

## EFEKTIFITAS TERAPI RELAKSASI BENSON DAN *FINGER HOLD* TERHADAP TINGKAT *FATIGUE* PASIEN GAGAL GINJAL KRONIK YANG MENJALANI HEMODIALISA

Sri Nurhayati<sup>1</sup>, Immawati<sup>3</sup>, Uswatun Hasanah<sup>4</sup>

<sup>1-4</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Dharma Wacana

Email Korespondensi: nurhayatifauzi7@gmail.com

Disubmit: 25 November 2024

Diterima: 31 Juli 2025

Diterbitkan: 01 Agustus 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i8.18506>

### ABSTRACT

*Kidney failure is a condition where the kidney function decreases optimally to remove waste substances and excess fluid from the body. Chronic kidney failure disease that has reached the final stage and the kidneys no longer function, requires a way to remove toxic substances from the body with kidney replacement therapy, namely dialysis (Hemodialysis). Hemodialysis patients always face various problems such as fatigue due to the chronic nature and side effects of hemodialysis, which negatively impacts their quality of life. fatigue is a problem with a fairly high prevalence among the effects of hemodialysis received by patients with end-stage renal disease. Methods for dealing with fatigue are carried out in two ways, namely pharmacological and non-pharmacological, One of Benson's relaxation techniques for dealing with fatigue is finger hold relaxation. The general aim of this research is to determine the effectiveness of finger hold relaxation and Benson relaxation on the fatigue value of chronic kidney failure patients undergoing hemodialysis. This study used a quasi experimental two group randomized pre postt design, the sample of this study were all patients undergoing HD at YMC Hospital. Using a non-probability sampling technique using a total sampling of 50 respondents, data analysis used the independent t test with results. There was a difference between the decline in FAS scores between the two intervention groups with  $p > 0.16$ . The difference in scores was a decrease in the FAS score in the Benson relaxation group (mean=17.12) and a decrease in the FAS score in the finger hold relaxation group (mean=28.80). It can be concluded that  $H_0$  was rejected, which means there was a decrease in FAS scores in both intervention groups.*

**Keywords:** *Chronic Kidney Failure, Benson, Finger Hold*

### ABSTRAK

Gagal ginjal merupakan suatu keadaan dimana terjadinya penurunan fungsi ginjal secara optimal untuk membuang zat-zat sisa dan cairan yang berlebihan dari dalam tubuh. Penyakit gagal ginjal kronis yang sudah mencapai stadium akhir dan ginjal tidak berfungsi lagi, diperlukan cara untuk membuang zat-zat racun dari tubuh dengan terapi pengganti ginjal yaitu dengan cuci darah (*Hemodialisis*), Pasien *hemodialisa* selalu menghadapi berbagai masalah seperti *fatigue* atau kelelahan karena sifat kronis dan efek samping *hemodialisa*, yang berdampak negatif pada kualitas hidup mereka. *Fatigue* atau kelelahan adalah salah satu

masalah dengan *prevalensi* yang cukup tinggi diantara efek tindakan *hemodialisis* yang diterima pasien dengan penyakit ginjal tahap akhir. Metode penanganan terhadap kelelahan atau *fatigue* dilakukan kedalam dua cara yaitu *farmakologi* dan *nonfarmakologi*. Salah satu teknik relaksasi benson mengatasi *fatigue* adalah relaksasi *finger hold*. Tujuan umum dari penelitian ini adalah mengetahui Efektivitas Relaksasi *finger hold* dan Relaksasi benson Terhadap Nilai *Fatigue* Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisa, Penelitian ini menggunakan desain *quasi eksperiment two group randomized pre posttest design*, sampel penelitian ini adalah semua pasien yang menjalani HD di RS YMC. Dengan teknik *non probability* sampling dengan memakai total sampling yang berjumlah 50 responden, Analisa data menggunakan uji *independent t test* dengan hasil Terdapat perbedaan antara penurunan skor FAS antara dua kelompok intervensi dengan  $p > 0,16$ . selisih skor bahwa penurunan skor FAS pada kelompok relaksasi benson (mean=17,12) dan penurunan Skor FAS pada kelompok relaksasi *finger hold* (mean=28,80). dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak yang artinya terdapat penurunan skor FAS pada kedua kelompok intervensi.

