

TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP KECEMASAN PASIEN *CHRONIC KIDNEY DISEASE* (CKD) DI RUANG HEMODIALISA RUMAH SAKIT INDRIATI SOLOBARU

Dara Utari Nalurita¹⁾, Mellia Silvy Irdianty²⁾

¹⁾ Mahasiswa Program Studi Profesi Ners Universitas Kusuma Husada Surakarta

²⁾ Dosen Program Studi Profesi Ners Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email : darautari07@gmail.com

Latar Belakang : Gagal ginjal kronik (GGK) merupakan suatu gejala klinis karena penurunan fungsi ginjal yang bersifat menahun, gagal ginjal juga menyebabkan kematian apabila tidak dilakukan terapi pengganti, karena kegagalan fungsi ginjal untuk mempertahankan metabolisme dan elektrolit. 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 membrane permiabel. Pasien GGK dengan hemodialisa harus dapat beradaptasi dengan program dialysis, ketergantungan pada mesin hemodialisa, perubahan pola hidup dan gaya hidup. **Skenario Kasus :** studi kasus dipilih 1 orang sebagai subyek studi kasus yaitu pasien baru yang menjalani hemodialisa kurang dari 2 bulan. Pasien bernama Ny S, usia 60 tahun, berjenis kelamin perempuan, sudah menikah, beragama islam, Riwayat penyakit sekarang pasien mengatakan cemas dan gelisah, Pasien mengatakan merasa khawatir jika aksesnya gagal. **Strategi Penelusuran Bukti :** penelusuran dilakukan dengan menelusuri bukti berupa jurnal *evidence based practice* dalam PudMed, Google Scholar didapat 3 jurnal pendukung. **Pembahasan :** pemberian terapi non farmakologi selama 2x dengan waktu kurang lebih 10-15 menit dalam sehari yaitu mengajarkan teknik relaksasi benson untuk mengatasi tingkat kecemasan pasien yang dilakukan saat pasien hemodialisa. setelah dilakukan intervensi tersebut didapatkan hasil bahwa terdapat perubahan tingkat kecemasan dari 28 (kecemasan berat) menjadi 14 (kecemasan ringan).

Kesimpulan : Terdapat penurunan tingkat kecemasan pada pasien CKD yang menjalani hemodialisa yang diberikan terapi relaksasi benson di RS Indriati Solo Baru.

Kata Kunci : *Chronic Kidney Disease* (CKD), Hemodialisa, Kecemasan, Relaksasi Benson

PENDAHULUAN

Gagal ginjal kronik merupakan kerusakan ginjal progresif ditandai dengan uremia (urea dan limbah lain yang beredar di dalam darah serta komplikasinya jika tidak dilakukan dialisis atau transplantasi ginjal). Gagal ginjal kronik (GGK) merupakan suatu gejala klinis karena penurunan fungsi ginjal yang bersifat menahun, gagal ginjal juga menyebabkan kematian apabila tidak dilakukan terapi pengganti, karena kegagalan fungsi ginjal untuk mempertahankan metabolisme dan elektrolit (Damanik, 2020).

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. Hemodialisis digunakan sebagai terapi untuk mempertahankan kualitas hidup pasien karena sifat dari hemodialisa tidak menyembuhkan atau memulihkan penyakit gagal ginjal (Faruq et al., 2020). Dampak dari tindakan hemodialisis adalah dampak fisik (anemia, nyeri, gangguan tulang). Sedangkan dampak psikososial (depresi, penolakan penyakit, kecemasan, harga diri rendah, isolasi sosial, persepsi negatif dari tubuh image/body image, takut kecacatan dan kematian, kehilangan pekerjaan, kesulitan keuangan). Hemodialisa dapat memperpanjang usia, tetapi tidak bisa mengembalikan fungsi ginjal (Sumah, 2020).

Pasien dengan pengalaman pertama yang tidak menakutkan dan tidak menyakitkan tersebut tidak akan membuat pasien trauma dan merasa cemas yang berlebihan sehingga pasien dapat mengikuti program pengobatan dengan disiplin yang akhirnya kualitas hidup pasien meningkat. Kondisi psikologis

pasien hemodialisa seringkali dianggap tidak penting untuk diperhatikan. Pasien mengalami putus asa, ketakutan sehingga akhirnya menimbulkan rasa cemas dan marah. Lingkungan psikososial pasien akan sangat mempengaruhi perjalanan penyakit dan terapi hemodialisa. Pasien yang pertama kali melakukan hemodialisa tampak cemas karena takut dengan manajemen terapi yang dihadapi. Mereka sulit untuk memutuskan tindakan tersebut karena mereka harus mengeluarkan biaya seumur hidup dan sangat mahal. Selain itu, pasien tersebut tidak bisa bekerja terlalu berat merubah pola dan gaya hidup (Kristianti et al., 2020).

