

**PERUBAHAN TINGKAT KECEMASAN PADA PEMBERIAN
TERAPI RELAKSASI BENSON PASIEN
GAGAL GINJAL HEMODIALISIS
*LITERATURE REVIEW***

SKRIPSI



**Oleh:
Lailatul Nabila
NIM. 17010147**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
2023**

**PERUBAHAN TINGKAT KECEMASAN PADA PEMBERIAN
TERAPI RELAKSASI BENSON PASIEN
GAGAL GINJAL HEMODIALISIS
*LITERATURE REVIEW***

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)



**Oleh:
Lailatul Nabila
NIM. 17010147**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
2023**

HALAMAN PERSEMBAHAN

Segala puji bagi Allah SWT atas limpahan rahmat dan Ridha-Nya yang senantiasa selalu memberikan kemudahan, petunjuk, kekuasaan dan keyakinan sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir, skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua saya, Bapak Abdul Aziz dan Ibu Homsia yang selalu membuat saya termotivasi dan selalu menyirami kasih sayang, doa dan nasehat untuk saya sehingga saya dapat menyelesaikan Pendidikan S1 Ilmu Keperawatan.
2. Terima kasih untuk kedua dosen pembimbing saya Ibu Kiswati, S.ST.,M.Kes selaku pembimbing 1 dan bapak Mahmud Ady Yuwanto, S.Kep.,Ns.,MM.,M.Kep selaku pembimbing 2, yang telah sabar membimbing saya, memberi arahan serta selalu memberi motivasi kepada saya selama proses penyusunan skripsi ini hingga selesai.
3. Pada semua dosen dan keluarga besar Universitas dr. Soebandi yang telah banyak memberikan ilmu, pengalaman serta motivasi selama perkuliahan. Seluruh bekal ilmu yang telah bapak ibu bagikan semoga bisa membuat saya menjadi orang yang bermanfaat di masa mendatang.
4. Terima kasih juga kepada Anandita Azharunisa Sasmito selaku ustadzah saya di Remas Ibnu Sina, saya berterima kasih telah memberikan saya motivasi, menemani saya disaat saya hampir putus asa, dan selalu memberi saya nasihat untuk tetap berprasangka baik kepada Allah dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Terima kasih untuk teman terdekat saya Nur Fakhira Salsabila, Karina Maya Ovie Andaresta, Nurul Faidah serta teman-teman semua yang selalu memberi semangat, doa dan motivasi.

LEMBAR PERSETUJUAN

Hasil penelitian ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk mengikuti seminar hasil pada Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi Jember

Jember, 22 Agustus 2023

Pembimbing I



Kiswati., SST., M.Kes
NIDN.4017076801

Pembimbing II



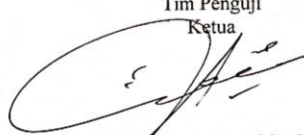
Mahmud Adv Yuwanto, S.Kep.,Ns.,M.M., M.Kep.
NIDN.0708108502

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul Perubahan Tingkat Kecemasan Pada Pemberian Terapi Relaksasi Benson Pasien Gagal Ginjal Hemodialisis (*Literature Review*) telah diuji dan disahkan oleh Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan pada:

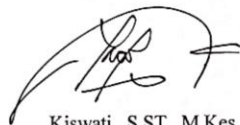
Hari : Rabu
Tanggal : 13 September 2023
Tempat : Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan Universitas dr.
Soebandi Jember

Tim Penguji
Ketua



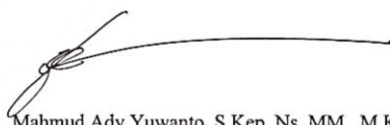
Lulut Sagmito, S. Kep., Ns., M. Kes
NIDN. 4009056901

Penguji I



Kiswati., S.ST., M.Kes
NIDN.4017076801

Penguji II



Mahmud Ady Yuwanto, S.Kep.,Ns.,MM., M.Kep.
NIDN. 0708108502

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas dr. Soebandi Jember,



Apt. Lindawati Setyaningrum., S.Farm., M.Farm
NIDN.0703068903

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Perubahan Tingkat Kecemasan Pada Pemberian Terapi Relaksasi Benson Pasien Gagal Ginjal Hemodialisis (*Literature Review*)” adalah karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun.

Nama : Lailatul Nabila
Tempat, tanggal lahir : Jember, 15 Desember 1999
NIM : 17010147

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penyusunan skripsi *literature review* ini yang saya kutip dari karya hasil orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah. Apabila kemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam penyusunan skripsi *literature review* ini, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Jember, 13 September 2023



Lailatul Nabila
17010147

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penyusunan skripsi *literature review* ini dapat terselesaikan. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan menyelesaikan pendidikan Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi dengan judul “Perubahan Tingkat Kecemasan Pada Pemberian Terapi Relaksasi Benson Pasien Gagal Ginjal Hemodialisis (*Literature Review*)”.

Selama penyusunan tugas akhir ini penulis dibimbing dan dibantu oleh berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Andi Eka Pranata, S.ST.,S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku Rektor Universitas dr. Soebandi
2. Apt. Lindawati Setyaningrum., S.Farm., M.Farm selaku Dekan Universitas dr. Soebandi
3. Prestasianita Putri, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi
4. Lulut Sasmito, S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku Ketua Penguji
5. Kiswati, S.ST.,M.Kes selaku Pembimbing 1
6. Mahmud Ady Yuwanto, S.Kep.,Ns.,MM.,M.Kep selaku Pembimbing 2

Dalam penyusunan tugas akhir ini penulis menyadari masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran untuk perbaikan di masa mendatang.

Jember, 13 September 2023

Lailatul Nabila
17010147

SKRIPSI

PERUBAHAN TINGKAT KECEMASAN PADA PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI BENSON PASIEN GAGAL GINJAL HEMODIALISIS *LITERATURE REVIEW*

Oleh:

Lailatul Nabila

NIM. 17010147

Pembimbing

Dosen Pembimbing Utama : Kiswati, S.ST.,M.Kes

Dosen Pembimbing Anggota : Mahmud Ady Yuwanto, S.Kep.,Ns.,MM.,M.Kep

ABSTRAK

Nabila, Lailatul*. Kiswati**. Yuwanto, Mahmud Ady***. 2023. *Literatur Review: Perubahan Tingkat Kecemasan Pada Pemberian Terapi Relaksasi Benson Pasien Gagal Ginjal Hemodialisis*. Program Studi Ilmu Keperawatan. Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr Soebandi.

Latar belakang: Gagal ginjal merupakan suatu kondisi penurunan fungsi ginjal, yang mengakibatkan ketidakmampuan tubuh untuk menjaga keseimbangan cairan dan elektrolit dengan baik. Dampaknya, terjadi penumpukan urea dan sampah nitrogen dalam darah. Pasien hemodialisis sering merasa lelah karena prosesnya yang lama. Waktu tunggu yang panjang juga bisa membuat mereka cemas dan depresi.. Salah satu upaya yang akan dilakukan untuk mengurangi tingkat kecemasan adalah dengan menerapkan teknik relaksasi Benson. Terapi relaksasi Benson merupakan metode pengobatan nonfarmakologis yang digunakan untuk mengatasi kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk menilai perubahan tingkat kecemasan pada pemberian terapi relaksasi Benson pasien gagal ginjal hemodialisis. Metode penelitian ini menggunakan *literature review*, pencarian melalui database *Science Direct*, dan Google Scholar. Kriteria artikel yang digunakan adalah yang diterbitkan tahun 2017 sampai tahun 2022, dengan desain artikel *quasy experimental*. **Jurnal artikel:** Dari lima artikel yang di review, sebelum terapi tingkat kecemasan pasien hemodialisis terbanyak dalam kategori kecemasan sedang **Analisis:** Kemudian setelah dilakukan terapi relaksasi benson kecemasan yang terbanyak dalam kategori kecemasan ringan, dengan uji analisis hasil dengan $p\ value < 0.05$. Dengan demikian dari lima artikel setelah di *review* ada perubahan tingkat kecemasan pada pemberian terapi relaksasi Benson pasien gagal ginjal hemodialisis. **Diskusi:** Diharapkan penderita gagal ginjal hemodialisis mengaplikasikan terapi relaksasi benson untuk mengurangi tingkat kecemasan yang dialami.

Kata Kunci : hemodialisis, kecemasan, relaksasi benson

*Peneliti : Lailatul Nabila

**Pembimbing 1 : Kiswati, S.ST.,M.Kes

***Pembimbing 2 : Mahmud Ady Yuwanto, S.Kep.,Ns.,MM.,M.Kep

ABSTRACT

Nabila, Lailatul*. Kiswati**. Yuwanto, Mahmud Ady ***. 2023. Literature Review: **Changes in Anxiety Levels in Administering Benson Relaxation Therapy in Hemodialysis Kidney Failure Patients**. Nursing Science Study Program. Faculty of Health Sciences, Dr. Soebandi University.

Background: Kidney failure is a condition of decreased kidney function, which results in the body's inability to maintain fluid and electrolyte balance properly. As a result, there is a buildup of urea and nitrogen waste in the blood. Hemodialysis patients often feel tired because the process is long. Long waiting times can also make them anxious and depressed. One of the efforts that will be made to reduce anxiety levels is to apply the Benson relaxation technique. Benson relaxation therapy is a non-pharmacological treatment method used to treat anxiety. This study aims to assess changes in anxiety levels when administering Benson relaxation therapy to hemodialysis kidney failure patients. This research method uses a literature review, searching through the Science Direct database, and Google Scholar. The criteria for articles used are those published from 2017 to 2022, with a quasi experimental article design. **Journal article:** Of the five articles reviewed, before therapy the anxiety level of hemodialysis patients was mostly in the moderate anxiety category. Then, after Benson's relaxation therapy, the most anxiety was in the mild anxiety category. **Analysis:** analysis results from 5 articles found p value < 0.05. Thus, from the five articles after being reviewed there was a change in the level of anxiety when giving Benson relaxation therapy to hemodialysis kidney failure patients. **Discussion:** It is hoped that hemodialysis kidney failure sufferers will apply Benson relaxation therapy to reduce the level of anxiety they experience.

Keywords: hemodialysis, anxiety, benson relaxation

*Researcher : Lailatul Nabila

**Supervisor 1 : Kiswati, S.ST.,M.Kes

***Supervisor 2 : Mahmud Ady Yuwanto, S.Kep.,Ns.,MM.,M.Kep

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	xv
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	ix

v

DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvixv
DAFTAR SINGKATAN	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	18
1.1 Latar Belakang.....	18
1.2 Rumusan Masalah.....	21
1.3 Tujuan Penelitian	21
1.3.1 Tujuan Umum	21
1.3.2 Tujuan Khusus	21
1.4 Manfaat.....	22
1.4.1 Bagi Peneliti	22
1.4.2 Bagi Masyarakat.....	22
1.4.3 Bagi Akademik.....	22
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	23
2.1 Konsep Gagal Ginjal.....	23
2.1.1 Definisi Gagal Ginjal Kronis	23
2.1.2 Etiologi.....	23

2.1.3	Manifestasi Klinis	24
2.1.4	Patofisiologi	25
2.1.5	Penatalaksanaan	26
2.2	Konsep Hemodialisa	26
2.2.2	Definisi Hemodialisa.....	26
2.2.2	Tujuan Hemodialisa	27
2.2.3	Indikasi dan Kontraindikasi Hemodialisa	28
2.2.4	Komplikasi	29
2.3	Konsep Kecemasan.....	29
2.3.1	Definisi Kecemasan	29
2.3.2	Tingkat Kecemasan	30
2.3.3	Tanda dan Gejala Kecemasan	31
2.3.4	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan pada Pasien Hemodialisa	32
2.3.5	Alat Ukur Kecemasan	34
2.3.6	Dampak Kecemasan pada Pasien yang Menjalani Hemodialisa.....	37
2.3.7	Intervensi untuk Mengatasi Kecemasan pada Pasien yang Menjalani Hemodialisa	37
2.4	Konsep Relaksasi Benson.....	38
2.4.1	Definisi Relaksasi Benson.....	38
2.4.2	Tujuan Teknik Relaksasi Benson.....	39
2.4.3	Mekanisme Fisiologi Relaksasi Benson dalam Mengatasi Kecemasan	40
2.4.4	Pendukung Terapi Relaksasi Benson	40
2.4.5	Langkah-langkah Teknik Relaksasi Benson	42
2.5	Kerangka Konsep.....	43

