

**Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien *Chronic Kidney Disease* (Ckd)
Di Ruang Hemodialisa Rsud Ibu Fatmawati Soekarno Kota Surakarta**

LOULITA APRILIA AYUNINGSYAS

ABSTRAK

Chronic Kidney Disease (CKD) Penyakit kronis didefinisikan sebagai kerusakan ginjal dan/atau penurunan Glomerular Filtration Rate (GFR) kurang dari 60mL/min/1,73 m² selama minimal 3 bulan. *Chronic Kidney Disease* (CKD) adalah fungsi ginjal mengalami penurunan dimana kegagalan kemampuan tubuh untuk mempertahankan keseimbangan cairan, metabolik dan elektrolit mengakibatkan uremia atau azotemia. Terapi hemodialisa tidak menyembuhkan maupun memulihkan penyakit gagal ginjal. Kecemasan yang dialami oleh pasien dapat berdampak pada kepatuhan diit pasien, kecemasan dapat berdampak pada proses hemodialisa yang tiba-tiba terhenti, pemasangan selang yang berlangsung lebih lama dikarenakan pembuluh darah yang sulit ditemukan. Intervensi non-farmakologi untuk mengurangi kecemasan pasien hemodialisa yaitu terapi relaksasi benson. Relaksasi Benson adalah metode relaksasi pernapasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien atau agama yang dianut oleh seseorang, guna mencapai kesejahteraan pasien dan kondisi kesehatan pasien yang lebih baik.

Metode yang digunakan dalam Karya Tulis Ilmiah penulis deskriptif dengan pendekatan studi kasus.

Kesimpulan hasil dari penulis sejalan dengan beberapa peneliti dengan hasil bahwa terapi relaksasi benson dapat menurunkan tingkat ansietas pada pasien pre hemodialisa.

Kata kunci : Relaksasi Benson, *Chronic kidney Disease* (CKD), Hemodialisa
Daftar Pustaka: 2020-2024

PENDAHULUAN

Chronic Kidney Disease (CKD) ialah penyakit yang mengancam jiwa dan memerlukan biaya yang cukup tinggi untuk pengobatannya. *Chronic Kidney Disease* (CKD) atau Gagal Ginjal Kronik (GGK) ialah saat fungsi ginjal mengalami penurunan yang progresif dimana terjadinya kegagalan kemampuan tubuh untuk mempertahankan keseimbangan cairan, metabolik dan elektrolit yang mengakibatkan uremia atau azotemia. Intervensi yang dapat dilakukan untuk penyakit ini dengan mempertahankan fungsi ginjal dan dalam mempertahankan fungsi ginjal tersebut agar dapat melakukan metabolisme tubuh ialah dengan melakukan hemodialisa.

Prevalensi CKD di dunia saat ini berkisar 10% hingga 14% pada populasi umum. Menurut *World Health Organization* (WHO) bahwa diperkirakan 2,3 sampai 7,1 juta orang dengan penyakit ginjal stadium akhir dapat meninggal tanpa mendapatkan akses pelayanan hemodialisis, dan diperkirakan 5 sampai 10 juta orang meninggal disetiap tahunnya karena penyakit ginjal. Jumlah prevalensi di benua Asia khususnya Asia tenggara pada setiap negara mengalami peningkatan sejumlah 66% atau sekitar 2,9 juta dari seluruh jumlah penduduk (Prasad & Jha, 2015). Di Indonesia dari tahun 2017 – 2020 terjadi peningkatan klien yang melakukan hemodialisa baik pasien baru yaitu sebesar 10.318 dan 31.076

pada pasien yang sudah pernah melakukan terapi.

hemodialisis (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Jumlah penyakit di Jawa tengah menduduki urutan kedua dengan angka mencapai 113.045 jiwa, sedangkan jumlah pasien gagal ginjal kronik di Sumatera Utara adalah 45.792 jiwa. Dalam uraian tersebut jumlah pada laki-laki adalah 355.726 jiwa, sedangkan pada perempuan adalah 358.057 jiwa (Kemenkes, 2019). Tinggi nya prevalensi gagal ginjal kronik saat ini dapat terjadi akibat proses penyakit pada salah satu dari tiga kategori, meliputi prerenal (penurunan tekanan perfusi ginjal), ginjal intrinsik (patologi pembuluh darah, glomeruli, atau tubulus-interstitium), atau postrenal (obstruktif) (Muda, 2024).