Kecemasan adalah perasaan yang menetap berupa was-was, perasaan tidak menyenangkan, khawatir dan perasaan ambigu bersama dengan gejala fisik seperti berkeringat, sakit kepala, gelisah, dan jantung berdebar-debar yang merupakan respons terhadap ancaman yang tidak terduga, respons yang meliputi fisiologis, afektif, dan perubahan kognitif. Sejalan dengan aspek emosional dari gangguan kecemasan. Ketika pasien cemas akan mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi dan merasakan adanya perasaan terganggu yang berdampak negatif terhadap pekerjaan dan hubungan dengan orang lain (Puspanegara, 2019).

Relaksasi Benson merupakan sebuah teknik relaksasi pernafasan dengan penambahan unsur keyakinan dalam bentuk kata – kata yang mengungkapkan rasa cemas yang sedang dialami pasien. Kelebihan dari relaksasi ini yaitu lebih mudah dilakukan tanpa adanya efek samping dibandingkan dengan teknik relaksasi lainnya (Faruq et al., 2020). Kelebihan dari teknik pernafasan dalam, selain menyebabkan efek yang menenangkan fisik juga dapat menenangkan pikiran. Oleh karena itu teknik pernafasan

dalam dapat membantu untuk meningkatkan kemampuan berkonsentrasi, kemampuan mengontrol diri, menurunkan emosi dan depresi.

Penelitian yang dilakukan oleh (Relaksasi et al., 2022). Menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi relaksasi benson terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa di RSUD Ir. Soekarno Sukoharjo relaksasi benson dapat digunakan sebagai salah satu terapi alternatif untuk mengatasi kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa. Selain itu relaksasi benson aman, tidak menimbulkan efek samping, dan mudah diaplikasikan. kepada pasien gagal ginjal kronik disarankan agar mengikuti pemberian relaksasi benson secara teratur terutama saat mengalami kecemasan selama menjalani hemodialisa karena relaksasi benson ini sangat mudah diaplikasikan dan sangat bermanfaat. Selain itu untuk peneliti selanjutnya diharapkan untuk menambahkan jenis terapi dengan varian yang lebih dan mudah didapat.

Penelitian yang dilakukan oleh (Anisah & Maliya, 2021). Hasil didapatkan pasien mengalami depresi (57,7%), cemas (48,6%) dan stres (61,4%). Pada kelompok eksperimen relaksasi benson diberikan 15 menit hasilnya terdapat selisih perubahan depresi (6,01 menjadi 2,71), cemas (5,63 menjadi 2,04) dan stress (6,37 menjadi 6,09) (p value 0,001). yang berarti bahwa hipotesa pada penelitian ini diterima yaitu ada pengaruh pemberian terapi relaksasi benson terhadap penurunan nilai kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa.

METODELOGI PENELITIAN

Metode penulisan dalam menyusun Karya Ilmiah Akhir ini menggunakan metode deskriptif yang menggambarkan

studi kasus. Metode deskriptif adalah mendeskripsikan peristiwa-peristiwa yang dilakukan secara sistematis dan menekan pada data aktual dari pada penyimpulan fenomena yang terjadi di dalam suatu populasi tertentu untuk membuat penelitian terhadap suatu kondisi dan penyelenggaraan suatu program di masa sekarang, kemudian hasilnya digunakan untuk menyusun perencanaan perbaikan program tersebut. Jenis studi kasus ini menggunakan asuhan keperawatan pendekatan dengan pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis dengan memberikan terapi relaksasi benson.

Pemberian terapi relaksasi benson yaitu dengan cara mengukur tingkat kecemasan menggunakan kuesioner HRS-A kemudian mengisi lembar informed consent dan diberikan relaksasi benson sebelum dilakukan akses selama 10-15 menit kedepan lalu diukur kembali tingkat kecemasan menggunakan kuesioner HRS-A.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil studi kasus ini yaitu asuhan keperawatan pada pasien yang mengalami gagal ginjal kronik dan menjalani hemodialisa di RS. Indriati Solobaru. Berdasarkan hasil observasi di ruang hemodialisa pada tanggal 7 Juni 2024 terdapat pasien yaitu Ny. S yang menjalani hemodialisa rutin kurang dari satu tahun. Pada saat pengkajian pasien mengatakan merasa cemas pada saat akses, tindakan yang dilakukan pasien selama mengalami kecemasan, pasien belum mengenal terapi relaksasi benson dan pasien bersedia diberikan terapi relaksasi benson.