**Kata Kunci:** Gagal Ginjal Kronik, Benson, *Finger Hold*

## PENDAHULUAN

Gagal ginjal merupakan suatu keadaan dimana terjadinya penurunan fungsi ginjal secara optimal untuk membuang zat-zat sisa dan cairan yang berlebihan dari dalam tubuh. Penyakit ini bersifat progresif dan umumnya tidak dapat pulih kembali (*irreversible*). Gejala penyakit ini umumnya adalah tidak ada nafsu makan, mual, muntah, pusing, sesak nafas, rasa lelah, edema pada kaki dan tangan, serta uremia (Almatsier, 2006). Penurunan yang progresif ditandai sebagai kerusakan ginjal dan ditandai dengan penurunan Laju *Filtrasi Glomerulus* yang kurang dari 60mL/min/1,73 m selama minimal 3 bulan (Kemenkes RI, 2017).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 prevalensi penyakit GGK di Indonesia sebanyak 499.800 orang (2%), prevalensi tertinggi di Maluku dengan jumlah 4351 orang (0,47%) mengalami penyakit GGK (Riskesdas, 2018). Berdasarkan Riskesdas tahun 2013 prevalensi GGK sebesar 0,2% prevalensi tertinggi di Sulawesi Tengah sebesar 0,5% (Tandi, Mongan, Manoppo, 2014). Berdasarkan

*Indonesian Renal Registry* (IRR) pada tahun 2015 menunjukkan bahwa di Indonesia, jumlah pasien GGK yang mendaftar ke unit Hemodialisa (HD) terus meningkat 10% setiap tahunnya. Prevalensi GGK diperkirakan mencapai 400 per 1 juta penduduk dan prevalensi pasien GGK yang menjalani HD mencapai 15.424 pada tahun 2015 (IIR, 2015). Berdasarkan IRR tahun 2016, sebanyak 98% penderita GGK menjalani terapi HD dan 2% menjalani terapi Peritoneal Dialisis. Berdasarkan data IRR tahun 2017 pasien GGK yang menjalani HD meningkat menjadi 77.892 pasien.

Penyakit gagal ginjal kronis yang sudah mencapai stadium akhir maka ginjal tidak berfungsi dengan baik sehingga diperlukan cara untuk membuang zat-zat racun dari tubuh dengan terapi pengganti ginjal yaitu dengan cuci darah (*Hemodialisis*), *Continous Ambulatory Peritoneal Dialysis* (CAPD), dan pencangkokan (*Transplantasi*) ginjal. Terapi pengganti yang paling banyak digunakan di Indonesia adalah hemodialisa (Rosdahl & Kowalski, 2012).

Proses *hemodialisa* ini sama dengan proses yang terjadi pada ginjal, namun proses *hemodialisa* dilakukan dalam sebuah mesin yang terdiri atas komponen *dialiser* atau penyaring, larutan *dialisat* dan selang sebagai penghubung antara mesin dengan tubuh (Aisara, Asmi, & Yanni, 2018). Setelah darah diambil untuk disaring dalam mesin dialiser dibutuhkan akses pembuluh darah. Pasien *hemodialisa* selalu menghadapi berbagai masalah seperti *fatigue* atau kelelahan karena sifat kronis dan efek samping *hemodialisa*, yang berdampak negatif pada kualitas hidup mereka (Saglimbene., et al, 2017).

Metode penanganan terhadap kelelahan atau *fatigue* dilakukan kedalam dua cara yaitu farmakologi dan nonfarmakologi. Salah satu teknik relaksasi dalam mengatasi *fatigue* adalah relaksasi *finger hold* dan *benson*. Teknik *finger hold* memfokuskan pada genggaman ujung jari sebagai saluran masuk dan keluarnya energi yang berhubungan dengan organ dalam tubuh dan emosi. Setiap jari berhubungan dengan emosi tertentu. *Finger hold* dapat membebaskan energi yang terhalang dan memberikan kenyamanan (*National Center on Domestic Violence, Trauma & Mental Health, 2014*).