BAB 3 METODE PENELITIAN.....	45
3.1 Strategi Pencarian Literature	45
3.1.1 Protokol dan Registrasi	45
3.1.2 Database Pencarian	45
3.1.3 Kata Kunci	45
3.2 Kriteria Inklusi dan Eksklusi	46
3.3 Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas	47
BAB 4 ANALISIS DAN HASIL	48
BAB 5 PEMBAHASAN	60
BAB 6 PENUTUP.....	69
DAFTAR PUSTAKA	71

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Kata kunci literature review perubahan tingkat kecemasan pada pemberian terapi relaksasi benson pasien gagal ginjal hemodialisis 2023.....	46
Tabel 3.2	Kriteria inklusi dan perubahan tingkat kecemasan pada pemberian terapi relaksasi benson pasien gagal ginjal hemodialisis tahun 2023.....	46
Tabel 4.1	Karakteristik Studi	49
Tabel 4.2	Distribusi frekuensi dan persentase usia responden pada lima artikel yang di <i>review</i>	52
Tabel 4.3	Distribusi frekuensi dan persentase responden berdasarkan tingkat pendidikan pada lima artikel yang di <i>review</i>	53
Tabel 4.4	Distribusi frekuensi dan persentase responden berdasarkan jenis kelamin pada lima artikel yang di <i>review</i>	54
Tabel 4.5	Distribusi frekuensi dan persentase responden berdasarkan jenis kelamin pada lima artikel yang di <i>review</i>	55
Tabel 4.6	Tingkat kecemasan pasien gagal ginjal hemodialisis sesudah terapi relaksasi benson dari lima artikel yang di <i>review</i>	56
Tabel 4.7	Perubahan tingkat kecemasan pada pemberian terapi relaksasi benson pasien gagal ginjal hemodialisis dari lima artikel yang di <i>review</i>	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka konsep.....	43
Gambar 3.1 Kerangka Kerja Literature Review Berdasarkan PRISMA.....	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jurnal-jurnal.....	75
-------------------------------	----

DAFTAR SINGKATAN

GGK	: Gagal Ginjal Kronis
GFR	: <i>Glomerular Filtration Rate</i> / Laju Filtrasi Glomerulus
WHO	: <i>World Health Organization</i>
CBT	: <i>Cognitive behavioural therapy</i> / Terapi Perilaku Kognitif
SEFT	: <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i>
PRISMA	: Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and MetaAnalysis
PICOS	: Population Intervention Comparison Outcome Study design
Intervention	: Intervensi
Outcome	: Hasil
Keyword	: Kata sandi
Language	: Bahasa
RI	: Republik Indonesia
Kemenkes	: Kementerian Kesehatan
Depkes	: Departemen Kesehatan

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gagal ginjal merupakan suatu kondisi penurunan fungsi ginjal, yang mengakibatkan ketidakmampuan tubuh untuk menjaga keseimbangan cairan dan elektrolit dengan baik. Dampaknya, terjadi penumpukan urea dan sampah nitrogen dalam darah (Brunner & Suddart, 2015). Penyakit gagal ginjal tidak dapat dipulihkan, dan satu-satunya tindakan yang dapat dilakukan untuk mempertahankan fungsi ginjal yaitu melalui terapi hemodialisa (Juwita & Kartika, 2019).

Jumlah pasien yang menjalani terapi hemodialisa terus meningkat setiap tahun. Menurut data dari World Health Organization (WHO, 2016) terdapat 2,62 juta orang yang menjalani terapi hemodialisa, dan angka ini terus bertambah setiap tahun. Berdasarkan survei populasi di berbagai benua, tercatat bahwa 17,03% pasien berasal dari Amerika Serikat, 19,96% dari Eropa, dan 11,5% dari wilayah Asia-Australia, mengalami gagal ginjal (Georgianni et al., 2019). Sedangkan di Indonesia, dalam tiga tahun terakhir, sekitar 33,2% populasi mengalami gagal ginjal kronis (Riset Kesehatan Dasar, 2017). Penderita gagal ginjal pada tahun 2018, mengalami peningkatan sebesar 19,3% (Kemenkes, 2019).

Hasil penelitian yang dilakukan di Mediterania, pelaksanaan hemodialisis pada pasien gagal ginjal kronis dapat menyebabkan kecemasan. Hasil penelitian

menunjukkan bahwa dari total 80 pasien yang menjalani hemodialisis, 3 pasien (3,8%) tidak mengalami kecemasan, 38 pasien (47,5%) mengalami tingkat kecemasan yang ringan, dan 39 pasien (48,7%) mengalami tingkat kecemasan yang sedang hingga berat (Bossola, 2010). Penelitian lain yang dilakukan di Shanghai, Cina, dari 109 pasien yang terlibat, sebanyak 71 orang (68,93%) mengalami kecemasan, sementara 38 orang (36,89%) mengalami depresi. Terdapat 41 pasien (39,81%) dengan kecemasan ringan dan 30 pasien (29,13%) dengan kecemasan sedang atau berat (Lizhenwang, 2022). Penelitian yang dilakukan di Indonesia, didapatkan prevalensi kecemasan pada pasien hemodialisa sebanyak 77,8% (42 dari 54 responden) dengan berbagai tingkat kecemasan. Sebanyak 29,6% mengalami tingkat kecemasan ringan, dan 27,8% penderita mengalami tingkat kecemasan berat (Luana, 2012).

Pasien yang menderita gagal ginjal dan menjalani terapi hemodialisis seringkali menghadapi berbagai masalah, baik secara fisik maupun psikologis. Salah satu masalah psikologis yang umum terjadi adalah kecemasan (Nurlinawati et al., 2019). Kecemasan ini muncul akibat ancaman terhadap kesehatan fisik dan kemampuan pasien untuk beraktivitas sehari-hari. Ancaman dari stresor ini dapat membahayakan identitas, harga diri, dan interaksi sosial pasien (Stuart, 2013). Stresor yang dihadapi oleh pasien dapat memicu peningkatan produksi hormon katekolamin yang merangsang sistem saraf simpatik. Hormon katekolamin tersebut juga dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah, mengganggu aliran darah ke jaringan ginjal, dan akibatnya sel-sel ginjal mengalami kekurangan nutrisi dan oksigen yang berujung pada kerusakan sel (Sugiarto, 2012).

Penelitian yang dilakukan oleh (Hidayat, 2017) mengungkapkan bahwa pasien yang menjalani hemodialisis selama kurang dari 1 bulan hingga 1 tahun mengalami tingkat kecemasan yang signifikan, yakni dari sedang hingga berat. Penting untuk segera mengatasi kecemasan yang dialami oleh pasien hemodialisis, karena jika tidak diobati dengan cepat, kecemasan dapat memperburuk kondisi pasien (Juwita & Kartika, 2019).

Berdasarkan dampak dari kecemasan selama proses hemodialisis, diperlukan penanganan yang melibatkan terapi relaksasi. Salah satu metode relaksasi yang bisa diterapkan adalah teknik relaksasi Benson. Teknik relaksasi Benson melibatkan praktik nafas dalam yang disertai dengan penggunaan kalimat afirmasi atau keyakinan yang diulang secara teratur, serta memperoleh ketenangan dengan meyakini kuasa Tuhan Yang Maha Kuasa. Relaksasi ini bertujuan untuk menenangkan pikiran dan mengurangi kecemasan pasien. Teknik relaksasi Benson juga aman untuk dilakukan tanpa menimbulkan efek samping yang merugikan pasien (Solehati & Kosasih, 2015).

Dalam Agama Islam, kalimat yang dapat dibaca secara berulang-ulang berupa dzikir. Dzikir memiliki nilai yang sangat berharga dalam kehidupan individu, baik secara spiritual maupun psikologis. Beberapa kalimat dzikir yang penting dalam Islam meliputi "laa ilaha illallah" (tiada Tuhan selain Allah), "astaghfirullah" (aku memohon ampun kepada Allah), dan "subhanallah" (maha suci Allah). Melalui konsistensi dan intensitas dalam berdzikir, seseorang dapat memperoleh kedekatan dengan Allah, meredakan kegelisahan dan kecemasan, serta mendapatkan ketenangan dan kedamaian dalam hati (Purwanto, 2016).

Berdasarkan fenomena yang terjadi, maka peneliti tertarik untuk melakukan *literature review* secara mendalam mengenai perubahan tingkat kecemasan pada pemberian terapi relaksasi benson pasien gagal ginjal hemodialisis.

1.2 Rumusan Masalah

“Bagaimana perubahan tingkat kecemasan pada pemberian terapi relaksasi benson pasien gagal ginjal hemodialisis berdasarkan *literature review*?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perubahan tingkat kecemasan pada pemberian terapi relaksasi benson pasien gagal ginjal hemodialisis secara *literature review*.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus pada penulisan ini adalah sebagai berikut:

- a. Mengidentifikasi tingkat kecemasan pasien hemodialisis sebelum diberikan terapi relaksasi benson secara *literature review*;
- b. Mengidentifikasi tingkat kecemasan pasien hemodialisis sesudah diberikan terapi relaksasi benson secara *literature review*;
- c. Mengidentifikasi hasil analisis perubahan tingkat kecemasan pada pemberian terapi relaksasi benson pasien gagal ginjal dengan hemodialisis secara *literature review*.

1.4 Manfaat

1.4.1 Bagi Peneliti

Literature review ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang perubahan tingkat kecemasan pada pemberian terapi relaksasi benson pasien gagal ginjal hemodialis.

1.4.2 Bagi Masyarakat

Literature review ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada masyarakat tentang perubahan tingkat kecemasan pada pemberian terapi relaksasi benson pasien gagal ginjal hemodialisis.

1.4.3 Bagi Akademik

Literature review ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi atau masukan dalam mengatasi kecemasan pasien yang menjalani hemodialisis dengan menggunakan terapi relaksasi benson.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Gagal Ginjal

2.1.1 Definisi Gagal Ginjal Kronis

Ginjal merupakan salah satu organ utama sistem kemih yang berfungsi melakukan penyaringan dan pembuangan hasil metabolisme tubuh (Siregar, 2020). Penyakit gagal ginjal kronis merupakan kondisi terjadinya penurunan fungsi ginjal untuk mempertahankan keseimbangan metabolik, cairan dan elektrolit dalam tubuh sehingga menimbulkan retensi urea dan sampah nitrogen dalam darah (Brunner & Suddart, 2015).

2.1.2 Etiologi

Menurut (Brunner & Suddart, 2015), kondisi klinis yang dapat mengakibatkan GJK antara lain :

- a. Diabetes mellitus
- b. Glomerulonefritis kronis (infeksi glomerulus)
- c. Pielonefritis
- d. Hipertensi tak terkontrol
- e. Obstruksi saluran kemih
- f. Penyakit ginjal polikistik
- g. Gangguan vaskuler
- h. Lesi herediter
- i. Agen toksik (timah, kadmium, dan merkuri)

2.1.3 Manifestasi Klinis

Manifestasi klinis menurut (Siregar, 2020) adalah sebagai berikut:

a. Gangguan jantung

Hipertensi, kardiomiopati, gagal jantung, uremik perikarditis, edema paru dan perikarditis.

b. Gangguan kulit

Kulit berwarna pucat timbul bintik-bintik hitam dan gatal akibat ureum atau kalsium yang tertimbun dikulit, kuku tipis dan rapuh.

c. Gangguan pencernaan

Ureum yang tertimbun di saluran pencernaan menimbulkan terjadinya inflamasi dan ulserasi di mukosa saluran pencernaan sehingga terjadi stomatitis, perdarahan pada saluran gastrointestinal, ulseratif duodenal.

d. Gangguan muskuloskeletal

Restless leg syndrome (pegal pada kakinya sehingga selalu menggerakkan kaki), rasa kesemutan dan terbakar pada kaki, tremor, dan gangguan saraf dapat berupa kelemahan.

e. Gangguan hematologi

Anemia yang disebabkan karena penurunan produksi eritropoetin dalam membentuk sel darah merah, terjadi hemolisis akibat berkurangnya masa hidup eritrosit dalam suasana uremia toksik, dapat juga mengalami gangguan trombosit dan trombositopenia.

f. Gangguan neurologi

Kadar ureum yang tinggi bisa mengakibatkan mental kacau, gangguan konsentrasi, kejang, penurunan tingkat kesadaran, tremor, dan gangguan tidur.

g. Gangguan endokrin

Mengakibatkan terjadinya gangguan seksual seperti gangguan infertilitas, gangguan libido, gangguan menstruasi, amenore, dan gangguan metabolisme karbohidrat.

h. Gangguan respiratori

Edema pada paru, sesak nafas, nyeri pleura, ronki basah (crackles), sputum kental, peradangan pada lapisan pleura.

