

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN PASIEN GAGAL GINJAL
KRONIK YANG MENJALANI HEMODIALISA
Sesa Anindya Nur Utami**

ABSTRAK

Latar belakang: Kuesioner HARS menunjukkan kecemasan sedang pada Ny. L di Tk.III 04.06.04 RS Slamet Riyadi. Wawancara perawat mengungkapkan tidak ada strategi pengurangan kecemasan untuk pasien CKD pada hemodialisis. Penelitian menunjukkan teknik Relaksasi Benson secara efektif menurunkan kecemasan pada pasien-pasien ini, menyoroti dampak signifikan dalam mengelola kecemasan selama hemodialisis pada pasien gagal ginjal kronis.

Skenario kasus: Studi kasus dilakukan pada pasien CKD stadium V bernama Ny. L, berusia 40 tahun. Telah menjalani 58 sesi hemodialisis pada Juli 2023 selama 9 bulan, ia menderita hipertensi sejak usia 34 tahun, terdeteksi 7 tahun yang lalu. Pada tahun 2022, karena mengalami kelelahan, mual, sesak napas, dan kaki bengkak, ia didiagnosis menderita CKD stadium 5. Ny. L mengungkapkan keemasannya sebelum menjalani hemodialisis, mencari panduan terapi relaksasi nonfarmakologis di rumah.

Strategi penelurusan bukti: Intervensi relaksasi Benson menghasilkan hasil positif: meningkatkan aplikasi diri pasien, mengurangi kekhawatiran, dan menginduksi relaksasi. Pasca 3 hari, skor HARS 20 menunjukkan kecemasan ringan dan tanda-tanda vital membaik, dalam masalah keperawatan terkait kecemasan (D.0080): menurunkan kekhawatiran (4), mengurangi kegelisahan (3), menurunkan tekanan darah (1), dan pucat (1).

Pembahasan: Asuhan keperawatan pada Ny. L meliputi dua sesi hemodialisa di TK III 04.06.04 RS Slamet Riyadi. Masalah terkait kecemasan membaik dengan berkurangnya kekhawatiran, kegelisahan, dan ketegangan, dikonfirmasi oleh data subjektif dan objektif. Teknik Benson, memperlambat gelombang otak dan menstimulasi gelombang alfa, efektif menurunkan kecemasan, mengaktifkan sistem parasimpatis dan melepaskan serotonin dan endorfin.

Kesimpulan: Masalah Kecemasan Keperawatan (D.0080) terbukti dalam berkurangnya kekhawatiran, kegelisahan, dan ketegangan, serta peningkatan tekanan darah. Secara subyektif, pasien melaporkan penurunan kekhawatiran dan peningkatan relaksasi pasca relaksasi Benson. Penilaian obyektif mencerminkan berkurangnya kegelisahan. Kuesioner HARS menunjukkan kecemasan ringan (skor 20), yang menegaskan hasil positif.

Kata kunci: Gagal ginjal, Hemodialisa, Relaksasi Benson

**THE EFFECT OF BENSON RELAXATION TECHNIQUE ON THE
LEVEL OF ANXIETY IN CHRONIC KIDNEY FAILURE
PATIENTS UNDERGOING HEMODIALYSIS**
Sesa Anindya Nur Utami

ABSTRACT

Background: HARS questionnaire showed moderate anxiety in Mrs. L at Tk.III 04.06.04 Slamet Riyadi Hospital. Nurse interview revealed no anxiety reduction strategy for CKD patients on hemodialysis. Research indicates Benson Relaxation technique effectively lowers anxiety in these patients, highlighting its significant impact in managing anxiety during hemodialysis for chronic kidney failure patients.

Case scenario: A case study was conducted on a CKD stage V patient named Mrs. L, aged 40. Having undergone 58 hemodialysis sessions by July 2023 over 9 months, she suffered from hypertension since age 34, detected 7 years ago. In 2022, experiencing fatigue, nausea, breathlessness, and leg swelling, she was diagnosed with CKD stage 5. Mrs. L expressed anxiety before hemodialysis, seeking guidance on home-based non-pharmacological relaxation therapy.

