

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON UNTUK MENURUNKAN TINGKAT
KECEMASAN PADA PASIEN GAGAL GINJAL KRONIS DENGAN HEMODIALISA**
**APPLICATION OF BENSON RELAXATION TECHNIQUE TO LOWER ANXIETY LEVELS
IN CHRONIC KIDNEY FAILURE PATIENTS WITH HEMODIALYSIS**

Riko Orlando^{1*}, Muhammad Mudzakkir¹, Endah Tri Wijayanti¹

¹Universitas Nusantara PGRI Kediri

*E-mail: orlandoriko63@gmail.com

ABSTRAK

Gagal ginjal merupakan gangguan fungsi ginjal yang terjadi saat tubuh gagal mempertahankan metabolisme, keseimbangan cairan serta elektrolit sehingga dapat menyebabkan retensi urea dan sampah nitrogen lain dalam darah. Proses yang cukup lama dalam menjalankan hemodialisa membuat pasien mengalami kelelahan atau fatigue di ruangan hemodialisa. Proses menunggu lama dalam menjalankan hemodialisis membuat pasien terlihat lelah, bosan, dan terkadang cemas dan depresi. Salah satu intervensi yang akan di lakukan untuk mengurangi kecemasan yaitu relaksasi Benson. Terapi Benson yaitu Suatu teknik pengobatan untuk menghilangkan nyeri, insomnia atau kecemasan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui penerapan teknik relaksasi benson pada pasien gagal ginjal untuk menurunkan kecemasan. Penelitian ini menggunakan desain studi literatur, data yang digunakan berasal dari hasil-hasil penelitian yang sudah dilakukan dan diterbitkan dalam jurnal online, sumber pustaka atau dokumen. Penelitian ini menghasilkan bahwa tingkat kecemasan sebelum dilakukan relaksasi benson dari beberapa jurnal menunjukkan rata-rata tingkat kecemasan sedang dan setelah dilakukan relaksasi benson terjadi penurunan tingkat kecemasan menjadi ringan. Dapat disimpulkan bahwa penerapan relaksasi benson dapat digunakan untuk mengurangi tingkat kecemasan pasien gagal ginjal yang sedang menjalani hemodialisa.

Kata Kunci : Relaksasi benson, Kecemasan, Pasien gagal ginjal

ABSTRACT

Kidney failure is a kidney function disorder that occurs when the body fails to maintain metabolism, fluid and electrolyte balance so that it can cause retention of urea and other nitrogenous wastes in the blood. The long process of carrying out hemodialysis makes the patient experience fatigue or fatigue in the hemodialysis room. The long waiting process on hemodialysis makes patients look tired, bored, and sometimes anxious and depressed. One of the interventions that will be done to reduce anxiety is Benson relaxation. Benson therapy is a treatment technique to relieve pain, insomnia or anxiety. The purpose of this study was to determine the application of Benson's relaxation technique in patients with kidney failure to reduce anxiety. This study uses a literature study design, the data used comes from the results of research that has been carried out and published in online journals, library sources or documents. This study resulted that the level of anxiety before Benson relaxation from several journals showed an average level of moderate anxiety and after Benson relaxation there was a decrease in anxiety levels to mild. It can be concluded that the application of Benson relaxation can be used to reduce the anxiety level of kidney failure patients who are undergoing hemodialysis.

Keywords: Benson Relaxation, anxiety kidney failure patients

PENDAHULUAN

Gagal ginjal merupakan gangguan fungsi ginjal yang terjadi saat tubuh gagal mempertahankan metabolisme, keseimbangan cairan serta elektrolit sehingga dapat menyebabkan retensi urea dan sampah nitrogen lain dalam darah (Brunner & Suddarth, 2015). Insiden penyakit gagal ginjal meningkat setiap tahun dan menjadi masalah kesehatan utama pada seluruh dunia, terjadinya penyakit gagal ginjal merupakan resiko kejadian penyakit jantung dan pembuluh darah serta meningkatkan angka kesakitan dan kematian (Setyaningsih, 2013 dalam Nurjanah, 2020)