2.1.4 Patofisiologi

Pada waktu terjadi kegagalan ginjal, sebagian dari nefron yang masih utuh tetap bekerja secara normal untuk menjaga keseimbangan air dan elektrolit. Nefron-nefron yang utuh mengalami hipertrofi dan menyebabkan volume filtrasi meningkat dan reabsorpsi tubulus dalam ginjal mengalami keadaan penurunan GFR atau daya saring. Akhirnya memungkinkan ginjal untuk berfungsi sampai $\frac{3}{4}$ dari nefron-nefron yang rusak. Jika 75% massa nefron sudah rusak, maka kecepatan filtrasi dan beban solutur bagi setiap nefron semakin tinggi sehingga keseimbangan glomerulus, tubulus tidak lagi dipertahankan (keseimbangan antara peningkatan filtrasi reabsorpsi dan fleksibilitas proses ekskresi maupun konservasi solute dan air menjadi berkurang). Perubahan ini dapat mengganggu

keseimbangan yang rawan karena semakin rendah GFR semakin besarpula perubahan kecepatan ekskresi pernefron. Hilang kemampuan untuk mengencerkan kemih menyebabkan berat jenis urine 1.010 atau 285 m Osmol sehingga dapat menyebabkan poliuria dan nokturia bagi penderita (Price, 1995) dalam (Rajagukguk, 2019).

2.1.5 Penatalaksanaan

Menurut (Suwirta, 2014), penatalaksanaan gagal ginjal meliputi:

- a. Terapi spesifik terhadap dasarnya
- b. Pencegahan dan terapi terhadap komorbid (comorbid condition)
- c. Memperlambat perburukan fungsi ginjal
- d. Pencegahan dan terapi terhadap penyakit kardiovaskuler
- e. Pencegahan dan terapi terhadap komplikasi
- f. Melakukan terapi pengganti ginjal berupa dialisis atau transplantasi ginjal.

2.2 Konsep Hemodialisa

2.2.2 Definisi Hemodialisa

Hemodialisa adalah sebuah metode untuk membuang zat-zat sisa metabolisme yang tidak terpakai melalui membran semipermeabel sebagai pemisah antara darah dan cairan diakses dalam dializer (Wijaya, 2013). Hemodialisa merupakan prosedur pembersih darah melalui ginjal buatan yang pelaksanaannya dibantu menggunakan mesin (Rahman et al., 2016).

Hemodialisa merupakan suatu proses yang dilakukan pada pasien dalam keadaan sakit akut maupun kronis yang memerlukan terapi dialisis jangka pendek (beberapa hari hingga beberapa minggu) atau pasien dengan gagal ginjal stadium terminal yang pengobatannya membutuhkan waktu terapi jangka panjang (Wahyuni, 2018).

2.2.2 Tujuan Hemodialisa

Tujuan dari hemodialisa adalah untuk mempertahankan kualitas hidup pasien karena terapi hemodialisa tidak untuk menyembuhkan atau memulihkan penyakit gagal ginjal (Smeltzer & Bare, 2013).

Menurut (Wijaya, 2013) tujuan hemodialisa yaitu :

- a. Membuang sisa hasil metabolisme protein dalam tubuh seperti : urea, kreatinin dan asam urat.
- b. Membuang kelebihan air dalam tubuh dengan mempengaruhi tekanan banding antara darah dan bagian cairan.
- c. Mempertahankan sistem buffer dalam tubuh.
- d. Mempertahankan kadar elektrolit dalam tubuh.

Metode terapi yang dilakukan mencakup hemodialisis, hemofiltrasi dan peritoneal dialysis. Hemodialisis dapat dilakukan pada saat zat sisa metabolisme harus segera dikeluarkan untuk mencegah kerusakan permanen atau menyebabkan kematian. Hemofiltrasi digunakan untuk menyaring dan mengeluarkan cairan yang berlebih. Peritoneal dialysis untuk mengeluarkan cairan lebih lambat daripada bentuk-bentuk dialysis yang lain (Zuliani et al., 2021).

2.2.3 Indikasi dan Kontraindikasi Hemodialisa

Menurut (Zuliani et al., 2021), indikasi dan kontraindikasi pada pasien hemodialisa yaitu sebagai berikut:

a. Indikasi

- 1) Pasien yang memerlukan hemodialisa yaitu pasien GGK dan GGA untuk sementara sampai kondisi ginjal kembali pulih
- 2) Pasien dengan penurunan LFG yang diikuti gejala uremia, asidosis dan lain-lain.
- 3) Indikasi biokimia
- 4) Hiperkalemia
- 5) Asidosis metabolik tak dapat diatasi
- 6) Anoreksia, muntah, nausea
- 7) Edema paru, refraktur diuresis
- 8) Perikarditis uremikum
- 9) Perdarahan uremik

b. Kontraindikasi

Akses vaskuler sulit, hemodinamik tidak stabil dan gangguan kekentalan darah, penyakit alzheimer, dan ensefalopati (Zuliani et al., 2021).

2.2.4 Komplikasi

Menurut (Coffman et al., 2013), komplikasi yang sering terjadi pada penderita yang menjalani terapi hemodialisa adalah :

- a. Penyakit jantung
- b. Malnutrisi
- c. Hipertensi
- d. Anemia
- e. Disfungsi reproduksi
- f. Gangguan perdarahan
- g. Infeksi
- h. Amiloidosis
- i. Neuropathy

2.3 Konsep Kecemasan

2.3.1 Definisi Kecemasan

Kecemasan adalah perasaan takut yang tidak dapat dijelaskan dan merupakan respon terhadap stimulus internal dan eksternal yang memiliki tanda dan gejala perilaku, afektif, kognitif dan fisik (Rosdiana, 2016). Kecemasan merupakan respon tubuh terhadap suatu peristiwa yang terjadi, dimana respon tubuh tersebut lebih bersifat negatif sehingga menimbulkan ketidaknyamanan bagi penderita (Annisa & Ifdil, 2016).

Kecemasan adalah perasaan tegang, rasa tidak aman dan kekhawatiran akan sesuatu yang muncul karena takut akan terjadi sesuatu yang tidak

menyenangkandan tidak dapat dibenarkan, tetapi sumbernya sebagian besar tidak diketahui dan berasal dari dalam (Wahyuni, 2018).

2.3.2 Tingkat Kecemasan

Menurut (Hawari, 2016), mengidentifikasikan kecemasan dalam empat tingkatan yaitu :

a. Kecemasan ringan

Kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari, menyebabkan seseorang dapat termotivasi untuk belajar sehingga dapat meningkatkan kesadaran serta pertumbuhan dan kreativitas

b. Kecemasan sedang

Tahap ini persepsi individu menyempit, seluruh indra difokuskan pada masalah yang penting dan mengesampingkan hal yang lain, sehingga perhatian individu terhadap rangsangan lingkungan berkurang.

c. Kecemasan berat

Tahap ini persepsi individu semakin menyempit. Seseorang dengan kecemasan berat cenderung berfokus pada sesuatu yang kecil dan spesifik, individu tidak dapat berpikir dengan tenang serta tidak mampu memecahkan masalahnya, dan terjadi gangguan fungsional.

d. Panik

Panik merupakan bentuk kecemasan yang ekstrem, dikaitkan dengan ketakutan dan teror, individu yang mengalami kepanikan dapat kehilangan kendali dan tidak mampu melakukan sesuatu bahkan dengan diberikan

arahan. Tanda dan gejala yang terjadi pada kondisi ini yaitu agitasi atau hiperaktif, tidak dapat berespon terhadap perintah yang sederhana, tekanan darah meningkat, pucat, nadi cepat dan pusing.

2.3.3 Tanda dan Gejala Kecemasan

Keluhan yang sering dikemukakan oleh seseorang saat mengalami kecemasan secara umum akan merasakan gejala-gejala seperti : gugup, gelisah, merasa tegang, detak jantung cepat, nafas cepat, susah tidur, sering berkeringat, sulit berkonsentrasi, tubuh terasa lemas, dan timbul perasaan seperti akan ditimpa bahaya (Ruswadi, 2021).

Menurut (Stuart, 2013), pada orang cemas akan muncul respon yang meliputi:

- a. Respon Fisiologis yang terdiri dari :
 - 1) Kardiovaskuler (palpitasi, meningkatnya tekanan darah, tekanan darah menurun, denyut nadi menurun).
 - 2) Pernafasan (nafas cepat dan pendek, sesak nafas, nafas dangkal dan terengah-engah).
 - 3) Gastrointestinal (kehilangan nafsu makan, tidak nyaman pada perut, mual, muntah dan diare)
 - 4) Neuromuskular (tremor, gelisah, tegang, insomnia dan pusing).
 - 5) Saluran kemih (sering berkemih)
 - 6) Kulit (gatal, berkeringat dingin, wajah kemerahan).

b. Respon Perilaku

Gejala yang sering muncul adalah gelisah, ketegangan fisik, tremor, gugup, bicara cepat, sering menghindar, kurang koordinasi, menarik diri dari hubungan interpersonal dan melarikan diri dari masalah.

c. Respon Kognitif

Tanda dan gejala yang muncul yaitu perhatian terganggu, menjadi pelupa, salah dalam memberikan penilaian, mengalami hambatan dalam berpikir, tidak mampu mengambil keputusan, bingung, takut dan kehilangan kontrol.

d. Respon Afektif

Tanda dan gejala yang sering muncul yaitu mudah terganggu, tidak sabaran, sering merasa gelisah, gugup, mati rasa, sering merasa bersalah dan malu.

2.3.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan pada Pasien Hemodialisa

Menurut Benson dalam (Patimah, 2020) beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan pada seseorang sebagai berikut :

a. Usia

Faktor usia mempunyai hubungan terhadap pertumbuhan dan perkembangan setiap individu. Umur berkorelasi dengan kecemasan dimana semakin tinggi usia seseorang, maka tingkat kecemasannya semakin menurun. Sebagian besar individu yang berumur dewasa memiliki

kematangan dalam proses berpikir dan lebih baik dalam menggunakan mekanisme koping yang baik dibandingkan dengan individu kelompok usia anak-anak.

b. Jenis kelamin

Pasien yang mengalami kecemasan antara laki-laki dan perempuan mempunyai perbandingan antara 1 : 2. Perempuan lebih cemas akan ketidakmampuannya dan lebih sensitif. Sedangkan laki-laki cenderung lebih aktif, eksploratif dan lebih rileks.

c. Pendidikan

Tingkat pendidikan seseorang dapat berpengaruh terhadap tingkat kecemasan. Pasien yang berpendidikan tinggi pola pikirnya lebih bagus dalam menjalani hemodialisa, sehingga tingkat kecemasannya lebih rendah. Sedangkan semakin rendah tingkat pendidikan seseorang, maka kecemasannya lebih berat, karena rendahnya pemahaman mereka saat menjalani hemodialisa.

d. Status perkawinan

Kecemasan muncul pada pasien yang sudah menikah, biasanya kecemasan bisa timbul karena masalah seperti finansial, sexualitas, ketidakmampuan menjalankan peran sebagai keluarga akibat penurunan fisik yang dialami pasien

e. Lamanya menjalani hemodialisa

Semakin lama pasien menjalani hemodialisa, maka tingkat kecemasannya semakin tinggi. Biaya yang akan dikeluarkan semakin banyak dan pasien sadar bahwa hidupnya akan selalu bergantung pada mesin.

f. Ketergantungan

Faktor ketergantungan pasien terhadap orang lain juga mempengaruhi tingkat kecemasan selama pasien menjalani hemodialisa, khususnya dukungan dari anggota keluarga yang dekat. Support keluarga terhadap pasien memiliki pengaruh terhadap tingkat kecemasan, karena semakin tinggi dukungan keluarga maka kecemasan semakin rendah .