Evidence-finding strategy: Benson relaxation intervention yielded positive results: enhanced patient's self-application, reduced worry, and induced relaxation. Post-3 days, HARS score of 20 indicated mild anxiety. Patient's tension and vital signs improved, reflecting substantial improvement in anxiety-related nursing issue (D.0080): lowered worry (4), less restlessness (3), decreased blood pressure (1), and pallor (1).

Discussion: Nursing care for Mrs. L included two hemodialysis sessions at TK III 04.06.04 Slamet Riyadi Hospital. Anxiety-related issues improved with reduced worry, restlessness, and tension, confirmed by subjective and objective data. Post-Benson relaxation, HARS questionnaire indicated mild anxiety. Benson technique, slowing brain waves and stimulating alpha waves, effectively lowered anxiety, activating the parasympathetic system and releasing serotonin and endorphins.

Conclusion: Nursing issue of Anxiety (D.0080) linked to situational crisis demonstrates partial resolution, evident in reduced worry, restlessness, and tension, along with improved blood pressure. Subjectively, the patient reported decreased worry and enhanced relaxation post-Benson relaxation. Objective assessment reflected reduced restlessness. HARS questionnaire indicated mild anxiety (score 20), confirming positive outcomes.

Keywords: Kidney failure, Hemodialysis, Relaxation Benson

PENDAHULUAN

Chronic kidney disease

(CKD) adalah suatu kondisi adanya kelainan atau disfungsi organ ginjal yang berlangsung lebih dari 3 bulan. Penyakit CKD ini bersifat progresif dan irreversible, sehingga pada kondisi ini penderita tidak dapat pulih kembali. CKD disebut *silent disease* karena beberapa kasus tidak menunjukkan tanda-tanda awal sebagai peringatan. Hal tersebut yang memperburuk kondisi penderita dari waktu ke waktu dan akhirnya terdiagnosis penyakit CKD (Kementerian Kesehatan, 2017).

Berdasarkan data dari WHO sebanyak 697,5 juta pasien gagal ginjal kronis pada tahun 2017 dan sebanyak 1,2 juta meninggal pada tahun 2017. Prevalensi gagal ginjal pada tahun 2018, sekitar

131.600 orang di Amerika Serikat mulai pengobatan untuk gagal ginjal. Hampir 786.000 orang di Amerika Serikat, atau 2 dari setiap 1.000 orang, saat ini hidup dengan gagal ginjal dan sekitar 71% menjalani dialysis, sisanya (29%) hidup dengan transplantasi ginjal. Jumlah kasus gagal ginjal di Indonesia cukup tinggi.

Menurut Kementerian Kesehatan 2018 prevalensi penyakit ginjal kronis pada umur diatas 15 tahun berdasarkan diagnosis dokter di tahun 2018 sebesar 3,8 per mil atau 739.2008 jiwa, Jumlah tersebut paling tinggi terjadi pada rentang usia 65 sampai 74 tahun, kemudian diikuti usia lebih dari 75 tahun ke atas, dan usia 55 sampai 64 (KemenkesRI, 2018). Berdasarkan data riset kesehatan dasar

(Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan jumlah pasien gagal ginjal kronik di Indonesia sebanyak 713.783 penderita dengan angka tertinggi berada di Jawa Barat dengan jumlah 131.846 penderita dan angka terendah berada di Kalimantan Utara dengan 1.838 penderita. Sedangkan berdasarkan data Dinkes Jawa Tengah (2015) bahwa angka kejadian kasus gagal ginjal di Jawa Tengah yang paling tinggi adalah di Kota Surakarta dengan 1497 kasus (25.22 %). Berdasarkan data medical record di Rumah Sakit Tk.III 04.06.04 Slamet Riyadi Surakarta selama 3 bulan terakhir pada bulan Mei – Juli 2023 rata-rata jumlah pasien yang mengalami CKD Stage V on HD adalah sebanyak 58 pasien. Apabila terjadi kerusakan

pada ginjal, maka akan menyebabkan penurunan fungsi ginjal sehingga terjadi gagal ginjal.