Penderita CKD harus menjalani hemodialisa atau cuci darah. Tujuan dari Hemodialisa ialah untuk memantau keseimbangan cairan dan elektrolit dalam tubuh. Terapi hemodialisa digunakan sebagai terapi untuk mempertahankan kualitas hidup pasien, dikarenakan sifat dari hemodialisa tidak menyembuhkan maupun memulihkan penyakit gagal ginjal. Tindakan hemodialisa dapat dapat mengakumulasi zat-zat racun saat sirkulasi, tindakan tersebut dapat menurunkan risiko kerusakan organ-organ vital.

Hemodialisa dapat menyebabkan perubahan berbagai aspek kehidupan pasien sehingga dapat memicu

timbulnya kecemasan. Masalah psikologis yang dialami oleh pasien hemodialisa menyebabkan pasien mudah mengalami kecemasan dikarenakan pasien dapat merasakan kelelahan secara psikis akibat terapi hemodialisa yang dijalani seumur hidup. Kecemasan yang dialami oleh pasien dapat berdampak pada kepatuhan diit pasien, selain itu kecemasan dapat berdampak pada proses hemodialisa yang tiba-tiba terhenti, pemasangan selang yang berlangsung lebih lama dikarenakan pembuluh darah yang sulit ditemukan.

American Psychological Association menyebutkan bahwa kecemasan dapat ditandai dengan terjadinya peningkatan tekanan darah, berkeringat, jantung yang berdetak cepat, gemetar dan pusing. Pengobatan kecemasan dapat dilakukan dengan diberikan obat-obatan atau intervensi non-farmakologi. Intervensi non-farmakologi yang dipilih untuk mengurangi kecemasan pasien hemodialisa yaitu terapi relaksasi benson.

Relaksasi Benson adalah metode relaksasi pernapasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien atau agama yang dianut oleh seseorang, guna mencapai kesejahteraan pasien dan kondisi kesehatan pasien yang lebih baik. Teknik relaksasi benson ini sendiri menunjukkan pengaruh yang signifikan untuk mengurangi tingkat kecemasan pasien yang sedang menjalankan hemodialisa, teknik relaksasi benson cukup efektif untuk membuat keadaan pasien

menjadi lebih tenang dan relaks. Fokus relaksasi benson ini terdapat pada ungkapan yang diucapkan secara berulang-ulang dengan menggunakan ritme yang teratur. Ungkapan yang digunakan bisa nama-nama tuhan atau kata yang dapat menenangkan bagi pasien hemodialisa. Keuntungan dari teknik relaksasi benson ini selain dapat menurunkan tingkat kecemasan dapat juga mengatasi tekanan darah yang tinggi dan dapat mengatasi denyut jantung yang tidak teratur serta dapat mengatasi insomnia atau gangguan pola tidur.

Penelitian yang dilakukan oleh (Eltafianti & Ridfah, 2022) menunjukkan bahwa pemberian terapi relaksasi benson kepada pasien hemodialisa dapat mengontrol dan mengurangi kecemasan secara efektif dan terdapat pengaruh terapi relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan pasien hemodialisa. Penelitian yang dilakukan oleh (Muda, 2024) membuktikan bahwa relaksasi benson terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien yang menjalankan terapi hemodialisa.

Berdasarkan waktu observasi selama 1 minggu didapatkan hasil bahwa terdapat 1 pasien yang mengalami kecemasan saat dilakukannya hemodialisa dan tidak diberikan intervensi relaksasi benson, tujuan dalam penelitian ini ialah untuk memberikan tambahan intervensi relaksasi benson yang bertujuan dapat menurunkan

Tingkat kesemasan pasien hemodialisa.