2.3.5 Alat Ukur Kecemasan

Menurut (Saputro & Fazril, 2017) untuk mengetahui sejauh mana derajat kecemasan seseorang apakah ringan, sedang, berat atau berat sekali (panik) dapat menggunakan alat ukur, salah satunya yang umum digunakan yaitu alat ukur (instrumen) Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) yang pertama kali dibuat oleh Max Hamilton pada tahun 1956. Skala HARS terdiri dari 14 item yang meliputi:

- a. Perasaan cemas ditandai dengan firasat buruk, takut akan pikiran sendiri, mudah tersinggung.
- b. Ketegangan yang ditandai dengan merasa tegang, gelisah, mudah menangis, lesu, mudah terkejut, tidak bisa istirahat dengan tenang.
- c. Ketakutan ditandai dengan takut terhadap gelap, takut ditinggal sendiri, ketakutan pada orang asing, takut pada kerumunan orang banyak.

- d. Gangguan tidur ditandai dengan susah memulai tidur, sering terbangun di malam hari, tidur tidak nyenyak, bangun dengan perasaan lesu, sering bermimpi buruk.
- e. Gangguan kecerdasan yang ditandai dengan daya ingat yang buruk, susah untuk berkonsentrasi.
- f. Perasaan depresi ditandai dengan kehilangan minat, kesenangan pada hobi berkurang, sedih, bangun dini hari, perasaan berubah-ubah sepanjang hari.
- g. Gejala somatik ditandai dengan nyeri pada otot, kaku, kedutan otot, gigi gemerutuk, suara tidak stabil.
- h. Gejala sensorik ditandai dengan tinnitus, penglihatan kabur, muka merah dan pucat, merasa lemas, perasaan ditusuk-tusuk.
- i. Gejala kardiovaskuler ditandai dengan sering berdebar, nyeri di dada, denyut nadi mengeras, muncul perasaan lesu lemas seperti mau pingsan, detak jantung hilang sekejap.
- j. Gejala pernafasan ditandai dengan rasa tertekan di dada, perasaan tercekik, sering menarik nafas, nafas pendek atau sesak.
- k. Gejala gastrointestinal ditandai dengan kesulitan menelan, perut melilit, terjadi gangguan pencernaan, nyeri sebelum dan sesudah makan, timbul perasaan terbakar di perut, mual, muntah, perut kembung, berat badan menurun, konstipasi.
- l. Gejala urogenital ditandai dengan sering BAK, tidak dapat menahan kencing, amenorrhea, menorrhagia, frigid,, ereksi lemah, impotensi.

- m. Gejala otonom ditandai dengan mulut terasa kering, muka merah, mudah berkeringat, pusing, bulu-bulu berdiri.
- n. Perilaku sewaktu wawancara ditandai dengan gelisah, tidak tenang, jari gemetaran, kerut kening, muka tampak tegang, tonus otot meningkat, nafas pendek cepat, muka memerah.

Menurut (Saputro & Fazril, 2017), petunjuk penggunaan alat ukur HARS adalah:

1) Penilaian

0 = tidak ada gejala sama sekali

1 = ringan(satu gejala yang ada)

2 = sedang (separuh gejala yang ada)

3 = berat (lebih dari separuh gejala yang ada)

4 = sangat berat (semua gejala yang ada)

Penilaian HARS diberikan dengan cara menilai setiap soal dari 14 item untuk menghasilkan total skor. Setiap item dinilai pada penilaian skor mulai dari 0-4, kemudian hasil penilaian 14 item tersebut digolongkan untuk menentukan total skor sesuai dengan tingkat kecemasan seperti berikut:

2) Penentuan derajat kecemasan

Penilaian

Skor kurang dari 14 : tidak ada kecemasan

Skor 14-20 : kecemasan ringan

Skor 21-27 : kecemasan sedang

Skor 28-41	: kecemasan berat
Skor 42-52	: kecemasan berat sekali

2.3.6 Dampak Kecemasan pada Pasien yang Menjalani Hemodialisa

Menurut Vozalrova secara klinis kecemasan berdampak pada peningkatan kadar kortisol dalam darah. Kortisol dalam darah akan menekan immunoglobulin A (IgA) yang merupakan salah satu immunoglobulin berfungsi untuk menjaga kekebalan tubuh. Pasien yang terus menerus mengalami kecemasan akan mengalami sakit akibat dari menurunnya kekebalan tubuh (Patimah, 2020).

Pasien yang mengalami kecemasan secara terus menerus akan mengalami perubahan pola tidur, hal ini terjadi akibat aktivasi saraf simpatis berespon dan menyebabkan stimulasi susunan saraf pusat. Sehingga tubuh akan lebih waspada dan pasien akan mengalami insomnia (Patimah, 2020).

Masalah psikologis yang bisa muncul pada pasien yaitu pasien akan mempunyai penilaian negatif terhadap kehidupan, terjadi penurunan kualitas hidup, perubahan emosional serta gangguan psikososial (Patimah, 2020).

2.3.7 Intervensi untuk Mengatasi Kecemasan pada Pasien yang Menjalani Hemodialisa

a. Intervensi Farmakologis

Tindakan farmakologis yang dapat diberikan pada pasien untuk mengurangi tingkat kecemasan yaitu dengan memberikan obat anti cemas seperti diazepam, clobazam, bromazepam, lorazepam, buspirone HCL,

meprobamate dan alprazolam. Namun penggunaan obat anti cemas dapat memberikan efek samping seperti sedasi, pasien menjadi agresif, cepat marah dan masalah ketergantungan obat (Potter & Perry, 2006) dalam (Patimah, 2020).

b. Intervensi Non Farmakologis

Tindakan nonfarmakologis menjadi pilihan utama dibanding farmakologis, karena tindakan nonfarmakologis tidak menimbulkan efek samping terhadap pasien. Tindakan nonfarmakologis yang dapat diberikan kepada pasien untuk mengatasi kecemasan yaitu pemberian terapi seperti CBT (cognitive behavior therapy), relaksasi, SEFT (spiritual emotional freedom technique), serta teknik distraksi (Patimah, 2020).

2.4 Konsep Relaksasi Benson

2.4.1 Definisi Relaksasi Benson

Relaksasi adalah suatu teknik yang dapat membuat pikiran dan tubuh menjadi rileks melalui sebuah proses yang secara progresif akan melepaskan ketegangan otot di setiap tubuh (Potter & Perry, 2006) dalam (Perdana, 2018). Relaksasi merupakan suatu teknik yang dapat membuat mental dan fisik menjadi rileks dari ketegangan dan stres sehingga dapat meringankan kecemasan yang dialami oleh seseorang (Nugroho, 2015).

Teknik relaksasi Benson merupakan kombinasi dari teknik relaksasi nafas dalam yang digabungkan dengan unsur keyakinan yang dianut oleh pasien. Pasien membaca kalimat atau formula kata-kata yang berkaitan dengan keyakinan

mereka secara berulang-ulang. Teknik ini dapat membantu untuk menenangkan pikiran dan tubuh pasien yang sedang mengalami stres ataupun kecemasan (Benson & Proctor, 2002) dalam (Perdana, 2018).

Menurut (Benson & Proctor, 2002) dalam (Patimah, 2020) berikut contoh kata atau kalimat yang menjadi fokus sesuai dengan keyakinan adalah :

- a. Islam : Kalimat – kalimat untuk berdzikir seperti Alhamdulillah, subhanallah, Allahu Akbar, Astaghfirullah dan lain-lain.
- b. Katolik : Tuhan Yesus Kristus, kasihanilah aku, bapa kami yang ada disurga, salam Maria, yang penuh rahmat, dan Aku Percaya akan Roh Kudus.
- c. Protestan : Tuhan Datanglah ya, Roh Kudus, Tuhan adalah gembalaku, dan damai sejahtera Tuhan yang melampaui aku.
- d. Hindu : Om, kebahagiaan ada dalam hati, Engkau ada dimana-mana, dan Engkau adalah tanpa bentuk.
- e. Buddha : Om mani Padme Hum.

2.4.2 Tujuan Teknik Relaksasi Benson

Menurut Kalat (2007) mengatakan bahwa teknik relaksasi bertujuan untuk membuat kondisi tubuh menjadi rileks. Tubuh jika dalam keadaan rileks dapat mengaktifkan kerja saraf parasimpatis dan menekan kerja saraf simpatis (Patimah, 2020). Menurut Green & Setyawati dalam (Perdana, 2018), teknik relaksasi benson dapat berguna untuk mengurangi insomnia, menghilangkan nyeri, dan menghilangkan kecemasan.

2.4.3 Mekanisme Fisiologi Relaksasi Benson dalam Mengatasi Kecemasan

Pasien yang mengalami ketegangan akan mengaktifkan kerja saraf simpatis, sedangkan saraf parasimpatis akan bekerja jika seseorang dalam keadaan rileks. Relaksasi dapat menurunkan kerja saraf simpatis dan dapat meningkatkan kerja sistem saraf parasimpatis, dengan demikian relaksasi dapat menekan rasa tegang sehingga muncul perasaan rileks. Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan Corticotropin Releasing Hormone (CRH), dan Corticotropin Releasing Hormone (CRH) ini nantinya akan mengaktifkan anterior pituitary untuk mensekresikan enkephalin dan endorphen yang berperan sebagai neurotransmitter yang dapat mempengaruhi suasana hati menjadi rileks dan tenang. Anterior pituitary akan mensekresi Adrenocorticotrophic Hormone (ACTH) akan menurun, setelah itu Adrenocorticotrophic Hormone (ACTH) akan mengontrol adrenal cortex untuk mengendalikan sekresi kortisol. Menurunnya kadar Adrenocorticotrophic Hormone (ACTH) dan kortisol, menyebabkan stres dan ketegangan yang dialami pasien menurun yang pada akhirnya dapat menurunkan tingkat kecemasan (Patimah, 2020).

2.4.4 Pendukung Terapi Relaksasi Benson

Menurut (Benson & Proctor, 2002), dalam (Perdana, 2018) pendukung dalam terapi relaksasi benson meliputi :

a. Lingkungan

Suasana lingkungan yang tenang merupakan hal yang harus diperhatikan dalam melakukan relaksasi benson, pasien akan memusatkan diri pada

ungkapan kata yang dipilih, dengan kondisi lingkungan yang tenang, pasien akan mudah untuk menghilangkan pikiran yang mengganggu.

b. Persiapan Klien

1) Perangkat mental

Untuk memindahkan pikiran-pikiran yang berada diluar diri, harus ada suatu rangsangan yang konstan. Rangsangan tersebut bisa berupa kata atau kalimat yang singkat yang di ulang dalam hati sesuai dengan keyakinan. Kata yang akan di ulang-ulang ini nantinya akan menjadi fokus utama dalam melakukan relaksasi benson. Fokus terhadap kata tertentu akan meningkatkan kekuatan dasar dari respon relaksasi, yang nantinya akan mempengaruhi penurunan aktivitas saraf simpatik.

2) Sikap pasif

Sikap ini sangat penting karena berguna untuk mengabaikan pikiran-pikiran yang dapat mengganggu konsentrasi pada saat melakukan relaksasi, sehingga pasien dapat fokus pada kalimat yang diucapkan berulang-ulang.

3) Posisi nyaman

Posisi tubuh yang nyaman juga berpengaruh agar tidak menimbulkan ketegangan otot pada waktu pelaksanaan relaksasi, posisi yang biasa digunakan bisa duduk atau berbaring di tempat tidur.