Terapi hemodialisis merupakan terapi yang berlangsung sangat lama, bahkan seumur hidup yang menyebabkan stresor sehingga dapat mengakibatkan kecemasan.

Penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk mengatasi atau menurunkan tingkat kecemasan pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa terdiri dari penatalaksanaan secara farmakologis dan nonfarmakologis. Penatalaksanaan non-farmakologis menjadi pilihan utama dibanding farmakologis, Salah satu teknik relaksasi yang digunakan untuk mengatasi kecemasan pada pasien

adalah dengan relaksasi benson. Tujuan penerapan relaksasi benson adalah untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan pasien yang akan menjalani hemodialisa. Relaksasi ini merupakan sebuah teknik pernapasan dengan menambahkan unsur keyakinan untuk mengungkapkan kecemasan yang sedang dialami pasien dalam bentuk kata-kata. Manfaat relaksasi Benson, di antaranya membuat seseorang menjadi lebih rileks, bebas dari ancaman, dan menurunkan ketegangan saat mengalami tekanan.

Berdasarkan hasil pengisian kuisioner HARS kepada salah satu pasien yang sedang menjalani hemodialisa di Rumah Sakit Tk.III 04.06.04 Slamet Riyadi

Surakarta didapatkan hasil bahwa Ny.L mengalami kecemasan dengan kategori sedang. Hasil wawancara dengan perawat di Ruang Hemodialisa Rumah Sakit Tk.III 04.06.04 Slamet Riyadi Surakarta pada tanggal 18 Juli 2023 didapatkan bahwa tidak ada pelaksanaan atau imlementasi khusus yang dilakukan kepada pasien CKD (*chronic kidney disease*) on hemodialysis untuk mengurangi kecemasannya. Berdasarkan hasil penelitian dan latar belakang di atas dapat dilihat bahwa Relaksasi Benson memiliki pengaruh yang signifikan untuk menurunkan tingkat kecemasan pasien gagal ginjal kronik yang sedang menjalani hemodialisa sehingga penulis tertarik untuk mengambil karya ilmiah akhir dengan judul

“Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Sedang Menjalani Hemodialisa”.

METODOLOGI KASUS

Metode penulisan dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini menggunakan metode deskriptif yang menggambarkan studi kasus. Jenis studi kasus ini menggunakan asuhan keperawatan pendekatan dengan pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa dengan memberikan Intervensi Terapi Relaksasi benson.

Subjek pada studi kasus ini adalah 1 pasien dengan gagal ginjal kronik yang mengalami kecemasan yang menjalani hemodialisa di RS TK.III 04.06.04 Slamet Riyadi Surakarta. Fokus studi pada studi

kasus ini adalah 1 pasien CKD yang sedang menjalani hemodialisa yang mengalami kecemasan dengan dilakukan tindakan relaksasi benson di RS TK.III 04.06.04 Slamet Riyadi Surakarta .Studi kasus ini dilaksanakan di RS Tk.III 04.06.04 Slamet Riyadi Surakarta tepatnya di ruang hemodialisa pada tanggal 10 Juli 2023 - 12 Agustus 2023.

Dalam studi kasus ini, penulis memilih jenis observasi partisipasif Kegiatan observasi yang dilakukan pada Ny.L yaitu dengan cara melakukan pengamatan secara langsung terhadap Ny.L Ny.L adalah dilakukan dengan melihat catatan medis diruangan hemodialisa dan melakukan analisis dari apa yang sudah dilihat dari catatan medis.