Menurut *World Health Organization* (WHO) (2018) angka kejadian gagal ginjal di dunia secara global lebih dari 500 juta orang dan yang harus hidup dengan menjalani hemodialisis sekitar 1,5 juta orang. Menurut *United State Renal Disease Data System* di Amerika Serikat, prevalensi penyakit ginjal kronis meningkat 20-25% setiap tahun. Penyakit GJK di negara berkembang telah mencapai 73.000 orang dan merupakan penyakit terbanyak di negara dunia ketiga dengan jumlah 350.000 orang. Jumlah pasien penderita GJK pada tahun 2025 diperkirakan akan terus meningkat di Asia Tenggara (*Kidney Disease Statistic*, 2018). Di Indonesia penyakit Gagal Ginjal Kronik meningkat dari 0,2% pada tahun 2013 menjadi 0,38% pada tahun 2018 (RISKESDAS, 2018). Berdasarkan grafik yang ditampilkan pada Hasil Utama RISKESDAS 2018 terlihat bahwa angka prevalensi Gagal Ginjal Kronik di Bali lebih tinggi dibandingkan rata-rata nasional. Sedangkan penderita gagal ginjal kronik di Jawa Timur sebesar 0,29%. Proporsi Hemodialisis pada Penduduk Umur ≥ 15 Tahun dengan Gagal Ginjal berdasarkan Diagnosis Dokter menurut Provinsi, Riskesdas 2018 di Jawa Timur sebesar 23,14% (RISKESDAS, 2018).

Penyakit pada ginjal kronis atau chronic kidney disease (CKD) adalah suatu kondisi yang berkembang secara kronis dimana ginjal dalam hal ini glomerulus dan tubular yang menyusun fungsional ginjal tidak mampu lagi melakukan fungsi dengan baik terutama fungsi homeostasis. Pada kondisi ini kualitas hidup pasien akan mengalami perubahan secara fisik, psikologis dan sosial sehingga mereka membutuhkan perawatan guna penyesuaian dalam menjalani kehidupannya (Arifiyanto, 2015).

Hemodialisa atau biasa disebut dengan cuci darah, menggunakan ginjal buatan yaitu mesin dialisis, tujuan dari proses hemodialisis adalah untuk memantau keseimbangan cairan dan elektrolit dalam tubuh dan mengeluarkan sisa-sisa metabolisme dengan menggunakan selaput membran permiabel (Endiyono¹, 2017). Hemodialisis digunakan sebagai terapi untuk mempertahankan kualitas hidup pasien karena sifat dari hemodialisa tidak menyembuhkan atau memulihkan penyakit gagal ginjal (Smeltzer & Bare, 2013). Pasien yang mengalami hemodialisis akan mengalami berbagai macam permasalahan baik fisiologis maupun psikologis, salah satu permasalahan psikologis yang terjadi adalah kecemasan (Kusumawati & Hartono, 2014).

Salah satu intervensi yang akan dilakukan untuk mengurangi kecemasan yaitu relaksasi Benson. Terapi Benson yaitu Suatu teknik pengobatan untuk menghilangkan nyeri, 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 pikiran yang mengganggu, Sehingga dapat menurunkan kecemasan (Solehati Tetti, 2015).

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk melakukan studi literatur mengenai penerapan teknik relaksasi benson untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien gagal ginjal dengan hemodialisa.

METODE

Desain penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif dengan pendekatan studi literatur. Data yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari hasil-hasil penelitian yang sudah dilakukan dan diterbitkan dalam jurnal online, sumber pustaka atau dokumen. Penelitian ini dilakukan hanya berdasarkan atas karya tertulis, termasuk hasil penelitian baik yang telah maupun yang belum dipublikasikan (Embun, 2012).

Jenis data yang digunakan dari penelitian yaitu berasal dari jurnal, artikel ilmiah baik buku manual maupun digital. Sumber tersebut yang berkaitan dengan penerapan teknik relaksasi pada pasien gagal ginjal dapat mengurangi kecemasan. Data yang diperoleh dari menganalisa atau menelaah jurnal-jurnal, buku, karya tulis ilmiah dari tahun-tahun ataupun dari sumber-sumber lain yang relevan dengan tema.