1. Pengkajian

Pengkajian dilakukan pada tanggal 7 Juni 2024 pukul 13.00 WIB di ruang hemodialisa RS. Indriati. Pasien atas nama Ny. S berusia 60 tahun, jenis

kelamin perempuan, beragama islam, bekerja sebagai ibu rumah tangga, beralamat Gayam, pasien sudah menjalani hemodialisa selama 1 bulan lebih. Pasien mengatakan merasa cemas dan takut pada saat mau di lakukan akses karena takut disuntik, pasien mengatakan takut jika aksesnya gagal berulang-ulang. Pasien tampak gelisah dan tegang saat dilakukan akses. Didapatkan hasil pemeriksaan fisik kesadaran composmentis, keadaan umum baik dengan tekanan darah pre pemberian terapi relaksasi benson 130/92 mmHg, Nadi 89x/menit, RR 20x/menit, suhu 36,5 C.

Setelah dilakukan pengkajian didapatkan hasil skor kuesioner HRS-A pre pemberian terapi relaksasi benson yaitu 28 dengan kesimpulan kecemasan berat.

2. Diagnosa Keperawatan

Berdasarkan hasil pengkajian dapat dirumuskan masalah keperawatan yang ada pada Ny. S yaitu ansietas berhubungan dengan kekhawatiran mengalami kegagalan (D.0080). Dari data subjektif yang didapat meliputi pasien mengatakan merasa khawatir jika aksesnya gagal, pasien mengatakan ketakutan pada saat disuntik, pasien merasa gelisah, pasien merasa cemas. Sedangkan dari data objektif nilai skor kuesioner dari 28 menjadi 14.

3. Intervensi Keperawatan

Intervensi yang diberikan untuk mengatasi masalah keperawatan ansietas adalah Reduksi ansietas (I.09314) dengan tindakan observasi identifikasi saat tingkat ansietas berubah, monitor tanda ansietas. Tindakan terapeutik yaitu ciptakan suasana terapeutik untuk menumbuhkan kepercayaan, temani pasien untuk mengurangi kecemasan jika memungkinkan. Tindakan edukasi yaitu jelaskan prosedur termasuk sensasi yang mungkin dialami, anjurkan keluarga untuk tetap bersama pasien jika perlu, anjurkan mengungkapkan perasaan dan persepsi, latih

kegiatan pengalihan untuk mengurangi ketegangan, latih teknik relaksasi.

Pemberian terapi relaksasi benson yaitu dengan cara mengukur tingkat kecemasan menggunakan kuesioner HRS-A kemudian mengisi lembar informed consent dan diberikan relaksasi benson sebelum dilakukan akses selama 10-15 menit kedepan lalu diukur kembali tingkat kecemasan menggunakan kuesioner HRS-A.

4. Implementasi Keperawatan

Setelah merumuskan intervensi atau rencana keperawatan, penulis melakukan tindakan keperawatan, didapatkan hasil skor 28 dengan kesimpulan kecemasan berat. Memberikan terapi relaksasi benson sebelum akses dengan cara teknik pernapasan dengan menambahkan unsur keyakinan dalam bentuk kata – kata anjurkan pasien melakukan hingga 10-15 menit kedepan respon pasien mengatakan sangat rileks. setelah dilakukan relaksasi pasien diberi kuesioner HRS-A untuk mengukur kembali tingkat kecemasan post relaksasi, didapatkan hasil skor 14 dengan kesimpulan kecemasan ringan. Edukasi pasien untuk rutin melakukan relaksasi ketika perasaan cemas dan tegang muncul, respon pasien mengatakan mau menerapkan terapi relaksasi benson tersebut pada saat akses maupun perasaan cemas muncul.

5. Evaluasi Keperawatan

Evaluasi pre test sebelum dilakukan terapi relaksasi benson dengan tujuan adanya pengaruh terhadap kecemasan hemodialisa adalah sebelum diberikan relaksasi benson pasien mengatakan takut dan cemas ketika madiakses karena pasien takut disuntik, pasien tampak gelisah dan tegang. Kemudian setelah diberikan kuesioner dan diisi oleh pasien didapatkan jumlah skor 28 dengan kesimpulan (kecemasan berat).

Masalah belum teratasi dan diberikan tindakan relaksasi benson pada saat akses hingga 30menit kedepan. Evaluasi post test setelah dilakukan terapi relaksasi benson dengan tujuan adanya pengaruh terhadap kecemasan hemodialisa yaitu dengan mengukur tingkat kecemasan kembali menggunakan kuesioner dan didapatkan jumlah skor 14 dengan kesimpulan (kecemasan ringan). Setelah dilakukan akses dan diberikan relaksasi benson. Pasien mengatakan bahwa terapi relaksasi benson sangat berpengaruh sekali terhadap ketenangan pasien. pasien tampak lebih tenang dengan hasil pemeriksaan tekanan darah 125/71 mmHg.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi kasus dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pada penerapan terapi relaksasi benson terhadap kecemasan pada pasien *Chronic Kidney Disease* (CKD) yang menjalani hemodialisa.

