

**PENERAPAN RELAKSASI BENSON PADA PASIEN GAGAL GINJAL
KRONIK YANG MENJALANI HEMODIALISA DENGAN MASALAH
KECEMASAN**

Ina Latifu

ABSTRAK

Latar Belakang : penderita gagal ginjal yang menjalani hemodialisa dalam jangka panjang dapat menimbulkan berbagai masalah salah satunya kecemasan. Penanganan untuk mengatasi kecemasan yaitu dengan pemberian relaksasi benson. Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan relaksasi benson pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa dengan masalah kecemasan.

Skenario Kasus : hasil pengkajian pada Tn. W mengeluh takut saat mau disuntik jarum dan saat proses hemodialisa pasien mengalami jantung berdebar-debar karena proses berlangsungnya hemodialisa, takut dengan suara alarm mesin hemodialisa dan khawatir dengan kondisi kedepannya. Hasil kuesioner BAI : 40 (kecemasan berat), TTV = TD : 198/114 mmHg, S : 36,6 C, RR : 26x/menit, dan N: 90x/menit.

Strategi Penelusuran Bukti : pencarian berupa jurnal *evidence base practice* dalam *website PubMed* dan *google scholar* dengan menggunakan metode PICO. untuk menganalisis Penerapan Relaksasi Benson Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa Dengan Masalah Kecemasan.

Pembahasan : hasil dari tingkat kecemasan setelah diberikan relaksasi benson 1 kali pertemuan dalam 10 menit menunjukkan respon Tn. W mengatakan merasa lebih tenang dan TTV = TD : 180/104 mmHg, S : 36,5oC, RR : 22x/menit, N : 81x/menit serta hasil kuisoner BAI : 30 (kecemasan sedang).

Kesimpulan : hasil studi kasus pemberian relaksasi benson terdapat pengaruh pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa dengan masalah kecemasan.

Kata kunci : Gagal Ginjal Kronik, Relaksasi Benson, Kecemasan
Daftar pustaka : 21 (2013-2022)

APPLICATION OF BENSON RELAXATION IN CHRONIC RENAL FAILURE PATIENTS UNDERGOING HEMODIALYSIS WITH ANXIETY PROBLEMS

Ina Latifu

ABSTRACT

Background: patients with kidney failure who undergo hemodialysis in the long term can cause various problems, one of which is anxiety. Handling to overcome anxiety is by providing benson relaxation. This case study aims to determine the effectiveness of the application of benson relaxation in patients with chronic renal failure undergoing hemodialysis with anxiety problems.

Case Scenario: the results of the assessment on Mr. W complained he was afraid of being injected with a needle and during the hemodialysis process the patient experienced heart palpitations due to the process of hemodialysis, was afraid of the sound of the hemodialysis machine alarm and worried about his future condition. BAI questionnaire results: 40 (severe anxiety), TTV = BP: 198/114 mmHg, S: 36.6 C, RR: 26x/min, and N: 90x/min.

Evidence Search Strategy: search in the form of evidence base practice journals on the PubMed and google scholar websites using the PICO method. to analyze the Application of benson Relaxation in Chronic Renal Failure Patients Undergoing Hemodialysis with Anxiety Problems.

Discussion: the results of the anxiety level after being given benson relaxation 1 time meeting in 10 minutes showed Mr. W's response said he felt calmer and TTV. W said he felt calmer and TTV = BP: 180/104 mmHg, S: 36.5oC, RR: 22x/min, N: 81x/min and the results of the BAI questionnaire: 30 (moderate anxiety).

Conclusion: the results of a case study on the provision of benson relaxation have an effect on chronic renal failure patients undergoing hemodialysis with anxiety problems.

Keywords: Chronic Kidney Failure, Benson Relaxation, Anxiety

PENDAHULUAN

Chronic Kidney Disease (CKD) Gagal ginjal kronis atau Chronic Kidney Disease (CKD) merupakan masalah kesehatan yang mempengaruhi 1 atau 10 dari penduduk didunia yang serupa dengan penyakit ginjal kronik. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia atau WHO

(2018), Ada perkiraan 5–10 juta kematian pasien setiap tahun dan 1,7 juta kematian akibat kerusakan ginjal akut setiap tahunnya (Edriyan, 2022). Data nasional menunjukkan bahwa 2.850 orang melaksanakan hemodialisa dan 713.783 orang menderita penyakit ginjal kronik. Di Jawa Barat terdapat 131.846 orang

menderita gagal ginjal kronik yang menjadi provinsi tertinggi di Indonesia. Jawa Tengah terdapat 113.045 orang yang menderita gagal ginjal kronik dan menduduki urutan kedua. Di Sumatera Utara jumlah pasien gagal ginjal kronik adalah 45.792 orang. Dari uraian tersebut jumlah pada laki-laki sebanyak 355.726 orang dan Perempuan sebanyak 358.057 orang. (Kemenkes, 2019).