Selain relaksasi *finger hold*, relaksasi *benson* juga menjadi salah satu pilihan untuk mengatasi kelelahan, relaksasi *benson* yaitu Suatu teknik pengobatan untuk menghilangkan nyeri, lelah, *insomnia* (tidak bisa tidur) atau kecemasan. Cara pengobatan ini merupakan bagian pengobatan spiritual. Teknik ini merupakan upaya untuk memusatkan perhatian pada suatu fokus dengan menyebut berulang-ulang kalimat ritual dan menghilangkan berbagai fikiran yang mengganggu, Sehingga dapat menurunkan kecemasan (Solehati

Tetti, 2015). Fokus dari relaksasi ini pada ungkapan tertentu yang diucapkan berulang-ulang dengan menggunakan ritme yang teratur disertai dengan sikap yang pasrah. Ungkapan yang digunakan dapat berupa nama-nama Tuhan atau kata-kata yang memiliki makna menenangkan untuk pasien itu sendiri (Atmojo et al., 2019).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *quasi eksperiment two group randomized pre posttest design*. Penelitian menggunakan dua kelompok yaitu kelompok intervensi dengan melakukan latihan relaksasi *benson* dan kelompok intervensi lain dengan relaksasi *finger hold*. Teknik pengambilan sampel yakni teknik non probability sampling dengan memakai total sampling (sampling jenuh) yang berjumlah 50 responden. Menurut Sugiono (2011) Untuk eksperimen sederhana dengan kendali ketat keberhasilan penelitian dapat dicapai dengan memakai sampel berukuran 10 sampai dengan 20. dengan kriteria inklusi pada penelitian ini Pasien dilakukan dialysis, tidak mengalami gangguan pendengaran, mampu berbicara aktif, mampu melakukan pergerakan, kesadaran penuh, pasien tidak dengan kondisi kegawatan, waktu pelaksanaan penelitian Pengukuran kelelahan dilakukan dengan menggunakan *Fatigue Assesment Scale (FAS)*. Penelitian ini dilakukan pada periode Juni s.d Juli 2023. Analisis yang digunakan univariate dan bivariat dengan menggunakan uji *independent t test*. Dasar pengambilan keputusan penerimaan hipotesis adalah dengan membandingkan nilai p dengan tingkat kemaknaan atau nilai alpha ( $\alpha$ ). Tingkat kemaknaan yang

digunakan adalah sebesar 5 % atau 0,05.

### KAJIAN PUSTAKA

Gagal ginjal merupakan suatu keadaan klinis yang ditandai dengan penurunan fungsi ginjal yang *irreversibel* pada suatu derajat dimana memerlukan terapi pengganti ginjal yang tetap, berupa dialisis atau transplantasi ginjal. Salah satu sindrom klinik yang terjadi pada gagal ginjal adalah uremia. Hal ini disebabkan karena menurunnya fungsi ginjal (Nuari & Widayati, 2017).

Salah satu penanganan gagal ginjal kronis dengan dilakukan *dialysis*. Terapi hemodialisa merupakan teknologi tinggi sebagai terapi pengganti untuk mengeluarkan sisa-sisa *metabolisme* atau racun tertentu dari peredaran darah manusia seperti air, natrium, kalium, hidrogen, urea, kreatinin, asam urat, dan zat-zat lain melalui membran semi *permiabel* sebagai pemisah darah dan cairan *dialisat* pada ginjal buatan dimana terjadi proses difusi, osmosis dan ultra filtrasi (Brunner & Suddarth, 2013). *Dializer* merupakan suatu membran atau selaput semi *permiabel*. *Membran* ini dapat dilalui oleh air dan zat tertentu atau zat sampah. Proses ini disebut *dialisis* yaitu proses berpindahnya air atau zat, bahan melalui membran semi *permiabel* (Pardede, 2009).

Tujuan dilakukannya *hemodialisa* adalah sebagai berikut; pertama, menggantikan fungsi ginjal dalam fungsi *ekskresi*, yaitu membuang sisa *metabolisme* dalam tubuh, seperti ureum, kreatin, dan sisa *metabolisme* yang lain. Kedua, menggantikan fungsi ginjal dalam mengeluarkan cairan tubuh yang seharusnya dikeluarkan sebagai urin saat ginjal sehat. Ketiga, meningkatkan kualitas hidup pasien

yang menderita penurunan fungsi ginjal. Keempat, menggantikan fungsi ginjal sambil menunggu program pengobatan yang lain (Muttaqin & Kumala, 2012). Proses hemodialisa ini sama dengan proses yang terjadi pada ginjal, namun proses hemodialisa dilakukan dalam sebuah mesin yang terdiri atas komponen dialiser atau penyaring, larutan dialisat dan selang sebagai penghubung antara mesin dengan tubuh.