- a. Berdasarkan hasil pengkajian didapatkan pasien Ny. S dengan gagal ginjal kronik yang mengalami kecemasan pada saat akses.
- b. Berdasarkan hasil asuhan keperawatan didapatkan diagnosa keperawatan ansietas berhubungan dengan kekhawatiran mengalami kegagalan yang dibuktikan dengan pasien gelisah dan tegang pada saat akses.
- c. Berdasarkan hasil pemberian terapi relaksasi benson didapatkan hasil penurunan tingkat kecemasan dari skor 28 menjadi 14 dengan kesimpulan ada pengaruh

SARAN

- a. Bagi Responden Diharapkan tindakan pemberian terapi relaksasi benson ini dapat dijadikan suatu perlakuan yang dapat mengontrol

kecemasan yang dialami pasien CKD yang menjalani hemodialisa.

- b. Bagi Keperawatan Diharapkan tindakan pemberian terapi relaksasi benson ini dapat dijadikan salah satu intervensi yang dapat diberikan perawat ke pasien untuk mengurangi rasa kecemasan
- c. Bagi Institusi Pendidikan Hasil dari literature review dapat dijadikan sebagai sumber ilmu pengetahuan dan informasi.
- d. Bagi Peneliti Lain Diharapkan dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat mencari intervensi lain yang dapat digunakan untuk mengontrol kecemasan pada pasien CKD yang menjalani hemodialisa.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfikrie, F., Purnomo, A., & Selly, R. (2020). Pengaruh Relaksasi Napas Dalam Terhadap Kecemasan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis Yang Menjalani Hemodialisa. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 2(2), 1–8. <https://akperysismd.e-journal.id/BNJ>
- Anisah, I. N., & Maliya, A. (2021). *Efektivitas Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pasien Yang Menjalani Hemodialisa*. 14(1), 57–64.
- Black, J&Hawks, J. (2021). Keperawatan Medikal Bedah; Manajemen Klinis untuk Hasil yang Diharapkan. Dialihbahasakan oleh Nampira R. Jakarta: Salemba Emban Patria
- Damanik, H. (2020). Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik Dalam Menjalani Hemodialisa Di Rumah Sakit Imelda Pekerja Indonesia. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 6(1), 80–85. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v6i1.365>
- Damanik, Devi Novita, Wiwik Sulistyaningsih dan Cholina Trisa Siregar. (2019). Kecemasan Pasien Penyakit Ginjal Kronis yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 4(1), 1-8.
- Ezgi, K. & Sevgin, S. B. (2019). The Effect of Aromatherapy on Fatigue and Anxiety in Patients Undergoing Hemodialysis Treatment.
- 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>
- Hurst, Marlene. (2019). Belajar Mudah Keperawatan Medikal-Bedah, Vol. 1. Jakarta: EGC.
- Kristianti, J., Widani, N. L., & Anggraeni, L. D. (2020). *Pengalaman Pertama Menjalani Hemodialisa Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik*. 10, 102–108.
- Nurarif & Kusuma, (2020), Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa
- Nursalam, (2019), Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis Edisi.4. Jakarta : Salemba Medika.
- Puspanegara, A. (2019). Pengaruh Usia Terhadap Hubungan Mekanisme Koping Dengan Kecemasan Ketika Menjalani Terapi Hemodialisa Bagi Para Penderita Gagal Ginjal Kronik Di Kabupaten Kuningan Jawa Barat. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 10(2), 135–142. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v10i2.102>
- Relaksasi, P., Terhadap, B., Pasien, K., Gagal, D., Kronik, G. G., & Benson, R. (2022). *Jurnal Cendikia Muda Volume 2 , Nomor 3 , September 2022 ISSN: 2807-3469 IMPLEMENTATION OF BENSON RELAXATION TO THE ANXIETY OF PATIENTS WITH PENDAHULUAN* Suci, R. A. E., & Hidayati, L. N. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Kombinasi Unsur Keyakinan untuk Menurunkan Kecemasan pada Pasien CKD yang Menjalani Hemodialisa: Studi Kasus. *Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas (Clinical and Community Nursing Journal)*, 7(1), 11. <https://doi.org/10.22146/jkkk.82351>
- Sudoyo, A. (2020). Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabeta, CV

- Suhardjono. (2020). Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Hemodialisa; Prinsip Dasar dan Pemakaian Kliniknya. Jakarta: Interna Publishing.
- Sumah, D. F. (2020). Kecerdasan Spiritual Berkorelasi dengan Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisa di Ruang Hemodialisa RSUD dr. M. HAULUSSY Ambon. *Jurnal Biosainstek*, 2(01). <https://doi.org/10.52046/biosainstek.v2i01.352>
- Tim Pokja SIKI DPD PPNI. (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia. Jakarta Selatan: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.