi latihan teknik relaksasi Benson dan dikunjungan berikutnya penulis membantu melatih melakukan teknik relaksasi Benson. Parameter yang digunakan dalam mengukur tingkat kecemasan pasien yaitu dengan menggunakan kuesioner HARS yang memiliki hasil tingkatan kecemasan (tingkat kecemasan dari tidak adanya kecemasan sampai dengan kecemasan berat sekali/ panik). Tindakan keperawatan terapi relaksasi Benson dilakukan di rumah sakit umum Universitas Kristen Indonesia diruang Hemodialisa.



Gambar 1. Kegiatan intervensi pada pasien pertama (Ny. R)



Gambar 2. Kegiatan intervensi pada pasien kedua (Tn. S)

Pengkajian hari pertama Data objektif yang ditemukan pada pasien pertama (Ny. R), Hasil pengkajian yaitu pasien tampak gelisah dan lesu, Pasien tampak tidak tidur selama menjalani hemodialisa, Skor kecemasan (HARS) : 25, Pasien tampak lemah dan hanya berbaring ditempat tidur, pasien tampak tidak BAK dan berkeringat selama menjalani hemodialisa, Intake 600 ml, Output (-), BB datang 48,5, BB kering : 47, TB : 158 cm. Hasil pengkajian pemeriksaan fisik klien, keadaan umum klien baik, tanda-tanda vital : Tekanan darah 162/79 mmHg, Nadi 70 kali/menit, pernapasan 20 kali/menit, suhu 36.0°C. Implementasi yang dilakukan untuk diagnosa utama keperawatan yaitu ansietas (D.0015) adalah penulis melakukan terapi relaksasi dengan 1) Memeriksa tanda-tanda vital pasien, RH : TD : 120/77 mmHg, N : 68 x/menit, S : 36.0 C, RR : 20 x/menit, SPO2: 98%. 2) Membantu pasien untuk mengurangi rasa cemasnya (Dengan mengajarkan pasien melakukan Terapi Relaksasi Benson), RH : Pasien mampu melakukan teknik relaksasi Benson, pasien tampak lebih rileks setelah melakukan terapi relaksasi Benson. Skors kecemasan HARS: 25 → 18, 3) Memposisikan pasien nyaman mungkin, RH : Pasien nyaman posisinya.

Pelaksanaan implementasi pada klien kedua yaitu Tn. S dilakukan pada tanggal 5 Desember 2022 pukul 11.00 Pengkajian hari pertama Data objektif yang ditemukan pada pasien pertama, Hasil pengkajian yaitu pasien tampak gelisah dan lesu, Suara pasien tampak tidak stabil, Skor kecemasan (HARS) : 22, Pasien tampak tidak tidur selama menjalani hemodialisa, Pasien tampak lemah dan hanya berbaring ditempat tidur, pasien tampak tidak BAK dan berkeringat selama menjalani hemodialisa, Intake 400 ml, Output (-), BB datang 64, BB kering : 63, TB : 171 cm. Hasil pengkajian pemeriksaan fisik klien, keadaan umum klien baik, tanda-tanda vital : Tekanan darah 165/85 mmHg, Nadi 78 kali/menit, pernapasan 20 kali/menit, suhu 36.0°C, wajah tampak sembab dan terdapat edema pada kaki. Implementasi yang dilakukan untuk diagnosa utama keperawatan yaitu ansietas (D.0015) adalah penulis melakukan terapi relaksasi dengan 1) Memeriksa tanda-tanda vital pasien, RH : TD : 130/68 mmHg, N : 63 x/menit, S : 36.0 C, RR : 20 x/menit, SPO2: 98%. 2) Membantu pasien untuk mengurangi rasa cemasnya (Dengan mengajarkan pasien melakukan Terapi Relaksasi Benson), RH : Pasien mampu

melakukan teknik relaksasi Benson, pasien tampak lebih rileks setelah melakukan terapi relaksasi Benson. Skors kecemasan HARS: 22→18, 3) Memposisikan pasien senyaman mungkin, RH : Pasien nyaman posisinya.

Implementasi hari kedua yang dilakukan pada hari Kamis (8 Desember 2022) pada pasien pertama (Ny. R) yaitu penulis melakukan terapi relaksasi kembali dengan melakukan 1) Memeriksa tanda-tanda vital pasien, RH : TD : 134/72 mmHg, N : 74 x/menit, S : 36.4 C, RR : 20 x/menit, SPO2: 98%. 2) Membantu pasien untuk mengurangi rasa cemasnya (Dengan mengajarkan pasien melakukan Terapi Relaksasi Benson), RH : Pasien mampu melakukan teknik relaksasi Benson, pasien tampak lebih rileks setelah melakukan terapi relaksasi Benson. Pasien mengatakan rasa khawatir dan cemas semakin berkurang setiap melakukan teknik relaksasi Benson dan Skors kecemasan HARS : 16→12, 3) Memposisikan pasien senyaman mungkin, RH : Pasien nyaman posisinya.