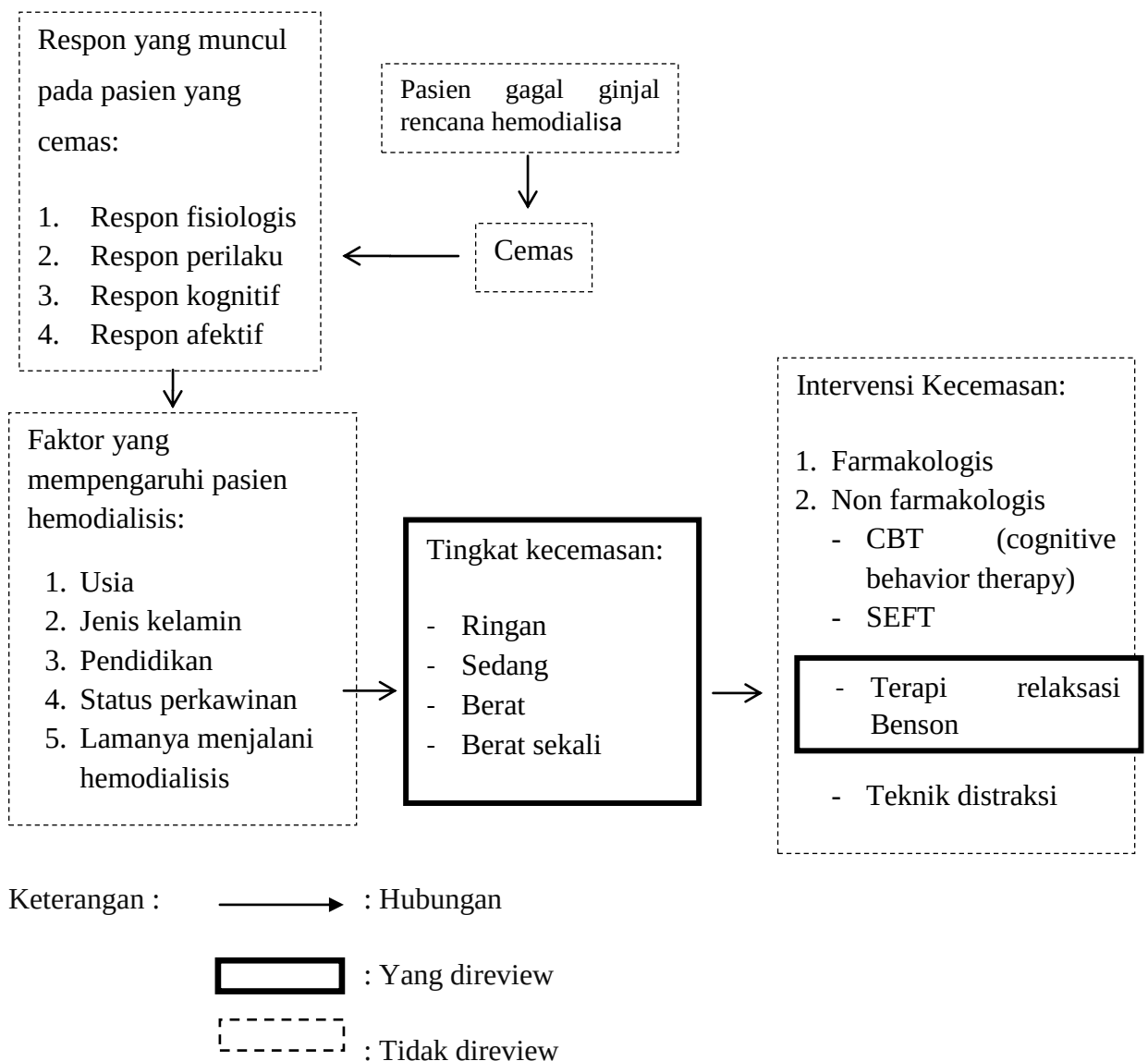
2.4.5 Langkah-langkah Teknik Relaksasi Benson

Menurut (Benson & Proctor, 2002) dalam (Perdana, 2018), ada beberapa langkah dalam melakukan terapi relaksasi benson terdiri atas :

- a. Mengatur posisi yang nyaman
- b. Pilih salah satu kata atau ungkapan singkat yang mencerminkan keyakinan pasien. Sebaiknya memilih ungkapan yang memiliki arti yang khusus.
- c. Memejamkan mata dan menghindari menutup mata terlalu kuat
- d. Melemaskan semua otot pada tubuh mulai dari kaki, betis, paha, perut,, dan pinggang. Memutar kepala dan mengangkat bahu dapat dilakukan untuk melemaskan kepala, leher, dan pundak. Mengulurkan tangan, selanjutnya kendurkan dan biarkan terkulai di samping tubuh pasien.
- e. Perhatikan nafas dan mulai menggunakan kata fokus yang disesuaikan dengan keyakinan pasien. Menarik nafas dari hidung secara perlahan, lalu keluarkan melalui mulut secara perlahan sambil mengucapkan ungkapan yang sudah dipilih
- f. Pertahankan sikap pasif agar pasien tetap berkonsentrasi pada saat melakukan relaksasi
- g. Lakukan teknik relaksasi dalam waktu 10-20 menit.

2.5 Kerangka Konsep

Kerangka konsep merupakan uraian mengenai hubungan atau kaitan antara konsep-konsep yang ingin diamati atau diukur melalui penelitian yang telah dilakukan. Kerangka konsep ini terdiri dari variabel-variabel dan hubungan antara variabel yang satu dengan yang lainnya (Notoatmodjo., 2012). Kerangka konsep pada literatur review ini adalah sebagai berikut :



Gambar 2.1 Kerangka konseptual perubahan tingkat kecemasan pada pemberian terapi relaksasi benson pasien gagal ginjal hemodialisis

Pada gambar 2.1 kerangka konseptual literature review yang berjudul “perubahan tingkat kecemasan pada pemberian terapi relaksasi benson pasien gagal ginjal hemodialisis” dalam terapi kecemasan dapat dilakukan secara Non farmakologis, farmakologis ataupun kombinasi keduanya tergantung tingkat keparahan kecemasan yang dialami (Depkes, 2007). Dalam penelitian literature review ini, peneliti mengambil terapi non farmakologis yaitu terapi relaksasi benson

Teknik relaksasi Benson merupakan kombinasi dari teknik relaksasi nafas dalam yang digabungkan dengan unsur keyakinan yang dianut oleh pasien. Pasien membaca kalimat atau formula kata-kata yang berkaitan dengan keyakinan mereka secara berulang-ulang. Teknik ini dapat membantu untuk menenangkan pikiran dan tubuh pasien yang sedang mengalami stres ataupun kecemasan (Benson & Proctor, 2002) dalam (Perdana, 2018). Faktor yang mempengaruhi pasien hemodialisis mengalami kecemasan yaitu usia, jenis kelamin, pendidikan, status perkawinan, lamanya menjalani hemodialisis (Patimah, 2020).

BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1 Strategi Pencarian Literature

3.1.1 Protokol dan Registrasi

Protokol dan evaluasi dari literature review akan menggunakan diagram PRISMA sebagai upaya menentukan pemilihan studi yang telah ditemukan dan disesuaikan dengan tujuan dari literature review. Penelitian ini merupakan rangkuman menyeluruh dalam bentuk literature review mengenai perubahan tingkat kecemasan pada pemberian terapi relaksasi benson pasien gagal ginjal hemodialisis.

3.1.2 Database Pencarian

Pencarian literature dilakukan pada bulan Oktober-November 2020. Penelitian ini menggunakan data sekunder yang bukan diperoleh dari pengamatan langsung. Penelitian ini diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terdahulu. Pencarian literature review ini menggunakan dua database yaitu Science Direct, dan Google Scholar

3.1.3 Kata Kunci

Pencarian artikel atau jurnal menggunakan kata kunci dan Boolean operator (AND, OR, NOT) untuk memperluas dan menspesifikasi hasil pencarian, sehingga mudah dalam menentukan artikel yang digunakan.

Kata kunci dalam literature review ini terdiri dari sebagai berikut :

Tabel 3.1 Kata kunci *literature review* Perubahan tingkat kecemasan pada pemberian terapi relaksasi benson pasien gagal ginjal hemodialisis.

Relaksasi	Kecemasan	Hemodialisa
Relaksasi Benson	Kecemasan	Hemodialisa
NOT	OR	DAN
<i>Massage</i>	<i>Anxiety</i>	Gagal Ginjal Kronik

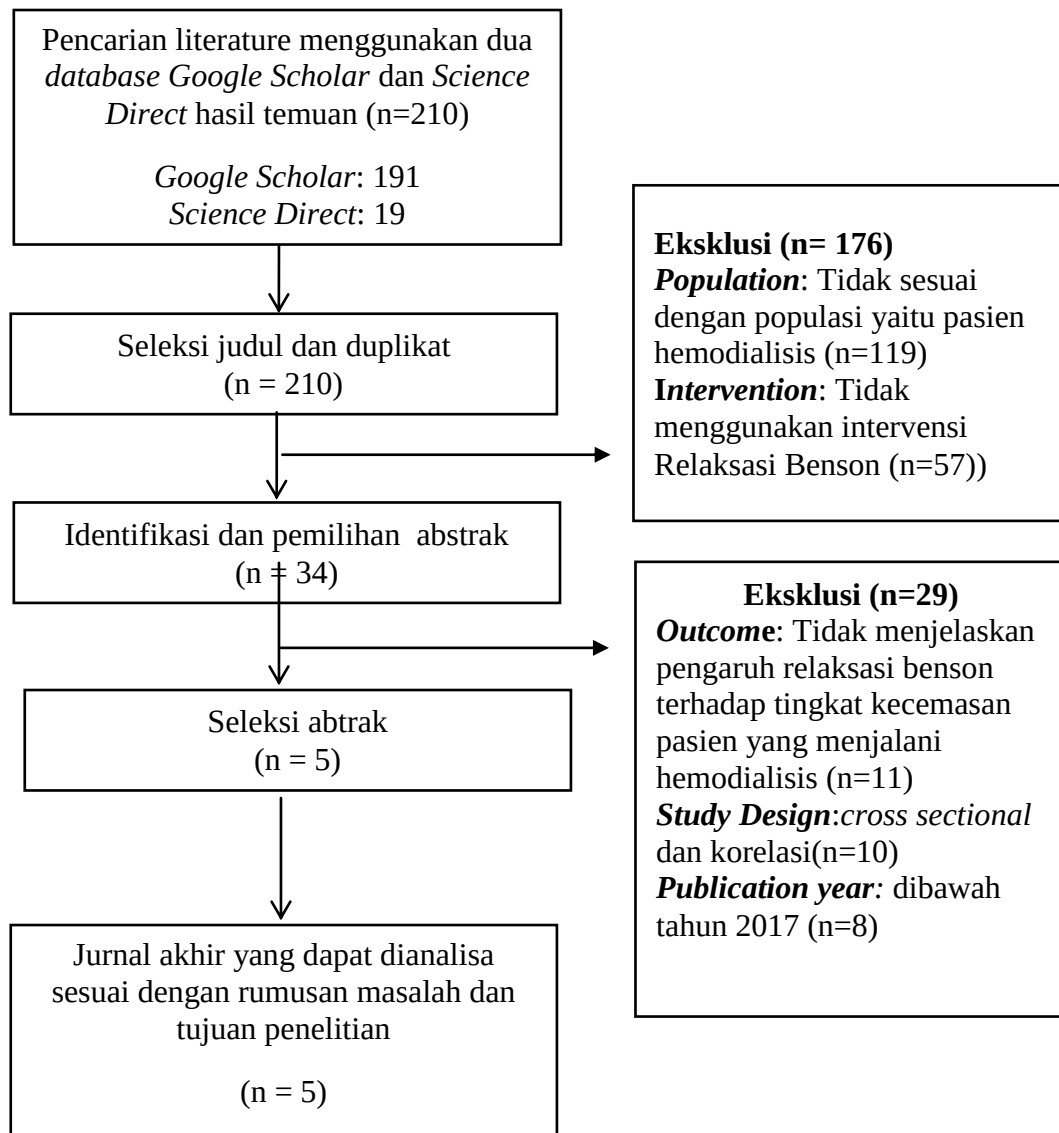
3.2 Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Strategi yang digunakan dalam mencari artikel menggunakan PICOS framework, yaitu terdiri dari :