Chronic Kidney Disease (CKD) adalah penyakit dengan penyebab beragam, yang mana ginjal mengalami gangguan fungsi lambat, progresif, dan ireversibel dimana kemampuan tubuh gagal dalam menjaga metabolisme dan keseimbangan cairan serta elektrolit menyebabkan uremia. Penyakit ginjal stadium akhir memerlukan terapi pengganti ginjal yang dapat memperpanjang hidup. Terapi Pengganti ginjal bisa berupa hemodialisa dan transplantasi ginjal yang penggunaannya tidak hanya bermanfaat memperpanjang hidup tetapi juga untuk mengembalikan kualitas hidup beserta meningkatkan kemandirian pasien (Smeltzer & Bare, 2015).

Hemodialisa merupakan prosedur pembersihan darah melalui ginjal buatan yang dibantu dengan menggunakan mesin, tetapi hemodialisa tidak bisa mengembalikan penyakit ginjal dan tidak mampu mengimbangi hilangnya hormon endokrin yang dihasilkan oleh ginjal. Penderita gagal ginjal yang menjalani hemodialisa dalam jangka Panjang dapat menimbulkan berbagai masalah seperti masalah tidak dapat mempertahankan pekerjaan yang berakibat masalah finansial, penyakit psikologis berupa depresi, cemas, dan mengisolai diri. (Agustiya et al., 2020).

Kecemasan merupakan hasil frustrasi dari segala sesuatu yang mengganggu

kemampuan seseorang untuk mencapai suatu tujuan tertentu (Hasanah & Inayati, 2021). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Husna et al (2021) dengan hubungan lama kecemasan pasien yang menjalani hemodialisa, didapatkan hasil ini menunjukkan bahwa semua responden mengalami kecemasan dari ringan sampai berat. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pada pasien hemodialisis secara garis besar dapat dibagi menjadi dua yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi adalah faktor emosi, kepribadian, religiusitas, dan spiritualitas, sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi adalah dukungan sosial, pengalaman pengobatan dan faktor lingkungan sosial.

Penanganan untuk mengurangi kecemasan yaitu dengan menggunakan relaksasi benson, terapi benson merupakan teknik pengobatan untuk menghilangkan nyeri, insomnia dan kecemasan. Relaksasi benson menjadi salah satu pengobatan spiritual, yang mana Teknik ini Upaya untuk memusatkan perhatian dengan menyebutkan berulang-ulang kalimat ritual serta menghilangkan pikiran yang mengganggu, sehingga dapat menurunkan kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa (Hasanah & Inayati, 2021).

Pada penelitian yang dilakukan Katerina et al (2019) didapatkan hasil adanya pengaruh terhadap pemberian relaksasi benson pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa dengan menggunakan 30 responden, sebelum diberikan terapi terdapat 11 orang mengalami kecemasan sedang, 17 orang mengalami kecemasan berat dan 2 orang mengalami panik. Setelah diberikan terapi didapatkan 18 orang mengalami

kecemasan sedang dan 12 orang mengalami kecemasan berat.

Hemodialisa di Rumah Sakit Indriati sendiri setiap harinya terdapat 2 jadwal hemodialisa yaitu pagi dan siang yang setiap jadwalnya berisi rata-rata 25 pasien yang akan menjalani hemodialisa. Hemodialisa dilakukan dalam jangka waktu yang panjang, sehingga pasien merasa cemas. Dari hasil wawancara dan observasi yang dilakukan terdapat 6 pasien yang mengalami cemas seperti sudah merasa bosan menjalani hemodialisa, bingung dengan kondisinya saat ini, kualitas tidur terganggu, nyeri dibagian lutut kebawah, pengelihatn kabur, dan saat penusukan jarum suntik pasien tampak memejamkan mata Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis bermaksud menerapkan relaksasi benson pada pasien gagal ginjal kronik dengan masalah kecemasan sebagai hasil riset dalam penyusunan karya ilmiah akhir.