Implementasi hari kedua yang dilakukan pada hari Kamis (8 Desember 2022) pada pasien kedua (Tn. S) yaitu penulis melakukan terapi relaksasi kembali dengan melakukan 1) Memeriksa tanda-tanda vital pasien, RH : TD : 134/72 mmHg, N : 74 x/menit, S : 36.4 C, RR : 20 x/menit, SPO2: 98%. 2) Membantu pasien untuk mengurangi rasa cemasnya (Dengan mengajarkan pasien melakukan Terapi Relaksasi Benson), RH : Pasien mampu melakukan teknik relaksasi Benson, pasien tampak lebih rileks setelah melakukan terapi relaksasi Benson. Pasien mengatakan rasa khawatir dan cemas semakin berkurang setiap melakukan teknik relaksasi Benson dan Skors kecemasan HARS : 18→15, 3) Memposisikan pasien senyaman mungkin, RH : Pasien nyaman posisinya.

Hasil penelitian ini menunjukkan efektifitas terapi relaksasi Benson terhadap kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis, terbukti dengan penurunan tingkat kecemasan

#### b. Pembahasan

Setelah dilakukan pengkajian asuhan keperawatan terhadap kedua pasien dengan diagnosis CKD OHN HD, ditemukan masalah keperawatan utama klien berdasarkan penegakkan diagnosis keperawatan SDKI adalah ansietas. Menurut Sompi (2016) Hemodialisis memiliki dampak tertentu pada pasien, hal ini menunjukkan bahwa pasien yang menjalani hemodialisis jangka panjang mengalami kecemasan dari krisis situasional, ancaman kematian, masalah keuangan, dan impotensi. meningkatkan. Faktor kognitif dapat mempengaruhi kecemasan pada pasien gagal ginjal.

Menurut penelitian Gerogianni et.al (2018), dengan Judul Penatalaksanaan Kecemasan dan Depresi Pada Pasien Hemodialisis Menggunakan Metode Non Farmasi yaitu metode teknik relaksasi merupakan metode yang efektif untuk menurunkan kecemasan dan depresi. , memiliki efek positif pada fungsi mental dan psikologis pasien. Dukungan sosial dari keluarga dan masyarakat juga sangat penting untuk mengurangi kecemasan dan depresi pasien.

Pengkajian hari pertama pada Ny. R Data objektif yang ditemukan pada klien pertama, hasil pengkajian skor kecemasan menggunakan HARS yaitu 25 (Kecemasan sedang), Pasien tampak gelisah dan lesu, Pasien tampak tidak tidur selama menjalani hemodialisis, Hasil pengkajian pemeriksaan fisik pasien, Pasien tampak lemah dan hanya berbaring ditempat tidur, Pasien tampak tidak BAK dan berkeringat selama menjalani hemodialisis, keadaan umum klien lemas. Setelah dilakukannya intervensi



terapi relaksasi Benson selama 1 minggu (2 kali kunjungan), didapatkan hasil yang signifikan dari penurunan tingkat kecemasan Ny. R menggunakan kuesioner HARS pada intervensi pertama yaitu 25 (kecemasan sedang) →18 (kecemasan ringan) dan pada intervensi kedua didapatkan hasil pengkajian tingkat kecemasan yaitu 16 (kecemasan ringan) →12 (tidak ada kecemasan)

Pengkajian hari pertama pada Tn. S Data objektif yang ditemukan pada klien kedua, hasil pengkajian skor kecemasan menggunakan HARS yaitu 22 (Kecemasan sedang), Data objektif yang ditemukan pada klien kedua yakni Pasien tampak gelisah dan lesu, Pasien tampak tidak tidur selama menjalani hemodialisa, Suara pasien tampak tidak stabil, Skor kecemasan (HARS) : 22, Pasien tampak lemah dan hanya berbaring ditempat tidur. Setelah dilakukan intervensi terapi relaksasi Benson 1 minggu (2 kali kunjungan), didapatkan hasil penurunan tingkat kecemasan Tn. S menggunakan kuesioner HARS pada intervensi pertama yaitu 22(kecemasan sedang) →18 (kecemasan ringan) dan pada intervensi kedua didapatkan hasil pengkajian tingkat kecemasan yaitu 18 (kecemasan ringan) →15 (kecemasan ringan)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Maimunah R dan Nopita Yanti Sitorus tahun 2020 menunjukkan Hasil dari aplikasi EBN menunjukkan skor kecemasan rata-rata 44,28 dengan standar deviasi 8,30 sebelum intervensi paliatif Benson. Skor rata-rata kecemasan setelah pemberian intervensi paliatif Benson adalah 34,42 dengan standar deviasi 6,37. Perbedaan rata-rata skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi relaksasi Benson adalah 9,85 dengan standar deviasi 7,62. Kesimpulan: Hasil statistik p-value < 0,05, menunjukkan perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi paliatif Benson.