METODE PENELITIAN

Studi kasus ini mengeksplorasi asuhan keperawatan pada pasien *chronic kidney disease* (CKD) yang kemudian diberikan intervensi terapi relaksasi benson yang bertujuan untuk menurunkan tingkat kecemasan pasien.

Subjek penelitian adalah 1 pasien CKD yang sedang menjalani hemodialisa di RSUD Ibu Fatmawati Soekarno Kota Surakarta, yang memenuhi kriteria dari peneliti yang sudah ditentukan

Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah

Standar Operasional Prosedur terapi Relaksasi benson dilakukan pada saat sesi awal menjalani terapi hemodialisa dengan frekuensi 15-20 menit selanjutnya dilakukan evaluasi apakah ada penurunan kecemasan dengan menggunakan terapi musik alam, dengan menggunakan lembar Kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) dan terakhir peneliti mengucapkan terimakasih atas keterlibatan responden dalam penelitian. serta melakukan proses perekapan data responden dari lembar kuesioner.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengkajian didapatkan pada tanggal 01 juni 2024 pukul 13.10 WIB. Pasien Bernama Tn.A usia 42 tahun, status menikah, agama islam, Alamat Wonorejo Gondangrejo menurut dari

pemeriksaan dokter di diagnose *Chronic Kidney Disease* (CKD). Hasil pemeriksaan sebelum dimulai hemodialisa didapatkan Tanggal pengkajian 05 Juni 2024 dengan keluhan merasa cemas, merasa tegang, takut, gelisah, dan sulit tidur saat melaksanakan hemodialisa. Keluarga pasien mengatakan jika pasien saat dimulai hemodialisa sering merasa tegang, cemas dan takut, dengan skor kecemasan 27 (kecemasan sedang) dengan Tekanan Darah : 110/90 mmHg, Nadi : 88x/menit, Spo2 : 96%, S : 36,6° C, Berat Badan 76Kg.

Menurut (Anisah & Maliya, 2021) Kecemasan merupakan reaksi pertama yang muncul atau dirasakan oleh pasien dan keluarganya disaat pasien harus dirawat mendadak atau tanpa terencana begitu mulai masuk rumah sakit. Berdasarkan hasil penelitian langsung di lapangan ,responden menemukan rasa cemas yang masih cukup terkendali, rata-rata pasien CKD memiliki kecemasan yang sedang.

Berdasarkan data pengkajian yang didapatkan maka penulis menegakan diagnosis keperawatan utama yaitu Ansietas berhubungan dengan krisis situasional (D.0080) diperoleh hasil data subjektif diruang hemodialisa bahwa terdapat pasien yang cemas dan takut saat akan dimulainya hemodialisa, Data objektif yang diperoleh ialah pasien tampak tegang dan gelisah.

Berdasarkan (SDKI, 2018). Data- data yang diperoleh dari pasien sesuai dengan gejala dan tanda mayor minor dalam Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI),

sehingga diagnosis yang telah ditegakkan diatas sesuai dengan masalah yang dialami oleh pasien.

Implementasi dilakukan pada saat pasien mulai hemodialisa dengan data subjektif : pasien merasa cemas, merasa tegang, takut, gelisah, dan sulit tidur saat melaksanakan hemodialisa. Keluarga pasien mengatakan jika pasien saat dimulai hemodialisa sering merasa tegang, cemas dan takut, dengan Tekanan Darah : 100/60 mmHg, Nadi : 88x/menit, Spo2 : 96%, S : 36,6° C, Berat Badan 76Kg, dengan skor kecemasan 27 (kecemasan sedang) lalu diberikan tindakan teknik relaksasi benson selama 20 menit dengan didapatkan data data subjektif : pasien mengatakan sudah tidak terlalu cemas, pasien tampak lebih tenang, tekanan darah : 110/90 mmHg, Nadi : 72x/menit, Spo2 : 98%, S : 36,4° C, berat badan 76Kg, dengan skor kecemasan 20 (kecemasan ringan).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Muda, 2024) membuktikan bahwa pemberian relaksasi benson terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien CKD yang menjalankan hemodialisa.