Tabel 3.2 kriteria inklusi dan eksklusi perubahan tingkat kecemasan pada pemberian terapi relaksasi benson pasien gagal ginjal hemodialisis

PICOS Framework	Kriteria Inklusi	Kriteria Eksklusi
<i>Population</i>	Penelitian yang terdiri dari kelompok pasien gagal ginjal hemodialisis yang mengalami kecemasan	Kelompok pasien yang tidak menderita gagal ginjal hemodialisis
<i>Intervention</i>	Intervensi non farmakologis : Relaksasi Benson	Intervensi farmakologis selain relaksasi Benson
<i>Comparison</i>	Tidak ada perbandingan	-
<i>Outcomes</i>	Analisis adanya perubahan tingkat kecemasan pada pemberian terapi relaksasi benson pasien gagal ginjal hemodialisis	Tidak ada analisis perubahan tingkat kecemasan pada pemberian terapi relaksasi benson pasien gagal ginjal hemodialisis
<i>Study design</i>	Penelitian experimental : Pre experimental design Quasy experimental	Crosectional, korelasi
<i>Publication years</i>	Setelah tahun 2017	Sebelum tahun 2017
<i>Language</i>	Indonesia dan Inggris	Bahasa selain Inggris dan Indonesia

3.3 Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas



Gambar 3.1 Kerangka Kerja *Literature Review* Berdasarkan PRISMA

BAB 4

ANALISIS DAN HASIL

Pada bab 4 disampaikan hasil dan analisis *literatur review* “Perubahan tingkat kecemasan pada pemberian terapi relaksasi benson pasien gagal ginjal hemodialisis” yang meliputi: Karakteristik studi, karakteristik responden, tingkat kecemasan pada pasien hemodialisis sebelum diberikan terapi relaksasi benson, tingkat kecemasan pada pasien hemodialisis setelah diberikan terapi relaksasi benson, dan perubahan tingkat kecemasan dengan terapi relaksasi benson pada pasien gagal ginjal hemodialisis sebagai berikut:

4.1 Karakteristik Studi

Karakteristik studi pada *literature review* ini didapatkan 5 artikel yang ditampilkan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4.1 karakteristik studi

No	Penulis dan Tahun Terbit	Judul	Tujuan	Metode Penelitian (Desain, Sampel, Variabel, Instrument, Analisis)	Hasil	Databased
1	(Faruq et al., 2020)	Efek Relaksasi Benson Dalam Menurunkan Kecemasan Pasien Yang Menjalani Hemodialisa	Untuk mengetahui pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien hemodialisa	Desain: <i>Quasi eksperiment</i> Sampel: 20 responden Variabel: terapi relaksasi benson untuk menurunkan tingkat kecemasan Instrument: Kuesioner skala <i>Beck Anxiety Inventory</i> (BAI) Analisa data: Uji <i>t paired</i> dan uji <i>t independen</i>	Hasil penelitian pada jurnal ini menunjukkan <i>p value</i> $0.03 < 0.05$ pada kelompok intervensi, dan pada kelompok kontrol didapatkan hasil <i>p value</i> $0.27 > 0.05$	Google Scholar
2	(Hasanah & Inayati, 2022)	Relaksasi Benson Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis	Untuk mengetahui pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien hemodialisa	Desain: <i>Quasi eksperiment pre-post test</i> Sampel: 56 responden Variabel: terapi relaksasi benson untuk menurunkan tingkat kecemasan Instrument: Kuesioner skala HARS Analisa data: Uji <i>paired t test</i>	Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan signifikan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi benson pada pasien hemodialisa <i>p value</i> 0.000	Google Scholar

3	(Rohmawati et al., 2017)	Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Pasien Yang Menjalani Hemodialisis di Instalasi Hemodialisis RSD dr. Soebandi Jember	Untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi benson terhadap kecemasan pada pasien yang menjalani terapi hemodialisis	Desain: <i>Pre eksperimental</i> Sampel: 15 responden Variabel: terapi relaksasi benson untuk menurunkan tingkat kecemasan Instrument: Kuosioner skala HARS Analisa data: <i>Wilcoxon</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan Teknik Relaksasi Benson yaitu <i>p value</i> 0,000 yang mana nilai $\alpha < 0,05$	Google Scholar
4	(Agustin et al., 2020)	Pengaruh Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Pasien Yang Menjalani Hemodialisa di Unit Hemodialisa	Untuk mengetahui pengaruh efektifitas relaksasi benson terhadap kecemasan pada pasien hemodialisa di unit hemodialisa RS PKU Aisyiyah Boyolali	Desain: <i>Quasi eksperiment</i> Sampel: 7 responden Variabel: terapi relaksasi benson untuk menurunkan tingkat kecemasan Instrument: <i>Kuesioner Zung Self Rating Anxiety Scale (ZSRAS)</i> Analisa data: Evidence Based Nursing (EBN) dengan melakukan <i>pre-test</i> dan <i>post-test analysis</i>	Hasil penelitian menunjukkan rata-rata nilai kecemasan sebelum dilakukan intervensi relaksasi benson yaitu 44.28 dengan standar deviasi 8.30. Setelah dilakukan intervensi relaksasi benson rata-rata nilai kecemasan menjadi 34.42 dengan standar deviasi 6.37. Hasil statistik didapatkan nilai <i>p value</i> $< 0,05$	Google Scholar

5	(Katerina et al., 2019)	Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Yang Menjalani Hemodialisis di Instalasi Hemodialisa RSUD. Dr. Soedarso	Untuk mengetahui pengaruh relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan pasien yang menjalani hemodialisis di unit hemodialisa RSUD Dr.Soedarso	Desain: <i>Quasi eksperiment</i> Sampel: 30 responden Variabel: terapi relaksasi benson untuk menurunkan tingkat kecemasan Instrument: <i>Zung</i> Analisa data: <i>Uji wilcoxon</i>	Hasil penelitian 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	Google Scholar
---	-------------------------	--	---	---	--	----------------

4.2 Karakteristik responden

Karakteristik responden pada lima artikel yang di *review* disampaikan karakteristik: Usia responden, jenis kelamin dan tingkat pendidikan responden sebagaimana pada tabel 4.2, 4.3, dan 4.4 sebagai berikut :

4.2.1 Usia responden

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi dan persentase usia responden pada lima artikel yang di *review*

No	Penulis dan Tahun terbit	Usia Responden (Tahun)	Jumlah	Presentase
1.	(Faruq et al., 2020)	46-60 tahun	10	50%
		61-75 tahun	10	50%
		Total	20	100%
2.	(Hasanah & Inayati, 2022)	Tidak dijelaskan usia responden	56	100%
3.	(Rohmawati et al., 2017)	36-45 tahun	5	3,33%
		46-55 tahun	7	46%
		>56 tahun	3	20%
		Total	15	100%
4.	(Agustin et al., 2020)	17-25 tahun	1	14,3%
		36-45 tahun	4	57,1%
		46-55 tahun	1	14,3%
		56-65 tahun	1	14,3%
		Total	7	100%
5.	(Katerina et al., 2019)	34-58 tahun	30	100%

Pada tabel 4.2 dari lima artikel yang di *review*, usia terbanyak pada responden kisaran usia 34-60 tahun, dan 1 artikel tidak dijelaskan mengenai usia responden.

4.2.2 Jenis Tingkat pendidikan Responden

Tabel 4.3 Distribusi frekuensi dan persentase responden berdasarkan tingkat pendidikan pada lima artikel yang di review

No	Penulis dan Tahun terbit	Jenis tingkat pendidikan responden	Jumlah	Presentase
1.	(Faruq et al., 2020)	SD dan SMA	20	100%
2.	(Hasanah & Inayati, 2022)	Tidak dijelaskan tingkat pendidikan responden	-	-
3.	(Rohmawati et al., 2017)	SD	3	20%
		SMP	5	33,3%
		SMA	6	40%
		PT	1	6,7%
		Total	15	100%
4.	(Agustin et al., 2020)	SD	1	14,3%
		SLTP	1	14,3%
		SLTA	5	71,4%
		Total	7	100%
5.	(Katerina et al., 2019)	SD	4	13,3%
		SMP	5	16,7%
		SMA	16	53,3%
		PT	5	16,7%
		Total	20	100%

Pada tabel 4.3 dari lima artikel yang di review dua artikel menggunakan responden dengan tingkat pendidikan SD, SMP, SMA, dan PT. Satu artikel menggunakan responden dengan tingkat pendidikan SD, SLTP, serta SLTA, satu artikel dengan responden SD dan SMA, serta satu artikel tidak menjelaskan tingkat pendidikan responden.

4.2.3 Jenis Kelamin Responden

Tabel 4.4 Distribusi frekuensi dan persentase responden berdasarkan jenis kelamin pada lima artikel yang di *review*

No	Penulis dan Tahun terbit	Jenis kelamin responden	Jumlah	Presentase
1.	(Faruq et al., 2020)	Laki-laki	8	40%
		Perempuan	12	60%
		Total	20	100%
2.	(Hasanah & Inayati, 2022)	Tidak dijelaskan jenis kelamin responden	-	-
3.	(Rohmawati et al., 2017)	Laki-laki	9	60%
		Perempuan	6	40%
		Total	15	100%
4.	(Agustin et al., 2020)	Laki-laki	3	42,9%
		Perempuan	4	57,1%
		Total	7	100%
5.	(Katerina et al., 2019)	Laki-laki	11	36,7%
		Perempuan	19	63,7%
		Total	20	100%

Berdasarkan tabel 4.4 jenis kelamin responden, dari kelima artikel didapatkan rata rata dari 4 artikel jenis kelamin terbanyak yaitu responden perempuan, kemudian responden laki laki, serta 1 artikel tidak menjelaskan jenis kelamin dari responden.

4.3 Analisis

4.3.1 Tingkat kecemasan sebelum terapi relaksasi benson

Hasil review dari 5 artikel tentang perubahan tingkat kecemasan pada pemberian terapi relaksasi benson pasien gagal ginjal hemodialisis sebagai berikut:

Tabel 4.5 Distribusi frekuensi dan persentase responden berdasarkan jenis kelamin pada lima artikel yang di review

No	Penulis dan Tahun Terbit	Kelompok responden	Tingkat kecemasan sebelum terapi	Jumlah	Persentase
1.	(Faruq et al., 2020)	Kelompok intervensi	Ringan	9	45%
			Sedang	1	5%
			Berat	0	0%
		Kelompok kontrol	Ringan	6	30%
			Sedang	3	15%
			Berat	1	5%
2.	(Hasanah & Inayati, 2022)	Kelompok intervensi	Tidak ada	1	3,6%
			Ringan	5	17,9%
			Sedang	12	42,9%
			Berat	9	32,1%
			Berat sekali	1	3,6%
		Kelompok kontrol	Tidak ada	0	0%
			Ringan	6	21,4%
			Sedang	12	42,9%
			Berat	9	32,1%
			Berat sekali	1	3,6%
3.	(Rohmawati et al., 2017)	Satu kelompok	Ringan	0	0%
			Sedang	9	60%
			Berat	6	40%
4.	(Agustin et al., 2020)	Satu kelompok	Ringan	5	71,4%
			Sedang	2	28,6%
			Berat	0	0%
5.	(Katerina et al., 2019)	Satu kelompok	Ringan	0	0%
			Sedang	11	36,7%
			Berat	17	56,7%
			Berat sekali	2	6,6%

Berdasarkan tabel 4.5 pada 5 artikel yang di review diketahui bahwa dua artikel sebagian besar kategorikan mengalami kecemasan sedang dengan nilai persentase (40% - 60%) pada artikel ke-2 dan ke-3, pada artikel ke-1 dan ke-4, sebagian besar kategori kecemasan ringan dengan nilai persentase (45% - 71,4%) serta sebagian besar kategori kecemasan berat dengan nilai persentase (56,7%) pada artikel ke-5.