Pada proses *dialysis* tentunya terdapat beberapa hal yang di timbulkan oleh pasien salah satunya adalah kelelahan, untuk tatalaksana kelelahan tersebut penelitian ini memberikan intervensi berupa relaksasi benson dan finger hold. Relaksasi adalah suatu teknik yang dapat membuat pikiran dan tubuh menjadi rileks melalui sebuah proses yang secara progresif akan melepaskan ketegangan otot di setiap tubuh (Potter & Perry, 2010).

Relaksasi Benson merupakan teknik relaksasi yang digabungkan dengan keyakinan yang dianut oleh pasien. Formula kata-kata atau kalimat tertentu yang dibaca berulang-ulang dengan melibatkan unsur keimanan dan keyakinan akan menimbulkan respon relaksasi yang lebih kuat dibandingkan dengan hanya relaksasi tanpa melibatkan unsur keyakinan. Keyakinan pasien tersebut memiliki makna menenangkan (Benson & Proctor, 2000). Menurut Miltenberger (2004) bahwa manfaat relaksasi *benson* yaitu suatu relaksasi untuk memberikan rasa kenyamanan pada pasien dan mengurangi nyeri, mengatasi gangguan tidur (*insomnia*), mengatasi kecemasan, perasaan tidak tenang, kelelahan dan sebagainya.

Sedangkan Teknik relaksasi *Finger hold* adalah cara yang mudah untuk mengelola emosi dan mengembangkan kecerdasan

emisional. Disepanjang jari-jari tangan kita terdapat saluran atau meridian energy yang terhubung dengan berbagai organ dan emosi (Puwahang, 2011). Relaksasi *finger hold* dapat mengendalikan dan mengembalikan emosi yang akan membuat tubuh menjadi rileks (Pinandita, 2012).

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui efektivitas relaksasi *finger hold* dan relaksasi *benson* terhadap nilai *fatigue* pasien gagal ginjal kronik yang menjalani *hemodialisa* sehingga akan menjawab bagaimanakah efektivitas relaksasi *finger hold* dan relaksasi *benson* terhadap nilai *fatigue* pada pasien gagal ginjal kronis yang menjalani *hemodialisa*.

## HASIL PENELITIAN

Uraian tentang hasil penelitian terdiri dari uraian tentang karakteristik responden, analisis variabel yang berhubungan dengan tingkat kelelahan, serta perbandingan efektifitas relaksasi *finger hold* dan relaksasi *benson* terhadap tingkat kelelahan pada pasien yang menjalani *hemodialisa*. Adapun hasil penelitian yang telah dilakukan analisa data dengan berbagai uji statistik diuraikan sebagai berikut:

### Analisa Univariat

Analisis univariat untuk data numerik di analisis dalam bentuk mean, standar deviasi, dan nilai minimum - maksimum, sedangkan data kategorik dalam bentuk proporsi.

Tabel 1. Data Kategori dalam Bentuk Proporsi

No	Variabel	Kategorik	(f)	(%)	Mean	SD	Min- Max
1	Usia	-	3	6	6	2,750	30 - 45
		-	47	94	94	8,110	46 - 60
2	Jenis Kelamin	Laki - laki	17	34			
		Perempuan	33	66			
3	Pekerjaan	IRT	23	46			
		Tani	17	34			
		Wiraswasta	10	20			
4	Pendidikan	SD	19	38			
		SMP	15	30			
		SMA	16	32			
5	Agama	Muslim	48	96			
		Non muslim	2	4			
3	Lama HD (dalam bulan)	1-12 bulan	23	46			
		13-24 bulan	18	36			
		25-36 bulan	5	10			
		> 36 bulan	4	8			

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas dari responden berusia 46-60 tahun sebanyak (94%) dan usia 30-45 tahun (6%). Pada penelitian ini berdasarkan jenis kelamin laki-laki (34%) dan Perempuan (66%), berdasarkan pekerjaan sekolah dasar (38%), sekolah menengah pertama (30%) dan sekolah menengah atas (32%), berdasarkan agama mayoritas

beragama muslim sebanyak (96%) dan non muslim (6%) sedangkan untuk lama menderita gagal ginjal dan menjalani *hemodialisa* dalam hitungan bulan yaitu 1-12 bulan sebanyak (46%), kurang dari 13-24 bulan (36%), 25-36 bulan (10%) dan lebih dari 36 bulan (8%), lama pasien yang menjalani HD mayoritas pada rentang 1-12 bulan.