Penulis berpendapat bahwa tindakan non farmakologi teknik relaksasi benson Berdasarkan hasil dari studi kasus sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi benson selama 20 menit saat pre hemodialisa menunjukkan bahwa adanya penurunan Tingkat ansietas pasien tampak sudah tidak tegang, tidak cemas dan tidak takut lagi.

KESIMPULAN

Setelah dilakukan proses keperawatan dari pengkajian, penentuan diagnosa, intervensi, implementasi, dan evaluasi pada Tn A dengan diagnosa medis *Chronic Kidney Disease* (CKD) di ruang hemodialisa RSUD Ibu Fatmawati Soekarno Kota Surakarta, maka dapat ditarik kesimpulan asuhan keperawatan hasil dari studi kasus sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi benson selama 20 menit saat pre hemodialisa menunjukkan bahwa adanya penurunan Tingkat ansietas pasien tampak sudah tidak tegang, tidak cemas dan tidak takut lagi. Jadi dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi benson dapat menurunkan tingkat ansietas pada pasien pre hemodialisa.

SARAN

1. Bagi Rumah Sakit
Diharapkan rumah sakit khususnya memberikan pelayanan kesehatan dan mempertahankan hubungan kerja yang baik antara tim kesehatan, klien, dan keluarga sehingga meningkatkan mutu pelayanan asuhan keperawatan yang optimal bagi kesembuhan klien
2. Bagi Perawat
Diharapkan selalu berkoordinasi dengan tim kesehatan lainnya dalam memberikan tindakan keperawatan nonfarmakologis Teknik relaksasi benson agar bisa diaplikasikan sebagai tindakan alternatif untuk menurunkan tingkat kecemasan pasien hemodialisa.
3. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat menjadi bahan pepustakaan dan sebagai sumber informasi dalam penelitian selanjutnya pada pemberian asuhan keperawatan pada pasien hemodialisa.

4. Bagi Pasien/Keluarga
Dapat membantu menurunkan Tingkat kecemasan pasien

DAFTAR PUSTAKA

- Anisah, I. N., & Maliya, A. (2021). Efektivitas Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pasien Yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 14(1), 57–64. <https://doi.org/10.23917/bik.v14i1.12226>
- Eltafianti, A. A., & Ridfah, A. (2022). *Relaksasi Benson dan Penurunan Kecemasan Pasien Gagal Ginjal yang Sedang Relaksasi Benson dan Penurunan Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Yang Sedang Menjalani Hemodialisa. November.* <https://doi.org/10.17509/insight.v6i1.64699>
- 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>
- Hardani, Andriani, H., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Istiqomah, R. R., Fardani, R. A., Sukmana, D. J., & Auliya, N. H. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif. Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu.* (Issue March).
- Heryana, S. (2020). Etika Penelitian. *Berkala Arkeologi*, 25(1), 17–22. <https://doi.org/10.30883/jba.v25i1.906>
- Muda, J. C. (2024). *PENERAPAN RELAKSASI BENSON TERHADAP KECEMASAN PASIEN GAGAL GINJAL KRONIK DI RUANG HEMODIALISA RSUD JEND. AHMAD YANI METRO APPLICATION OF BENSON 'S RELAXATION TO THE ANXIETY OF CHRONIC RENAL FAILURE PATIENTS IN THE HEMODIALYSIS ROOM GENERAL HOSPITAL JEND. 4.*
- Rahmawati, R. A. D., Ningsih, W. T., & Nugraheni, W. T. (2023). Durasi Hemodialisis Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Gagalginjal Kronik Di Ruang Hemodialisa Rsud Dr. R. Koesma Tuban. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 7(2), 154–160.
- Yulizal, O. K. (2020). Gambaran Klinis Dan Penatalaksanaan Gagal Ginjal Kronik Pasien Rawat Inap Di Rumah Sakit Royal Prima Medan Clinical Description and Management of Chronic Kidney Failure Patients At Royal Prima Medan Hospital. *Prima Medical Journal*, 28–31.