METODE STUDI KASUS

Rancangan yang digunakan pada karya ilmiah akhir ini adalah studi kasus deskriptif dengan studi kasus yang dilakukan pada satu orang pasien dengan diagnosa Gagal Ginjal Kronik dengan Kriteria inklusi yaitu pasien hemodialisa yang bersedia menandatangani *informed consent*, memiliki skor kecemasan 0-21 yang diukur dengan menggunakan kuesioner *Beck Anxiety Inventory*, pasien yang beragama islam. Sedangkan Kriteria eksklusi yaitu : pasien yang tidak kooperatif dan pasien dengan kondisi yang memburuk. Instrumen yang digunakan dalam studi kasus karya ilmiah akhir ini berupa SOP relaksasi benson dan kuesioner BAI. Pengambilan data dilakukan dengan 3 cara yaitu :

Wawancara, observasi, dan studi kasus. Fokus studi kasus dalam karya ilmiah ini berfokus pada pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa dengan penerapan penerapan relaksasi benson dengan masalah kecemasan. Studi kasus dilakukan di RS Indriati Solo Baru Ruang hemodialisa pada tanggal 10 juli-12 Agustus 2023.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Studi kasus ini memilih 1 orang sebagai subjek studi kasus yaitu pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa di RS Indriati Solo Baru yang sesuai dengan kriteria yang ditentukan. Hasil Pengkajian didapatkan Subyek bernama Tn. W berusia 42 tahun, menjalani hemodialisa 2 kali seminggu selama kurang lebih 9 bulan. Pasien mengatakan pusing, takut saat mau disuntik jarum dan saat proses hemodialisa pasien mengalami jantung berdebar-debar karena proses berlangsungnya hemodialisa, takut dengan suara alarm mesin hemodialisa, memiliki gangguan tidur, dan pasien khawatir dengan kondisi kedepannya. Pasien tampak menghindari kontak mata, sulit berkonsentrasi. Hasil pemeriksaan menunjukan Tekanan darah : 198/114 mmHg, Suhu : 36,6 C, RR : 26x/menit, Nadi: 90x/menit, hasil kuesioner menunjukkan 40 (kecemasan berat).

Diagnosa keperawatan yang muncul adalah ansietas berhubungan dengan krisis situasional (D.0080)

Intervensi keperawatan selama 1 x 5 jam tingkat ansietas (L.09093) menurun dengan kriteria hasil yaitu verbalisasi kebingungan menurun, verbalisasi khawatir akibat kondisi yang dihadapi menurun, keluhan pusing menurun, pola tidur membaik, dan kontak

mata membaik. Kemudian, diberikan tindakan keperawatan berdasarkan SIKI yaitu reduksi ansiteas (I.09134) salah satunya melatih Teknik relaksasi berupa relaksasi benson.

Hasil implementasi relaksasi benson dilakukan 1 kali pertemuan dengan Langkah satu jam pertama saat proses hemodialisa dilakukan monitor tingkat kecemasan dengan menggunakan kuesioner BAI diperoleh data data subyektif pasien mengatakan bersedia untuk ditanya sesuai dengan kuesioner dan akan menjawab sesuai dengan kondisinya. Data Obyektif pasien tampak kooperatif, hasil kuesioner BAI skor 40 (kecemasan berat), hasil pemeriksaan TD : 198/114 mmHg, S : 36,6oC, RR : 26x/menit, N : 90x/menit. Setelah itu diberi relaksasi benson selama 10 menit diperoleh data subyektif pasien mengatakan mau dan bersedia melaksanakan relaksasi benson. Data Obyektif pasien tampak kooperatif. Jam ketiga proses hemodialisa dilakukan monitor tingkat kecemasan dengan menggunakan kuesioner BAI diperoleh data pasien mengatakan setelah diberikan relaksasi benson ia merasa lebih tenang. Data obyektif terlihat dari hasil kuesioner BAI skor 30 (kecemasan sedang), pasien saat diajak bicara pasien ada kontak mata dan konsentrasi membaik, hasil pemeriksaan menunjukkan TD : 180/104 mmHg, S : 36,5oC, RR : 22x/ menit, N : 81x/menit.