**Tabel 2. Rata Rata Nilai *Fatigue* Sebelum dan Sesudah Relaksasi *finger hold* dan Relaksasi *benson***

Nilai <i>Fatigue</i> ( <i>Fatigue Assesment Scale/FAS</i> )			
Kelompok	Pengukuran	Mean	Nilai p
Relaksasi <i>Benson</i>	<i>PreTest</i>	42,56	< 0,002
	<i>Post Test</i>	18,60	
Relaksasi <i>Finger hold</i>	<i>PreTest</i>	43,48	< 0,002
	<i>Post Test</i>	19,64	

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan statistik yang bermakna antara skor FAS sebelum intervensi relaksasi *finger hold* dengan skor FAS setelah intervensi relaksasi *finger hold* (nilai  $p < 0,002$ ) dengan selisih skor 23,98.

#### Analisa Bivariat

Analisa bivariat dilakukan untuk melihat perbedaan rata - rata penurunan Skor FAS antar 2 kelompok intervensi yaitu kelompok relaksasi *finger hold* dan relaksasi *Benson*.

**Tabel 3. Perbedaan Rerata penurunan Skor FAS antar 2 kelompok intervensi**

Kelompok	Mean	Selisih	Nilai p
Penurunan Skor FAS Relaksasi <i>Benson</i>	17,12	3,893	< 0,16
Penurunan Skor FAS Relaksasi <i>Finger hold</i>	26,80		

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan antara penurunan skor FAS antara dua kelompok intervensi dengan  $p > 0,16$ . Dapat dilihat juga dari rerata selisih skor bahwa penurunan skor FAS pada kelompok relaksasi *benson* (mean=17,12) dan penurunan Skor

FAS pada kelompok relaksasi *finger hold* (mean=28,80). Oleh karena itu, melihat hasil dari penelitian bivariat dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak yang artinya terdapat penurunan skor FAS pada kedua kelompok intervensi

## PEMBAHASAN

### **Pengaruh relaksasi *Benson* terhadap nilai *fatigue* pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa**

Pengaruh relaksasi *Benson* terhadap nilai *fatigue* dalam penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh relaksasi *benson* terhadap nilai *fatigue*. Relaksasi *benson* merupakan metode yang mengkhususkan dalam indera yang memiliki efek pada berbagai gejala fisik dan psikologis seperti rasa sakit, kecemasan, suasana hati dan kepercayaan diri, depresi, dan mengurangi stress (Barabady et al., 2020). Kelebihan yang dimiliki dari relaksasi *benson* menurut Maryam (2019) antara lain yaitu latihan *benson* dapat memudahkan perawat untuk melakukan tindakan keperawatan dalam pemberian terapi non farmakologis, selain hemat biaya dan mudah dilakukan juga tidak membutuhkan waktu yang lama. Hasil analisis terbukti bahwa terdapat pengaruh relaksasi *benson* terhadap nilai *fatigue* dengan penurunan skor FAS pada kelompok relaksasi *benson* (mean=17,12). Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa relaksasi *benson* dapat menurunkan skor *fatigue*.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Putri, Hermawati dan Haq (2023) Terdapat perubahan tingkat *fatigue* antara sebelum dan sesudah diberikan relaksasi *benson* pada 2 responden dengan CAD yang dirawat di Bangsal Aster 5 RSUD dr Moewardi Surakarta, *fatigue* terjadi akibat gangguan sirkulasi yang berimbas pada penurunan suplai nutrisi dan oksigen ke jaringan. Dengan penurunan suplai darah maka *metabolisme* mengalami penurunan sehingga energi yang dihasilkan mengalami pengurangan. Dengan berkurangnya energi maka kapasitas fisik akan mengalami penurunan

sehingga timbulah *fatigue*. Penelitian lain sudrajat dan Mangngi (2021) penelitian ini menggambarkan bahwa sesudah dilakukan relaksasi *benson* dapat mempengaruhi penurunan tingkat kelelahan pada pasien gagal jantung dengan nilai p value (nilai p 0,000) dan pada kelompok kontrol tidak mengalami perubahan dengan nilai p value (nilai p = 0,073)