Pada Analisa ini penulis akan menarik sebuah kesimpulan dari hasil data penelitian yang telah ditemukan agar dapat ditarik kesimpulan yang sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Hasil pencarian literature review tentang penerapan tehnik relaksasi dapat mengurangi rasa nyeri pada pasien hemodialisis.

Tabel 1. Jurnal Tehnik Relaksasi Benson dapat Mengurangi Kecemasan pada Pasien Hemodialisis

No	Judul	Peneliti	Tahun	Hasil
1	pengaruh relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan pasien yang menjalani hemodialisis di unit hemodialisa rsud dr soedarso	Katerina	2019	Hasil sebelum diberikan intervensi teknik relaksasi benson menyatakan bahwa tingkat kecemasan dengan instrumen Zung sebagian besar berat (56,7%) dan setelah diberikan intervensi sebagian besar sedang (60,0%). Hasil bivariat menggunakan uji <i>wilcoxon</i> menyatakan ada pengaruh relaksasi benson intervensi terhadap tingkat kecemasan pasien yang menjalani hemodialisis di Unit Hemodialisa RSUD Dr Soedarso dengan nilai p value 0,000.
2	Relaksasi Benson Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis	Hasanah	2021	Hasil <i>post test</i> pada kelompok intervensi setelah dilakukan relaksasi Benson didapatkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan pasien menurun dari 25.96 (kecemasan sedang) menjadi 18.43 (kecemasan ringan). Hasil uji statistik dengan menggunakan <i>Paired samples t test</i> menunjukkan, terdapat pengaruh relaksasi Benson terhadap tingkat kecemasan pasien yang menjalani hemodialisis, dengan <i>Sig. (2-tailed)</i> 0.000 dimana jika nilai probabilitas < 0.05 maka hipotesis atau H0 ditolak.
3	Efek Relaksasi Benson Dalam Menurunkan Kecemasan Pasien Yang Menjalani Hemodialisa	Faruq	2020	Terdapat pengaruh pemberian perlakuan terhadap penurunan skala kecemasan sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi yaitu dari 10 responden yang diberikan perlakuan terjadi penurunan skala kecemasan pada kategori ringan dari 9 responden (45%) menjadi 10 responden (50%).
4	Efek kombinasi relaksasi benson dan dzikir Terhadap kecemasan pada pasien hemodialisa di rsud panembahan senopati bantul	Vijayanti	2019	Kecemasan pasien hemodialisa mayoritas mengalami kecemasan sedang 34 orang (68%) setelah dilakukan intervensi menurun menjadi 30 orang (60%) dengan nilai signifikan $P = 0,002 < 0,05$, maka kombinasi relaksasi benson dan dzikir efektif dapat menurunkan kecemasan pasien hemodialisa
5	pengaruh efektifitas	Agustiya	2020	Hasil dari penerapan EBN ini

	relaksasi benson terhadap kecemasan pada pasien yang menjalani hemodialisa di unit hemodialisa				menunjukkan bahwa rata-rata nilai kecemasan sebelum dilakukan intervensi relaksasi benson yaitu 44.28 dengan standar deviasi 8.30. Sedangkan rata-rata nilai kecemasan sesudah diberikan intervensi relaksasi benson yaitu 34.42 dengan standar deviasi 6.37. Perbedaan rata-rata nilai kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi relaksasi benson yaitu 9.85 dengan standar deviasi 7.62
6	Efektivitas Benson Terhadap Kecemasan yang Hemodialisa	Relaksasi Terhadap Pasien Menjalani	Anisah	2021	Hasil Penelitian menunjukkan relaksasi benson yang dilakukan sehari 2 kali selama 15-20 menit efektif untuk mengatasi masalah kecemasan pada pasien yang melakukan hemodialisa.
7	Pengaruh Benson Terhadap Kecemasan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis Yang Hemodialisa	Relaksasi Terhadap Pada Pasien Gagal Ginjal Menjalani	Alfikrie	2020	Hasil penelitian menunjukan adanya pengaruh yang bermakna sebelum dan setelah pemberian relaksasi benson dengan nilai p 0,000 dan perbandingan antar kelompok juga menunjukan nilai yang bermakna dengan nilai p 0,002.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari 6 jurnal yang di *review* secara penuh menunjukkan hasil signifikan mengurangi kecemasan. Gagal Ginjal Kronik (GGK) menjadi penyebab utama pasien menjalani terapi hemodialisa (HD). HD menjadi alternatif utama terapi pengganti fungsi ginjal bagi pasien GGK dikarenakan dari faktor biaya lebih murah dan risiko terjadinya perdarahan lebih rendah jika dibandingkan dengan dialisis peritoneal (Markum, 2016).