Evaluasi setelah pemberian relaksasi benson pada Tn. W mengatakan merasa lebih tenang. Data obyektif terlihat dari hasil kuesioner BAI skor 30 (kecemasan sedang), pasien saat diajak bicara pasien ada kontak mata dan konsentrasi membaik, hasil

pemeriksaan menunjukkan TD : 180/104 mmHg, S : 36,5oC, RR : 22x/ menit, N : 81x/menit. Dari hasil diatas ansietas teratasi Sebagian dengan rencana keperawatan intervensi dilanjutkan yaitu dilakukan secara mandiri relaksasi benson.

Hasil studi kasus ini sejalan penelitian yang dilakukan oleh Faruq et al (2020) Hasil penelitian didapatkan hasil $p\text{-value } 0.03 < 0.05$, dapat disimpulkan adanya pengaruh relaksasi benson terhadap kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa. Relaksasi Benson cukup efektif untuk memunculkan keadaan tenang dan rileks, dimana gelombang otak mulai melambat yang akhirnya akan membuat seseorang dapat beristirahat dengan tenang, hal ini terjadi ketika individu mulai merebahkan diri dan mengikuti instruksi relaksasi, yaitu pada tahap pengendoran otot dari bagian kepala hingga bagian kaki, selanjutnya dalam keadaan rileks mulai untuk memejamkan mata, saat itu frekuensi gelombang otak yang muncul mulai melambat dan menjadi lebih teratur sehingga pada tahap ini individu mulai merasakan rileks dan mengikuti secara pasif keadaan tersebut sehingga menekan perasaan tegang yang ada di dalam tubuh.

Menurut Eltafianti (2022) Pada pasien yang sedang menjalani hemodialisa memiliki kecenderungan untuk merasa lebih takut, khawatir, dan tidak dapat rileks/santai. Pasien memiliki kekhawatiran bahwa hal buruk akan terjadi dan menjadi sangat pesimis sehingga berdampak pada menurunnya kualitas hidup pasien. Subjek merasakan takut dan khawatir bahwa jarum yang akan dimasukkan ke dalam pembuluh

darah harus dilakukan secara berulang karena sering terjadi setiap kali akan menjalani hemodialisa.

Relaksasi benson dapat digunakan untuk melawan cemas yang dimanifestasikan dengan stress maupun depresi. Kenangan yang muncul ini disebabkan karena gelombang alpha otak yang menyebabkan manusia merasakan perasaan gembira dan nyaman. Kelenjar pituitary manusia juga menghasilkan hormon-hormon yang menenangkan yaitu endorphin dan encephalin yang bersifat memberikan efek tenang dan nyaman. Sedangkan dari teori homeostasis dalam tubuh manusia akan meningkatkan aktifitas saraf parasimpatik sehingga terjadi penurunan sintesis hormon katekolamin yang berakibat menurunnya kontraksi otot, penurunan denyut jantung, vasodilatasi pembuluh darah dan penurunan tekanan darah (Agustin, 2020)

Menurut asumsi peneliti relaksasi benson mampu menurunkan kecemasan pada pasien yang menjalani hemodialisa. Relaksasi benson yaitu penggabungan dari relaksasi nafas dalam dan menggabungkan keyakinan seseorang yang membuat seseorang tersebut lebih rileks. Kecemasan yang tinggi mempengaruhi kinerja hipotalamus yang berfungsi mengeluarkan norepinefrin, sehingga dengan menggunakan relaksasi benson akan menghambat sekresi norepinefrin dan membuat seseorang lebih rileks serta dapat menurunkan kecemasan.

KESIMPULAN

Hasil studi kasus pada Ny. W menunjukkan terdapat pengaruh relaksasi benson pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa dengan masalah kecemasan dengan hasil kuesioner sebelum diberikan relaksasi benson skor kecemasan 40 dan setelah diberikan relaksasi benson skor kecemasan menjadi 30.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut diharapkan :

1. Bagi Pelayanan Kesehatan (Rumah Sakit)
2. Diharapkan dapat memberikan sebagai acuan dan ketrampilan perawat dalam meningkatkan pelayanan kepada responden terkait penerapan relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa
3. Bagi Institusi Pendidikan
Diharapkan sebagai sarana informasi bahan pertimbangan untuk menambah wawasan dan edukasi pembelajaran tentang terkait ilmu gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa dan mengalami kecemasan.
4. Bagi Penulis
Diharapkan memberikan wawasan kepada penulis terkait penerapan relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa

DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- Brunner & Suddarth. (2013). *Keperawatan Medikal-Bedah Brunner & Suddarth Edisi 8*. Jakarta: Penerbit Buku