### **Pengaruh relaksasi *finger hold* terhadap nilai *fatigue* pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa**

Pengaruh relaksasi *finger hold* terhadap nilai *fatigue* Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh relaksasi *finger hold* terhadap nilai *fatigue*. Teknik genggam jari merupakan bagian dari teknik *Jin Shin Jyutsu*. *Jin Shin Jyutsu* adalah akupresur seni Jepang yang menggunakan sentuhan sederhana tangan dan pernafasan untuk menyeimbangkan energi didalam tubuh. Perasaan yang tidak seimbang seperti khawatir, takut, marah, kecemasan, dan kesedihan dapat menghambat aliran energi yang mengakibatkan rasa nyeri. Relaksasi genggam jari digunakan untuk memindahkan energi yang terhambat menjadi lancar (Ramandina et al, 2013). Perlakuan relaksasi genggam jari akan menghasilkan impuls yang dikirimkan melalui serabut saraf aferen *non nosiseptor*. Serabut saraf *non nosiseptor* mengakibatkan pintu gerbang tertutup sehingga stimulus nyeri terhambat dan berkurang (Ramandina et al, 2013). Hasil analisis terbukti bahwa terdapat pengaruh relaksasi *finger hold* terhadap penurunan nilai *fatigue* dengan penurunan skor FAS pada kelompok relaksasi *benson* (mean=28,80). Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya

bahwa relaksasi *finger hold* dapat menurunkan skor *fatigue*

Menurut Liana, 2008 dalam Pinandita dkk (2012), mengemukakan bahwa relaksasi genggam jari merupakan sebuah teknik relaksasi yang sangat sederhana dan mudah dilakukan. Menggenggam jari disertai dengan menarik nafas dalam- dalam dapat mengurangi ketegangan fisik dan emosi, karena genggam jari akan menghangatkan titik-titik masuk dan keluarnya energi pada meridian (saluran energi) yang berhubungan dengan organ-organ di dalam tubuh yang terletak pada jari tangan. Titik-titik refleksi pada tangan memberikan rangsangan secara refleks (spontan) pada saat genggam jari. Rangsangan tersebut akan mengalirkan semacam gelombang kejut atau listrik menuju otak kemudian diproses dengan cepat dan diteruskan menuju saraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan, sehingga sumbatan di jalur energi menjadi lancar.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Siwi dan Susanti 2019 yang mengatakan bahwa relaksasi *finger hold* mampu memberikan kenyamanan dan penurunan kecemasan pada pasien yang menjalani *hemodialisa*. Relaksasi genggam jari dapat mengendalikan dan mengembalikan emosi yang akan membuat tubuh menjadi rileks. Ketika tubuh dalam keadaan rileks, maka ketegangan pada otot berkurang yang kemudian akan mengurangi kecemasan (Yuliastuti, 2015). Berdasarkan hasil analisis FAS antara dua kelompok intervensi sama-sama efektif untuk menurunkan *fatigue*/kelelahan pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani *hemodialisa*.

## KESIMPULAN

Berdasarkan uraian hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: Karakteristik responden pada penelitian ini meliputi usia, jenis kelamin dan lama menjalani HD. Berdasarkan hasil analisis data yang sudah dilakukan nilai rata - rata sebelum relaksasi *finger hold* adalah 42,5 dan setelah relaksasi nilai rata - rata 29,1. dan untuk nilai rata - rata sebelum relaksasi *benson* adalah 43,2 dan setelah relaksasi nilai rata rata 20,1. Adapun dari analisis keduanya tidak terdapat perbedaan antara penurunan skor FAS antara dua kelompok intervensi rerata selisih skor bahwa penurunan skor FAS pada kelompok relaksasi *finger hold* (mean=23,4) dan penurunan Skor FAS pada kelompok relaksasi *benson* (mean=23,1) tidak jauh berbeda, artinya kedua intervensi tersebut sama sama efektif terhadap penurunan *fatigue* pada pasien yang menjalani *hemodialisa*, Bagi pasien gagal ginjal yang menjalani *hemodialisa* hendaknya dapat menerapkan relaksasi ini sehingga dapat mengurangi rasa kelelahan pada pasien.