Pada penelitian yang dilakukan sama oleh Muhammad Hanif Faruq, et.al tahun 2020 Hasil penelitian menunjukkan nilai p sebesar  $0,03 < 0,05$ . Singkatnya, efek paliatif benzon mengurangi kecemasan pada pasien hemodialisis.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Isnaini Nur Anisah, Arina Maliya pada tahun 2021 “Teknik Relaksasi Benson untuk Kecemasan pada Pasien Hemodialisis” atau “Teknik Benson untuk Gangguan Kecemasan” dari situs jurnal terakreditasi dan terpercaya seperti Scencedirect, PubMed, Elsevier, dan Google Scholar untuk menemukan literatur parsial. atau perawatan bukan 'Kecemasan Farmakologis untuk Pasien Hemodialisis' atau 'Relaksasi Benson' dari 2015 hingga 2020. Dari 8 jurnal yang diulas dan digunakan dalam tinjauan pustaka ini ada lima. Hasil penelitian ini menunjukkan relaksasi Benson 15-20 menit efektif untuk mengatasi masalah kecemasan pada pasien yang menjalani hemodialisa.

## 6. KESIMPULAN

Penggunaan terapi relaksasi Benson sangat membantu dalam mengurangi kecemasan pada pasien Ny. R dan Tn. S. hal ini dibuktikan dengan penurunan tingkat kecemasan dengan menggunakan kuesioner Hamilton Rating Scale For Anxiety (HARS). Menggunakan teknik relaksasi yang dipadukan dengan keyakinan pasien, Relaksasi Benson dapat menekan aktivitas saraf simpatis dan mengurangi konsumsi oksigen tubuh, membuat otot-otot tubuh rileks sehingga menghasilkan ketenangan dan kenyamanan. Dengan adanya penelitian ini maka diharapkan kepada peneliti selanjutnya (Pengabdian Masyarakat) dapat mengaplikasikan Terapi Relaksasi Benson

untuk mengurangi kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa karena sudah terbukti secara efektif dapat menurunkan tingkat kecemasan. Penelitian ini dimaksudkan untuk digunakan sebagai informasi tambahan dan sebagai sarana untuk menyelidiki lebih lanjut efektivitas terapi relaksasi Benson dalam mengurangi kecemasan pada pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisis.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Anisah, I. N., & Maliya, A. (2021). Efektivitas Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pasien Yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 14(1), 57-64. <https://doi.org/10.23917/Bik.V14i1.12226>
- Purwati, H., & Wahyuni, S. (2015). Hubungan Antara Lama Menjalani Hemodialisis Dengan Kualitas Hidup Pasien Penyakit Ginjal Kronik Di Rs Gatoel Mojokerto. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 1(3), 1-9. <https://repository.stikes-pgni.ac.id/handle/123456789/773>
- Suwanto, A. W. (2017). Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Stres Dan Peningkatan Kualitas Tidur Pada Pasien Hemodialisa. [http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/20921/A\\_bstrak.pdf?sequence=1](http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/20921/A_bstrak.pdf?sequence=1)
- Annisa, Dona Fitri & Ildil. 2016. Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia). Padang: Universitas Negeri Padang. <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor/article/view/6480/5041>
- Agustin, N., Hudiawati, D., & Purnama, A. P. (2020). Pengaruh Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Pasien Yang Menjalani Hemodialisa Di Unit Hemodialisa. *Jurnal Kesehatan*, 62-68. <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/xmlui/handle/11617/11914>
- Kevin, C., & Wihardja, H. (2022). Efektifitas Relaksasi Benson Dan Teknik Guided Imagery Terhadap Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis: Studi Literatur. *Journal Of Health Science And Physiotherapy*, 4(1), 22-32. <https://jurnal.stikes-sitihajar.ac.id/index.php/jhsp/indexhttp://u.lipi.go.id/1546917344>
- Muhammad Hanif Faruq, Okti Sri Purwanti. (2020). Efek Relaksasi Benson Dalam Menurunkan Kecemasan Pasien Yang Menjalani Hemodialisa. <https://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/jkep/article/view/1895/1249>
- Eltafianti, A. A., & Ridfah, A. (2022). Relaksasi Benson Dan Penurunan Kecemasan Pasien Gagal. *Jurnal Psikologi Insight*, 6(1), 81-92. <https://publikasiilmiah.ums.ac.id>
- Hamsyani, H., Sureskiarti, A., & Enok, E. (2017). Analisis Praktik Klinik Keperawatan Pada Klien Chronic Kidney Disease Dengan Intervensi Inovasi Relaksasi Benson Kombinasi Murottal Al-Qur'an (Qs. An-Naba') Terhadap Kecemasan Di Ruang Hemodialisa Rsud A.W. Sjahranie Samarinda. *Umkt Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur*. <https://dspace.umkt.ac.id/bitstream/handle/463.2017/276/Kian.pdf?sequence=1&isallowed=Y>
- Arintokol, G., Maliya, A., & Kusnanto. (2019). *Efektifitas Pembeian Terapi Relaksasi Benson Terhadap Pasien Dengan Kecemasan Yang Menjalani*