4.3.2 Tingkat kecemasan sesudah terapi relaksasi benson

Tabel 4.6 Tingkat kecemasan pasien gagal ginjal hemodialisis sesudah terapi relaksasi benson dari lima artikel yang di review

No	Penulis dan Tahun Terbit	Kelompok responden	Tingkat kecemasan sesudah terapi	Jumlah	Persentase
1.	(FARUQ ET AL., 2020)	Kelompok intervensi	Ringan	10	50%
			Sedang	0	0%
			Berat	0	0%
		Kelompok kontrol	Ringan	9	45%
			Sedang	1	5%
			Berat	0	0%
2.	(Hasanah & Inayati, 2022)	Kelompok intervensi	Tidak ada	8	28,6%
			Ringan	12	42,9%
			Sedang	7	25,0%
			Berat	1	3,6%
			Berat sekali	0	0%
		Kelompok kontrol	Tidak ada	0	0%
			Ringan	12	42,9%
			Sedang	7	25,0%
			Berat	8	32,1%
			Berat sekali	1	3,6%
3.	(Rohmawati et al., 2017)	Satu kelompok	Ringan	9	60%
			Sedang	6	40%
			Berat	0	0%
4.	(Agustin et al., 2020)	Satu kelompok	Ringan	6	85,7%
			Sedang	1	14,3%
			Berat	0	0%
5.	(Katerina et al., 2019)	Satu kelompok	Ringan	0	0%
			Sedang	18	60,0%
			Berat	12	40,0%
			Berat sekali	0	0%

Pada tabel 4.6 dari lima artikel yang di *review* menjelaskan bahwa pada artikel hasil penelitian oleh (Faruq et al., 2020) menunjukkan data skala kecemasan BAI pada kelompok intervensi dengan kategori ringan 10 (50%) kategori sedang dan berat masing-masing 0 (0%). Penelitian yang dilakukan oleh (Hasanah & Inayati, 2022) menunjukkan skala kecemasan HARS pada kelompok intervensi dengan kategori tidak ada kecemasan sebanyak 8 (28,6%), kategori ringan 12 (42,9%) kategori sedang 7 (25,0%) kategori berat 8 (32,1%). Hampir sama dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rohmawati, Handayani, & Sodikin, 2017) menggunakan skala kecemasan HARS, dengan kategori ringan 9 (60%) sedang 6 (40%) dan berat 0.

Penelitian oleh (Agustin et al., 2020) dimana skala kecemasan ZSRAS, pada responden lebih banyak kategori ringan 6 (85,7%) sedang 1 (14,3%) dan berat 0. Penelitian oleh (Katerina et al., 2019) menggunakan skala kecemasan *Zung* pada responden kategori ringan 0 (0%) sedang 18 (60%) berat 12 (40%) responden.

4.3.3 Perubahan tingkat kecemasan pada pemberian terapi relaksasi benson pasien gagal ginjal hemodialisis

Tabel 4.7 Perubahan tingkat kecemasan pada pemberian terapi relaksasi benson pasien gagal ginjal hemodialisis dari lima artikel yang di review

No	Penulis	Judul artikel	Hasil uji pengaruh	Kesimpulan
1.	(Faruq et al., 2020)	Efek Relaksasi Benson Dalam Menurunkan Kecemasan Pasien Yang Menjalani Hemodialisa	Terdapat perbedaan tingkat kecemasan secara signifikan antara <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> dengan (<i>p-value</i> =0,03< α =0.05)	Terapi relaksasi benson dapat menurunkan kecemasan pasien gagal ginjal hemodialisis
2.	(Hasanah & Inayati, 2022)	Relaksasi Benson Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis	Terdapat perbedaan tingkat kecemasan secara signifikan antara <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> dengan (<i>p-value</i> =0,000< α =0.05)	Terapi relaksasi benson dapat menurunkan kecemasan pasien gagal ginjal hemodialisis
3.	(Rohmawati et al., 2017)	Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Pasien Yang Menjalani Hemodialisis di Instalasi Hemodialisis RSD dr. Soebandi Jember	Penurunan kecemasan yang signifikan antara <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> dengan hasil (<i>p-value</i> =0,000< α =0.05)	Terapi relaksasi benson secara signifikan dapat menurunkan kecemasan pasien gagal ginjal hemodialisis
4.	(Agustin et al., 2020)	Pengaruh Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Pasien Yang Menjalani Hemodialisa di Unit Hemodialisa	Penurunan tingkat kecemasan secara signifikan antara <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> dengan nilai (<i>p</i> <0,05)	Terapi relaksasi benson secara signifikan dapat menurunkan kecemasan pasien gagal ginjal hemodialisis

5.	(Katerina et al., 2019)	Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Yang Menjalani Hemodialisis di Instalasi Hemodialisa RSUD. Dr. Soedarso	Terdapat perbedaan tingkat kecemasan secara signifikan antara <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> dengan (<i>p-value</i> =0,000)	Terapi relaksasi benson dapat menurunkan kecemasan pasien gagal ginjal hemodialisis
----	-------------------------	--	--	---

Pada tabel 4.7 dari 5 artikel yang telah *direview* peneliti keseluruhan menunjukkan nilai $p < \alpha = 0,05$ yang artinya ada perubahan tingkat kecemasan pada pemberian terapi relaksasi benson pasien gagal ginjal hemodialisis

BAB 5

PEMBAHASAN

5.1 Tingkat kecemasan pasien gagal ginjal hemodialisis sebelum terapi relaksasi benson

Hasil identifikasi dari 5 artikel yang di *review* Hasil identifikasi dari 5 artikel yang di *review* diketahui bahwa dua artikel sebagian besar di kategorikan mengalami kecemasan sedang dengan nilai persentase (40% - 60%) pada artikel ke-2 dan ke-3, pada artikel ke-1 dan ke-4, sebagian besar kategori kecemasan ringan dengan nilai persentase (45% - 71,4%) serta sebagian besar kategori kecemasan berat dengan nilai persentase (56,7%) pada artikel ke-5.

Kecemasan merupakan perasaan khawatir terhadap suatu peristiwa yang terjadi, dimana perasaan tersebut lebih bersifat negatif sehingga menimbulkan ketidaknyamanan bagi seseorang (Annisa & Ifdil, 2016). Kecemasan pada pasien hemodialisis dipengaruhi oleh sejumlah faktor, baik dari segi biologis maupun fisik, baik yang berasal dari dalam pasien maupun dari luar pasien. Hal ini terkait dengan bagaimana pasien menerima prosedur hemodialisis, kondisi sosial ekonomi, usia, riwayat kesehatan sebelumnya, dan seberapa sering pasien menjalani sesi hemodialisis semuanya menjadi faktor yang memicu perasaan cemas pada pasien. Akibat ancaman yang dirasakan oleh pasien, muncul respons psikologis dan perilaku yang dapat diamati. Selain itu, perasaan ancaman pada pasien yang menjalani hemodialisis dapat muncul sebagai dampak dari interaksi

dengan petugas kesehatan, dinamika antarpersonal, dan juga lingkungan yang terpapar oleh peralatan medis yang digunakan (Rahman et al., 2016).

Berdasarkan 5 artikel yang di *review* menurut peneliti, tingkat kecemasan pada pasien gagal ginjal yang menjalani hemodialisis sebelum diberikan intervensi relaksasi benson. Mayoritas pasien gagal ginjal hemodialisis berada pada kategori kecemasan ringan dan sedang. Faktor usia mempengaruhi tingkat kecemasan pasien hemodialisis, sebagaimana dari 5 artikel yang di *review* usia pada pasien hemodialisis terbanyak yaitu pada usia dewasa akhir menuju lanjut usia, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Suwanto, 2017) mengungkapkan bahwa mayoritas pasien hemodialisis masuk pada kategori lanjut usia, penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Hudiyawati et al., 2019) yang mana sebagian besar dari pasien hemodialisis berada pada kelompok usia 41-60 tahun atau disebut juga dewasa akhir dan menuju lanjut usia awal. Menurut (Hervinda & Novandian, 2012) setelah mencapai usia lebih dari 30 tahun, ginjal mulai mengalami penurunan. Hal ini terjadi sebab ginjal mulai mengalami pengecilan dan korteks ginjal mengalami penurunan ketebalan sekitar 20% setiap dekade.. Selain itu pada usia pertengahan pasien beranggapan tidak bisa bekerja dan mempunyai anggapan menjadi beban bagi keluarga. Dilihat dari faktor pendidikan dari 5 artikel yang di *review* mayoritas pasien hemodialisis memiliki latar belakang pendidikan tingkat SLTA atau SMA. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Suwanto, 2017) dan (Relawati et al., 2015) hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa pasien hemodialisis mayoritas berpendidikan diatas SMP. Hal ini dengan

tingkat pendidikan yang tinggi tidak menjamin seseorang terhindar dari gagal ginjal kronik. Selain dari tingkat pengetahuan, pentingnya kesadaran seseorang terhadap deteksi dini, memiliki pengaruh terhadap tindakan seseorang dalam mencari pengobatan untuk penyakit yang di alami. Serta mengambil langkah penting untuk mengatasi penyakit yang dideritanya (Notoatmodjo., 2011).

Dukungan dari keluarga juga berpengaruh terhadap faktor kesehatan mental pasien. Sebab semakin besar dukungan yang diberikan oleh keluarga, semakin tinggi tingkat penerimaan pasien terhadap penyakit yang di derita. Dukungan keluarga dapat membuat mekanisme koping bagi pasien gagal ginjal hemodialisis meningkat. Sebab dukungan keluarga yang baik dapat meningkatkan rasa percaya diri pasien untuk sembuh (Rustandi et al., 2018). Jenis kelamin juga mempengaruhi faktor kecemasan, bagi perempuan cenderung lebih banyak memiliki tingkat kecemasan yang tinggi daripada laki-laki karena perbedaan dalam struktur kimiawi otak. Sistem otak perempuan cenderung lebih intuitif dan cenderung berpikir secara analitis, sedangkan otak laki-laki lebih optimal dalam kemampuan motorik. Selain itu, peran hormon juga tidak bisa diabaikan dalam memicu intensitas perasaan kecemasan yang lebih besar pada perempuan (Rohmawati et al., 2017). Hasil dari 5 artikel yang di review oleh peneliti menunjukkan bahwa pasien hemodialisis yang mengalami kecemasan lebih banyak perempuan daripada laki-laki dengan kategori kecemasan tingkat sedang.

5.2 Tingkat kecemasan pasien gagal ginjal hemodialisis sesudah diberi terapi relaksasi benson

Hasil identifikasi dari 5 artikel yang di *review* dua artikel menggunakan skala kecemasan HARS dengan sebagian responden kategori kecemasan ringan, satu artikel skala BAI berada pada kategori kecemasan ringan 10 (50%), satu artikel skala ZSRAS dengan kategori kecemasan ringan sebanyak 6 (85,7%), dan satu artikel dengan skala kecemasan *Zung*, sebagian besar berada pada kategori sedang 18 (60%). Tingkat kecemasan sendiri dibedakan menjadi 4 yaitu kecemasan ringan, sedang, berat, dan berat sekali.