Subyek tidak menolak untuk dilakukan intervensi relaksasi benson.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengkajian

Hasil pengkajian yang ditemukan pada Ny.L yang berusia 40 tahun dari data fokus yaitu keluhan utama dengan data subyektif pasien mengatakan merasa khawatir dengan akibat dari kondisi yang dihadapi. Penulis menyimpulkan bahwa pasien yang menjalani hemodialisa mengalami berbagai masalah yang timbul akibat tidak berfungsinya ginjal. Hal tersebut timbul muncul setiap waktu sampai akhir kehidupan.

Diagnosis

Berdasarkan prioritas diagnosa keperawatan dari pengkajian awal yang dilakukan pada pasien

didapatkan diagnosa keperawatan Ansietas (D.0080) berhubungan dengan krisis situasional dibuktikan dengan Merasa khawatir dengan akibat dari kondisi yang dihadapi,tampakgelisah,tampak tegang,tekanan darah meningkat.

Intervensi Keperawatan

Setelah dilakukan pengkajian dan merumuskan diagnosis keperawatan maka selanjutnya yaitu menyusun intervensi. Intervensi keperawatan merupakan segala treatment yang dikerjakan oleh perawat yang didasarkan pada pengetahuan dan penilaian klinis untuk mencapai luaran (outcome) yang diharapkan (Tim Pokja SIKI DPP PPNI, 2018).

Penulis merumuskan intervensi tersebut sesuai dengan keadaan

dilapangan dan keadaan pasien, tindakan tersebut terbukti efektif dalam mengatasi tingkat kecemasan.

Implementasi Keperawatan

Implementasi yang dilakukan penulis pada hari Rabu, 2 Agustus 2023 untuk mengatasi kecemasan dengan diberikan terapi relaksasi benson yaitu mengidentifikasi tingkat kecemasan dengan memberikan alat ukur kecemasan dengan kuisioner HRS-A (*Hamilton Rating Scale for Anxiety*) didapati hasil tingkat kecemasan pre test sebelum dilakukan tindakan relaksasi benson pada pasien adalah 22 (kategori kecemasan sedang).

Menghasilkan respon subjektif pasien mengatakan merasa khawatir dengan akibat dari kondisi yang dihadapi, sedangkan

data objektif pasien tampak gelisah, pasien tampak tegang, TD: 155/83 mmhg, Nadi: 66x/menit, RR: 20 x/menit.

Kemudian dipertemuan kedua pada hari Sabtu, 5 Agustus 2023 Evaluasi hasil kuisioner HARS skor tingkat kecemasan setelah dilakukan relaksasi benson selama 3 hari adalah 20 yaitu masuk kedalam kategori kecemasan ringan, tampak tegang pada pasien cukup menurun, TD: 140/85 mmhg, Nadi: 78x/menit, RR: 20x/menit.

Evaluasi Keperawatan

Hasil evaluasi yang sudah didapatkan pada masalah keperawatan Ansietas (D.0080) berhubungan dengan krisis situasional dibuktikan dengan Evaluasi hasil kuisioner HARS skor tingkat kecemasan setelah

dilakukan relaksasi benson selama 3 hari adalah 20 yaitu masuk kedalam kategori kecemasan ringan, tampak tegang pada pasien cukup menurun, TD: 140/85 mmhg, Nadi:78x/menit, RR: 20x/menit.

Dalam pemberian terapi relaksasi benson yang dilakukan pada Ny.L dalam waktu 20 menit selama 2 kali dalam satu minggu yang dilaksanakan selama sesi hemodialisa.