- Hemodialisis Di Rsud Ir. Soekarno Sukoharjo.* 15-16.  
<https://Publikasiilmiah.Ums.Ac.Id/Xmlui/Bitstream/Handle/11617/11876/13.Pdf?Sequence=1&Isallowed=Y>
- Ryan, Cooper, & Tauer. (2013). Efek Kombinasi Relaksasi Benson Dan Dzikir Terhadap Kecemasan Pada Pasien Hemodialisa Di Rsud Panembahan Senopati Bantul,  
[Http://Elibrary.Almaata.Ac.Id/1521/1/Abstrak\\_Bab%20i\\_Dapus.Pdf](http://Elibrary.Almaata.Ac.Id/1521/1/Abstrak_Bab%20i_Dapus.Pdf)
- Wahyuningsih Dwi , Inayati Anik, I. (2022). Penerapan terapi relaksasi benson Untuk menurunkan kecemasan Pasiengagalginjal kronik.  
*Jurnal cendekia muda Volume 2, Nomor 1, Maret 2022 Issn 2807-364*, 2, 66-71. File:///E:/Jurnal Kti Gagal Ginjal/293-575-1-Sm.Pdf
- Aisara, S., Azmi, S., & Yanni, M. 2018. Gambaran Klinis Penderita Penyakit Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis Di Rsup Dr. M. Djamil Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 7(1), 42-50.  
<https://doi.org/10.25077/jka.v7i1.778>
- Chrisnawati, G., & Aldino, T. 2019. Aplikasi Pengukuran Tingkat Kecemasan Berdasarkan Skala Hars Berbasis Android. V(1), 135-138.  
<https://doi.org/10.31294/jtk.v4i2>
- Kamil, I., Agustina, R., & Wahid, A. 2018. Gambaran Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis Di Rsud Ulin Banjarmasin. *Dinamika Kesehatan*, 9(2), 366-377. Retrieved From  
<https://ojs.dinamikakesehatan.unism.ac.id/index.php/dksm/article/view/350>
- Mait, G., Nurmansyah, M., & Bidjuni, H. 2021. Gambaran Adaptasi Fisiologis Dan Psikologis Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis Yang Menjalani Hemodialisis Di Kota Manado. *Jurnal Keperawatan*, 9(2), 1.  
<https://doi.org/10.35790/jkp.v9i2.36775>
- Pratiwi, K. A., Ayubbana, S., & Fitri, N. L. 2021. Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Kota Metro. *Jurnal Cendekia Muda*, 1(1). Retrieved From  
<http://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/jwc/article/viewfile/186/97>
- Ramdan, I. M. 2019. Reliability And Validity Test Of The Indonesian Version Of The Hamilton Anxiety Rating Scale (Ham-A) To Measure Work-Related Stress In Nursing. *Jurnal Ners*, 14(1), 33.  
<https://doi.org/10.20473/jn.v13i2.10673>
- Elsayed, E. B. M., Radwan, E. H. M., Elashri, N. I. E. A., & El-Gilany, A. H. 2019. The Effect Of Benson's Relaxation Technique On Anxiety, Depression And Sleep Quality Of Elderly Patients Undergoing Hemodialysis. *International Journal Of Nursing Didactics*, 09(02), 23-31. <https://doi.org/10.15520/ijnd.v9i02.2443>
- Hudiyawati, D., Muhlisin, A., & Ibrahim, N. 2019. Effectiveness Of Progressive Muscle Relaxation In Reducing Depression, Anxiety And Stress Among Haemodialysis Patients Attending A Public Hospital At Central Java Indonesia. *Iium Medical Journal Malaysia*, 18(3), 3-10.  
<https://doi.org/10.31436/imjm.v18i3.185>