- Kedokteran EGC.
- Brunner & Suddarth. (2015). *Keperawatan Medikal-Bedah Brunner & Suddarth Edisi 8*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Edriyan, D. (2022). Dukungan Keluarga Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Terapi Hemodialisa. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4, 793–800.
<http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Eltafianti, A. A., & Ridfah, A. (2022). *Relaksasi Benson dan Penurunan Kecemasan Pasien Gagal*. 6(1), 81–92.
- Faruq, M. H., Purwanti, O. S., & Purnama, A. P. (2020). Efek Relaksasi Benson Dalam Menurunkan Kecemasan Pasien Yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 16(1), 24.
<https://doi.org/10.26630/jkep.v16i1.1895>
- Hasanah, U., & Inayati, A. (2021). Relaksasi Benson Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis. *Jurnal Ilmiah Permas*, 11 No 1(Januari), 1–8.
- Henni Kusuma, Suhartini, Sujianto, Chandra Bagus Ropyanto, Yuni Dwi Hastuti, W. H. U., Husain, Susana Widyaningsih, N. L. I. H. Y. F., Selvia, E. G. Z. . A., & Benita, M. Y. (2019). *Mengenal Penyakit Ginjal Kronis dan Perawatannya* (H. Kusuma (ed.); Cetakan 1.). Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Husna, C. H. Al, Rohmah, A. I. N., & Pramesti, A. A. (2021). Hubungan Lama Menjalani Hemodialisis Dengan Kecemasan Pasien. *Indonesian Journal of Nursing Health Science ISSN*, 6(1), 31–38.
- Isroin, L. (2016). *Manajemen Cairan pada Pasien Hemodialisis Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup (I)*. Ponorogo : Unmuh Ponorogo Press
- Katerina, Syabariah, S., & Kawuryan, U. (2019). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Yang Menjalani Hemodialisis Di Unit Hemodialisa Rsud Dr Soedarso. *Proceding*, 114–119.
- Mederline, M., Husni, H., Mardiani, M., & Ervan, E. (2022). *Asuhan Keperawatan Pemenuhan Kebutuhan Rasa Aman Dan Nyaman Pada Pasien Chronic Kidney Disease (Ckd) Di Rshd Kota Bengkulu Tahun 2022* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu).
- Nuari, N A & D. Widyawati. 2017. *Gangguan Pada System Perkemihan & Penatalaksanaan Keperawatan*. Yogyakarta : Deepublish.
- Rini, A. S., & Suryandari, D. 2019. *Asuhan Keperawatan Pasien Chronic Kidney Disease (CKD) dalam Pemenuhan Kebutuhan Rasa Aman dan Nyaman : Ansietas*. Stikes Sukma Husada Surakarta
- Robinson J.M. 2013. *Professional Guide to Desease Tenth Edition*. Philadelphia: Lippincot William & Walkins.
- Sheila Maria Belgis Putri Affiza. (2022). Asuhan Keperawatan Pemenuhan Kebutuhan Rasa Aman dan Nyaman Pada Pasien Chronic Kidney Disease (CKD) di RSHD Bengkulu. *Jurnal Keperawatan*, 8.5.2017, 2003–2005.
- Stuart, G. w. (2014). *Buku Saku Keperawatan Jiwa* (T. I. M. Rahayu (ed.); 5th ed.).
- Suharyanto, T & Madjid, A. (2013). *Asuhan Keperawatan pada klien dengan Gangguan Sistem Perkemihan*. Rineka Cipta: Jakarta
- PPNI (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik*, Edisi 1. Jakarta:DPP PPNI.

- PPNI (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan, Edisi 1. Jakarta:DPP PPNI.
- PPNI (2019). Standar Luaran Keperawatan Indonesia: Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan, Edisi 1. Jakarta:DPP PPNI
- Toledano-Toledano, F., de la Rubia, J. M., Domínguez-Guedea, M. T., Nabors, L. A., Barcelata-Eguiarte, B. E., Rocha-Pérez, E., Luna, D., Leyva-López, A., & Rivera-Rivera, L. (2020). Validity and reliability of the beck anxiety inventory (BAI) for family caregivers of children with cancer. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 1–24. <https://doi.org/10.3390/ijerph17217765>
- Wicaksana, A., & Rachman, T. (2020). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN TERJADINYA FATIGUE PADA PASIEN HEMODIALISIS. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 3(1), 10–27. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>