KESIMPULAN

a.Pengkajian

Penulis mengkaji data yang berfokus pengkajian pada Ny.L pasien mengatakan sebelum terapi hemodialisa selalu merasa khawatir dengan akibat dari kondisi yang dihadapi, sedangkan untuk data objektif pasien tampak gelisah,tampak tegang.

b.Diagnosa keperawatan

Diagnosis keperawatan yang muncul pada Ny.L adalah hasil dari data pengkajian dan observasi yang diperoleh, maka penulis merumuskan diagnosis keperawatan yaitu Ansietas (D.0080) berhubungan dengan krisis situasional dibuktikan dengan Merasa khawatir dengan akibat dari kondisi yang dihadapi,tampak gelisah,tampak tegang,tekanan darah meningkat.

c.Intervensi keperawatan

Intervensi keperawatan yang disusun untuk diagnosis Ansietas (D.0080) Dengan intervensi yang dilakukan yaitu SIKI, Terapi relaksasi (I.09326)

d.Implementasi keperawatan

Relaksasi Benson dapat efektif menurunkan kecemasan karena memperlambat gelombang otak

sehingga menyebabkan seseorang akan beristirahat dengan rileks dan tenang.

e. Evaluasi keperawatan

Hasil evaluasi yang sudah didapatkan pada masalah keperawatan Ansietas (D.0080) berhubungan dengan krisis situasional dibuktikan dengan Merasa khawatir dengan akibat dari kondisi yang dihadapi, tampak gelisah, tampak tegang, tekanan darah meningkat, pada Ny.L sebagian sudah teratasi sesuai dengan tujuan dan kriteria hasil yang diharapkan, Evaluasi hasil kuisioner HARS skor tingkat kecemasan setelah dilakukan relaksasi benson selama 3 hari adalah 20 yaitu masuk kedalam kategori kecemasan ringan, tampak tegang pada pasien cukup menurun, TD: 140/85 mmhg, Nadi: 78x/menit, RR: 20x/menit.

SARAN

Hasil penulisan ini dapat menjadi ilmu pengetahuan dan acuan serta gambaran bagi penulis lain dalam melanjutkan penulisan dan studi kasus.

DAFTAR PUSTAKA

- Adityana. 2018 . Stress, Cemas, dan Depresi. Ed. 6. Jakarta: FK UI.
- Alimul Hidayat. 2015. The Effect Benson Relaxation with Anxiety In Hemodialysis Patients In Yogyakarta. Indonesian Journal of Nursing Practices. 1(1): 40-41.
- Doenges, M. 2015. Rencana Asuhan Keperawatan & Pedoman Untuk Perencanaan dan Pendokumentasian Perawatan Pasien. Jakarta: EGC.
- Fatemeh ,K., Mohammad A,H,Z., Mahnaz,S.2017. The effect of Benson's relaxation method on hemodialysis patients' anxiety. .Iran. Biomedical Research 2017; 28 (3): 1075-1080
- Herdman. (2015). Diagnosis Keperawatan Definisi & Klasifikasi. Ed. JO. Jakarta: EGC. Jakarta: Salemba Medika.
- Kamitsuru, S. (2015). Diagnosis Keperawatan. Ed. JO. Jakarta: EGC.

- Katerina, Sitti,S.,& Uji,K.2020. Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Yang Menjalani Hemodialisa Di Unit Hemodialisa RSUD DR Soedarso.Pontianak. Journal press vol.4,no 1 (2019)
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Utama Riskesdas tahun 2018. Kementrian Kesehatan RI. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kemenkes RI. (2019). Riskesdas 2018. Kementrian Kesehatan RI. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kemenkes. (2017). Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Kemenkes RI.Keperawatan. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Laras Pratiwi, Y. H. (2015). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson dan Murottal Al-Qur'an Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer. JOM 2(2): 1212.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia. Jakarta: DPP PPNI
- Muttaqin & Sari, 2015. Penurunan Nyeri Pasca Bedah Pasien TUR Prostat Melalui Relaksasi Benson. Jurnal Keperawatan Indonesia. 12 (3): 174.
- Muttaqin. 2016. Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Hemodialisis di RSUD Dr. Pimgadi Medan. Idea Nursing Journal. 6(3): 3.
- Notoatmodjo. (2012). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia. Jakarta: DPP PPNI
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia. Jakarta: DPP PPNI
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2019). Standar Luaran Keperawatan Indonesia.Jakarta: DPP PPNI
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia. Jakarta: DPP PPNI