Pasien yang membutuhkan hemodialisis jangka panjang sering khawatir tentang gejala dan penyakit tidak dapat diprediksi. Jumlah waktu yang diperlukan untuk cuci darah dan kunjungan dokter dan sakit kronis dapat menciptakan konflik, frustrasi, rasa bersalah dan depresi (Farrell, 2017).

Berdasarkan penelitian Katerina (2019), hasil sebelum diberikan intervensi teknik relaksasi benson menyatakan bahwa tingkat kecemasan dengan instrumen Zung sebagian besar berat (56,7%) dan setelah diberikan intervensi sebagian besar sedang (60,0%). Hasil bivariat menggunakan uji *wilcoxon* menyatakan ada pengaruh

relaksasi benson intervensi terhadap tingkat kecemasan pasien yang menjalani hemodialisis di Unit Hemodialisa RSUD Dr Soedarso dengan nilai p value 0,000.

Hasanah (2021), hasil *post test* pada kelompok intervensi setelah dilakukan relaksasi Benson didapatkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan pasien menurun dari 25.96 (kecemasan sedang) menjadi 18.43 (kecemasan ringan). Hasil uji statistik dengan menggunakan *Paired samples t test* menunjukkan, terdapat pengaruh relaksasi Benson terhadap tingkat kecemasan pasien yang menjalani hemodialisis, dengan *Sig. (2-tailed)* 0.000 dimana jika nilai probabilitas < 0.05 maka hipotesis atau H_0 ditolak

Faruq (2020), terdapat pengaruh pemberian perlakuan terhadap penurunan skala kecemasan sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi yaitu dari 10 responden yang diberikan perlakuan terjadi penurunan skala kecemasan pada kategori ringan dari 9 responden (45%) menjadi 10 responden (50%).

Vijayanti (2019), kecemasan pasien hemodialisa mayoritas mengalami kecemasan sedang 34 orang (68%) setelah dilakukan intervensi menurun menjadi 30 orang (60%) dengan nilai signifikan $P 0,002 < 0,05$, maka kombinasi relaksasi benson dan dzikir efektif dapat menurunkan kecemasan pasien hemodialisa.

Agustiya (2020), hasil dari penerapan EBN ini menunjukkan bahwa rata-rata nilai kecemasan sebelum dilakukan intervensi relaksasi benson yaitu 44.28 dengan standar deviasi 8.30. Sedangkan rata-rata nilai kecemasan sesudah diberikan intervensi relaksasi benson yaitu 34.42 dengan standar deviasi 6.37. Perbedaan rata-rata nilai kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi relaksasi benson yaitu 9.85 dengan standar deviasi 7.62.

Anisah (2021), hasil Penelitian menunjukkan relaksasi benson yang dilakukan sehari 2 kali selama 15-20 menit efektif untuk mengatasi masalah kecemasan pada pasien yang melakukan hemodialisa.

Alfikrie (2020), hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang bermakna sebelum dan setelah pemberian relaksasi napas dalam dengan nilai p 0,000 dan perbandingan antar kelompok juga menunjukkan nilai yang bermakna dengan nilai p 0,002.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa Terapi relaksasi benson terbukti mengurangi tingkat kecemasan pasien gagal ginjal dengan hemodialisa.