## DAFTAR PUSTAKA

- 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. <https://doi.org/10.25077/jka.v7i1.778>
- Almatsier, S. 2008. Penuntun Diet Edisi Baru Instalasi Gizi Perjan RS Dr. Cipto Mangunkusumo dan Asosiasi Dietisien

- Indonesia. PT Gramedia  
Pustaka Utama: Jakarta
- Atmojo, J. T., Putra, M. M., Astriani,  
N. M. D. Y., Dewi, P. I. S., &  
Bintoro, T. (2019). Efektifitas  
Terapi Relaksasi Benson  
Terhadap Tekanan Darah Pada  
Penderita Hipertensi. *Interest :  
Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8 (1),  
641- 650.  
[https://doi.org/10.37341/inter  
rest.v8i1.117](https://doi.org/10.37341/interest.v8i1.117)
- Benson H & Proctor W. (2000).  
Keimanan yang Menyembuhkan  
Dasar-dasar Respon Relaksasi.  
From:  
[bdksurabaya.kemenag.go.id  
/file/dokumen/KTIPDarmaniz.  
pdf](http://bdksurabaya.kemenag.go.id/file/dokumen/KTIPDarmaniz.pdf). diunduh pada tanggal 15  
November 2013
- Brunner & Suddarth. (2013).  
Keperawatan medikal bedah.  
(12 Ed). EGC. Jakarta.
- I. R. R. (2016). 9th Report Of  
Indonesian Renal Registry  
2016. *Perkumpulan Nefrologi  
Indonesia*, 1-46.
- Kemenkes RI. (2017). Info datin  
ginjal. *Situasi Penyakit Ginjal  
Kronik*, 1-10.
- Muttaqin, Arif., dan Kumala Sari.  
2012. *Asuhan Keperawatan  
Gangguan Sistem Perkemihan*.  
Jakarta: Salemba Medika.
- National Center on Domestic  
Violence, Trauma & Mental  
Health., (2014).  
[www.nationalcenterdvtrauma  
mh.org](http://www.nationalcenterdvtrauma<br/>mh.org).
- Pardede, S., & Chunnaedy, S. (2009).  
Penyakit Ginjal Kronik. *Sari  
Pediatri*, 11(3), 1035- 1040.  
[https://doi.org/10.1017/CBO9  
781107415324.004](https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004)
- Pinandita, lin. 2012. "Pengaruh  
Teknik Relaksasi Genggam Jari  
Terhadap Penurunan Intensitas  
Nyeri Pada Pasien Pasca  
Operasi Laparatomi." *jurnal  
Ilmiah Kesehatan Keperawatan*  
8(1): 44-56.
- Potter & Perry (2010) *Buku Ajar  
Fundamental Keperawatan:  
Konsep, Proses, dan Praktik*.  
7th edn. Edited by D. Yulianti  
and M. Ester. Jakarta : EGC:  
EGC.
- Puwahang. (2011). Retrieved from  
Pijat Tangan untuk Relaksasi:  
[http://www.jarijaringanwor  
dpress.com](http://www.jarijaringanwor<br/>dpress.com)
- RISKESDAS. *Laporan Nasional Riset  
Kesehatan Dasar 2018*.  
Kementerian Kesehatan RI.  
2018. Dari:  
[https://www.litbang.kemene  
s.go.id](https://www.litbang.kemene<br/>s.go.id).
- Rosdahl, C. B. & Kowalski, M. T  
(2014). *Buku Ajar Keperawatan  
Dasar*. Edisi 10. Jakarta : EGC.
- Saglimbene, V., Natale, P., Palmer,  
S., Scardapane, M., Craig, J.  
C., Ruospo, M., Celia, E.  
(2017). The prevalence and  
correlates of low sexual  
functioning in women on  
hemodialysis: A multinational,  
cross- sectional study. *PloS  
one*, e0179511.
- Solehati, T. & Kosasih. (2015).  
*Konsep dan Aplikasi Relaksasi  
dalam Keperawatan  
Maternitas*. Bandung: PT Refika  
Aditama.
- Sugiyono.(2011). *Metode Penelitian  
Pendidikan*. Alfabeta, Bandung
- Yuliasuti, C. 2015. Effect of  
Handheld Finger Relaxation on  
Reduction of Pain Intensity in  
Patients with Post-  
Apendectomy at Inpatient  
Ward RSUD Sidoarjo.  
*International Journal of  
Medicine Pharmaceutical  
Sciences (IJMPS)* Vol 5 Issue 3  
,53-58.