REFERENSI

- Agustiya. 2020. *Pengaruh Efektifitas Relaksasi Benson terhadap Kecemasan pada Pasien yang Menjalani Hemodialisa di Unit Hemodialisa*. Prosiding Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta E-ISSN : 2715-6167.
- Alfikrie. 2020. *Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis Yang Menjalani Hemodialisa*. Borneo Nursing Journal (BNJ). Vol. 2 No. 2 <https://akperyarsismd.e-journal.id/BNJ>
- Anisah. 2021. *Efektivitas Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pasien yang Menjalani Hemodialisa*. Jurnal Berita Ilmu Keperawatan, Vol. 14 (1). p-ISSN:1979-2697; e-ISSN: 2721-1797
- Arifiyanto, 2015. *Tingkat Nyeri Penderita Gagal Ginjal Saat Kanulasi Hemodialisa*. Jurnal Ilmiah Kesehatan, 8(2).
- Benson & Proctor. 2014. *Dasar-dasar Respon Relaksasi: Bagaimana menggabungkan respon relaksasi dan keyakinan pribadi anda (allih bahasa oleh Nurhasan)*. Bandung : Kaifa.
- Endiyono, 2017. *Pengaruh Kompres Dingin Terhadap Tingkat Persepsi Nyeri Insersi Arteriovenosa Fistula Pada Pasien Hemodialisis Di Rumah Sakit Umum Daerah Purbalinga*. Jurnal Medika Respati, 12, 26–31.
- Faruq. 2020. *Efek Relaksasi Benson Dalam Menurunkan Kecemasan Pasien Yang Menjalani Hemodialisa*. Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik, Volume 16, No.1. P-ISSN 1907 - 0357 E-ISSN 2655 – 2310.
- Hasanah. 2021. *Relaksasi Benson Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis*. Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal Volume 11 No 1. e-ISSN 2549-8134; p-ISSN 2089-0834
- Hawari, 2017. *Manajemen stress, kecemasan dan depresi* . Jakarta :FK UI.
- Kandou et al., 2015. *Hubungan Antara Lama Menjalani Hemodialisis Dengan Depresi Pada Pasien Dengan Penyakit Ginjal*. 3(April), 3–7.
- Katerina, 2019. *Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Yang Menjalani Hemodialisis di Unit Hemodialisa Rsud Dr Soedarso*.
- Katerina.2019. *Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Tingkat Kecemasan Pasien yang Menjalani Hemodialisis di Unit Hemodialisa Rsud dr Soedarso*. Jurnal. STIK Muhammadiyah Pontianak

- National Kidney Foundation. 2018. *Global facts:About kidney disease*.
- Nurjanah, 2020. *Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Pasien Gagal Ginjal*. Jurnal. E-ISSN : 2715-616X. <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/handle>.
- Nurlinawati, Rudini, & Yuliana, 2019. *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Hemodinamik Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa*. Jurnal Ilmiah Ilmu Terapan Universitas Jambi (JIITUJ), 3(1), 28–40.
- Pieter. 2018. *Pengantar psikologi dalam keperawatan*. Jakarta: Kencana.
- Price & Wilson. 2016. *Patofisiologi Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit*, Jakarta: EGC
- Rahmatiah. 2018. *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta : Pustaka Populer.
- RISKESDAS, 2018. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Smeltzer & Bare, 2013. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta EGC.
- Solehati & Kosasih, 2015. *Konsep dan Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung : PT. Refika Aditama.
- tuart, GW & Sunden, 2016. *Buku Saku Keperwatan Jiwa*. EGC.
- Vijayanti. 2019. *Efek Kombinasi Relaksasi Benson dan Dzikir Terhadap Kecemasan pada Pasien Hemodialisa di RSUD Panembahan Senopati Bantul*. Jurnal. Universitas Alma Ata.
- West, 2017. *Anxiety often missed in elderly*, *WebMD Health News*. <http://www.webmd.com/anxietypanic>.
- Wijaya, dkk., 2016. *KMB 1 Keperawatan Medikal Bedah (keperawatan Dewasa)*. Yogyakarta: Nuha Medika.