Menurut (Benson & Proctor, 2002) relaksasi benson merupakan kombinasi dari teknik relaksasi nafas dalam yang digabungkan dengan unsur keyakinan yang dianut oleh pasien. Pasien membaca kalimat atau formula kata-kata yang berkaitan dengan keyakinan mereka secara berulang-ulang. Teknik ini dapat membantu untuk menenangkan pikiran dan tubuh pasien yang sedang mengalami stres ataupun kecemasan (Perdana, 2018). Menurut (Smeltzer & Bare, 2013) dalam (Sahar, 2016) mekanisme kerja relaksasi benson yaitu pasien yang mengalami ketegangan akan mengaktifkan aktivitas saraf simpatis, sedangkan ketika seseorang dalam keadaan santai, saraf parasimpatis akan berperan. Melalui proses relaksasi benson, aktivitas saraf simpatis dapat diredam, sementara fungsi saraf parasimpatis dapat ditingkatkan. Hal ini berpengaruh pada penurunan ketegangan dan munculnya perasaan rileks. Perasaan ketenangan ini akan diarahkan ke hipotalamus, yang akan merangsang pelepasan Hormon Pembebasan Corticotropin (CRH). Hormon Corticotropin (CRH) ini selanjutnya

akan merangsang kelenjar pituitari anterior untuk membebaskan enkefalin dan endorfin sebagai neurotransmitter yang mempengaruhi suasana hati menjadi lebih tenang dan nyaman. Sementara itu, kelenjar pituitari anterior juga akan mengurangi pelepasan Hormon Adrenokortikotropik (ACTH), yang bertanggung jawab dalam mengatur produksi kortisol oleh kelenjar adrenal. Berkurangnya hormon ACTH dan kortisol ini membantu mengurangi tingkat stres dan ketegangan yang dialami oleh pasien, pada akhirnya membantu mengurangi tingkat kecemasan.

Menurut peneliti setelah dilakukan terapi relaksasi benson menunjukkan adanya penurunan terhadap tingkat kecemasan pasien hemodialisis. Hal ini disebabkan karena pada saat proses terapi relaksasi benson aktivitas sistem saraf simpatis dapat berkurang, sementara aktivitas fungsi saraf parasimpatis dapat ditingkatkan, sehingga pada saat terapi pasien akan merasakan ketenangan.

5.3 Perubahan tingkat kecemasan pada pemberian terapi relaksasi benson pasien gagal ginjal hemodialisis

Hasil analisis dari lima artikel yang di *review* secara keseluruhan menunjukkan nilai $p < \alpha = 0,05$ yang artinya ada perubahan tingkat kecemasan pada pemberian terapi relaksasi benson pasien gagal ginjal hemodialisis. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Faruq et al., 2020) menunjukkan bahwa 20 responden, sebelum diberikan terapi relaksasi benson skala kecemasan berada pada kategori ringan sebanyak 9 responden (45%) dari 10 kelompok intervensi. Setelah dilakukan terapi relaksasi benson dengan menggunakan skala kecemasan

BAI (*Beck Anxiety Inventory*), terdapat penurunan tingkat kecemasan menjadi 10 responden (50%) dari kelompok intervensi dengan kategori kecemasan ringan. Berdasarkan hasil uji *t paired* dan uji *t independent* diperoleh nilai $p=0,03$ dan lebih kecil daripada nilai α (0,05) sehingga didapatkan ada perubahan tingkat kecemasan pada pemberian terapi relaksasi benson pasien gagal ginjal hemodialisis.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Hasanah & Inayati, 2022) menunjukkan bahwa dari 56 responden, sebelum diberikan terapi relaksasi benson tingkat kecemasan pada kelompok intervensi berada pada kategori tidak ada cemas sebanyak 1 responden (3,6%), kategori ringan sebanyak 5 responden (17,6%), kategori sedang 12 responden (42,9%), kategori berat 9 responden (32,1%), dan kategori kecemasan berat sekali 1 responden (3,6%). Setelah dilakukan terapi relaksasi benson dengan menggunakan skala kecemasan HARS, terdapat penurunan tingkat kecemasan dengan kategori tidak ada cemas sebanyak 8 responden (28,6%), kategori ringan sebanyak 12 responden (28,6%), kategori sedang 7 responden (25%), dan kategori berat 1 responden (3,6%). Hasil uji *t paired* test diperoleh nilai p value 0,000 dan lebih kecil daripada nilai α (0,05) sehingga didapatkan ada perubahan tingkat kecemasan pada pemberian terapi relaksasi benson pasien gagal ginjal hemodialisis.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Rohmawati et al., 2017) menunjukkan bahwa dari 15 responden, sebelum melakukan terapi relaksasi benson tingkat kecemasan berada pada kategori sedang sebanyak 9 responden (60%) dan di kategori kecemasan berat sebanyak 6 (40%). Setelah dilakukan pemberian

relaksasi benson dengan menggunakan skala kecemasan HARS, terdapat penurunan tingkat kecemasan dengan kategori ringan 9 responden (60%), dan kategori sedang 6 responden (40%). Berdasarkan hasil *Uji Wilcoxon* didapatkan hasil tingkat kecemasan sebelum dan sesudah terapi relaksasi benson didapatkan nilai p value 0,000 dan lebih kecil daripada nilai α ($<0,05$) artinya ada pengaruh relaksasi benson terhadap kecemasan pada pasien yang menjalani hemodialisis di Instalasi hemodialisis RSD dr. Soebandi Jember

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Agustin et al., 2020) menunjukkan bahwa dari 7 responden, sebelum melakukan terapi relaksasi benson tingkat kecemasan berada pada kategori ringan sebanyak 5 responden (71,4%) dan di kategori kecemasan sedang sebanyak 2 (28,6%). Setelah dilakukan pemberian relaksasi benson dengan menggunakan skala kecemasan ZSRAS, terdapat penurunan tingkat kecemasan dengan kategori ringan 6 responden (85,7%), dan 1 responden (14,3%) dengan kategori cemas sedang. Berdasarkan hasil penerapan EBN (Evidence Based Nursing) dengan melakukan *pre-test* dan *post-test*, ditemukan hasil dengan tingkat kecemasan sebelum dilakukan intervensi relaksasi benson yaitu 44.28 dengan standar deviasi 8.30. Setelah dilakukan intervensi relaksasi benson rata-rata nilai kecemasan menjadi 34.42 dengan standar deviasi 6.37. Hasil statistik didapatkan nilai p value $< 0,05$ artinya ada perbedaan signifikan sebelum dan sesudah diberikan relaksasi benson.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Katerina et al., 2019) menunjukkan bahwa dari 30 responden, sebelum melakukan terapi relaksasi benson tingkat kecemasan berada pada kategori ringan sebanyak 0 responden, di kategori

kecemasan sedang sebanyak 11 (36,7%), kategori cemas berat 17 (56,7%), dan kategori cemas berat sekali 2 (6,6%) responden. Setelah dilakukan pemberian relaksasi benson dengan menggunakan skala kecemasan Zung, terdapat penurunan tingkat kecemasan dengan kategori ringan sebanyak 0 responden, kategori kecemasan sedang sebanyak 18 (60%), kategori cemas berat 12 (40%), dan kategori cemas berat sekali 0 responden. Berdasarkan hasil *Uji Wilcoxon* didapatkan hasil tingkat kecemasan sebelum dan sesudah terapi relaksasi benson didapatkan nilai p value 0,000 dan lebih kecil daripada nilai α ($<0,05$) artinya ada pengaruh relaksasi benson intervensi terhadap tingkat kecemasan pasien yang menjalani hemodialisis di unit hemodialisa RSUD Dr. Soedarso.

Peneliti berpendapat dari 5 artikel yang di review menunjukkan adanya perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberi relaksasi benson. Tingkat kecemasan pasien hemodialisis sebelum diberi relaksasi benson mayoritas berada di kategori kecemasan sedang, hal ini disebabkan oleh stres yang dialami dari faktor usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, waktu menjalani hemodialisis. Teknik relaksasi Benson terbukti efektif dalam menghasilkan perasaan tenang dan perasaan rileks. Kecemasan pada pasien hemodialisis dapat turun jika melakukan relaksasi benson, dikarenakan relaksasi tersebut otak terstimulasi untuk mengeluarkan gelombang alfa. Proses ini terjadi saat gelombang otak melambat, mengantarkan pasien hemodialisis ke dalam keadaan tenang. Hal ini diperoleh pada saat seseorang merebahkan diri dan mengikuti instruksi saat melakukan relaksasi. Ketika gelombang alfa ini muncul, pembuluh darah dalam tubuh manusia mengalami pelebaran (vasodilatasi), mengakibatkan

denyut jantung menjadi stabil. Selain itu, otak juga mengeluarkan hormon serotonin dan endorfin, yang berperan dalam membantu mengurangi ketegangan yang ada dalam tubuh (Schwartz & Kilduff, 2015).

Menurut peneliti berpendapat dari 5 artikel yang di review, setelah dilakukan pemberian terapi relaksasi benson pada pasien hemodialisis, secara keseluruhan tingkat kecemasan pasien hemodialisis mengalami perubahan dalam kategori kecemasan ringan. Terapi relaksasi benson sebagai terapi non farmakologis terbukti berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien hemodialisis, serta lebih mudah dilakukan tanpa adanya efek samping.

BAB 6

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

6.1.1 Tingkat kecemasan sebelum terapi relaksasi benson

Tingkat kecemasan pada pasien gagal ginjal hemodialisis dari lima artikel lebih banyak kategori kecemasan sedang.

6.1.2 Tingkat kecemasan sesudah terapi relaksasi benson

Tingkat kecemasan pada pasien gagal ginjal hemodialisis dari lima artikel lebih banyak mengalami kategori kecemasan ringan.

6.1.3 Perubahan tingkat kecemasan pada pemberian terapi relaksasi benson pasien gagal ginjal dengan hemodialisis

Dari lima artikel yang di *review* secara keseluruhan menunjukkan adanya perubahan tingkat kecemasan pada pemberian terapi relaksasi benson pasien gagal ginjal dengan hemodialisis. Sehingga terapi relaksasi benson terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien gagal ginjal hemodialisis.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Peneliti

Bagi peneliti selanjutnya perlu melakukan penelitian langsung (original research) terkait perubahan tingkat kecemasan pada pemberian terapi relaksasi benson pasien gagal ginjal dengan hemodialisis.

6.2.2 Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat khususnya penderita gagal ginjal hemodialisis diharapkan untuk mengaplikasikan terapi relaksasi benson yang dapat menjadi alternatif untuk mengurangi kecemasan.

6.2.3 Bagi Akademik

Penelitian ini bisa dijadikan sebagai sumber bacaan untuk menerapkan terapi relaksasi benson pada pasien gagal ginjal hemodialisis untuk mengurangi tingkat kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, N., Hudiyawati, D., & Purnama, A. P. (2020). Pengaruh Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Pasien Yang Menjalani Hemodialisa Di Unit Hemodialisa. *Jurnal Kesehatan*, 62–68. <http://hdl.handle.net/11617/11914>
- Annisa, D. F., & Ifdil. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Benson, H., & Proctor, W. (2002). *Dasar-Dasar Respon Relaksasi: Bagaimana Menggabungkan Respon Relaksasi Dengan Keyakinan Pribadi Anda*. Kaifa.
- Bossola. (2010). Correlates of Symptoms of Depression and Anxiety in Crhnic Hemodialysis Patients. *Italy: General Hospital Payhiatry*, 32 (2), 126–131.
- Brunner & Suddart. (2015). *Keperawatan Medikal Bedah*. EGC.
- Coffman, T. M., Falk, R. J., Molitolis, B. A., Neilson, E. G., & Schrier, R. W. (2013). *Hemodialysis*. In: *Schrier's Disease of the Kidney (9th edition)*. Lippincot William & Wilkins.
- Depkes. (2007). *Pharmaceutical Care Untuk Penderita Gangguan Depresif*. Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Faruq, M. H., Purwanti, O. S., & Purnama, A. P. (2020). Efek Relaksasi Benson Dalam Menurunkan Kecemasan Pasien Yang Menjalani Hemodialisa. *Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 16(1), 24–29. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26630/jkep.v16i1.1895>
- Georgianni, G., Babatsikou, F., Polikandrioti, M., & Grapsa, E. (2019). Management of anxiety and depression in haemodialysis patients: the role of non-pharmacological methods. *International Urology and Nephrology*, 50, 113–118.
- Hasanah, U., & Inayati, A. (2022). RELAKSASI BENSON MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN GAGAL GINJAL KRONIK YANG MENJALANI HEMODIALISIS. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 12(Januari), 75–82. <https://doi.org/https://doi.org/10.32583/pskm.v11i1.1181>
- Hawari. (2016). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi (1st ed)*. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Hervinda, & Novandian. (2012). Prevalensi dan Faktor Risiko Penyakit Gagal Ginjal Kronik di RSUP Dr. Muhammad Hoesin Palembang. *Majalah Kedokteran Sriwijaya*, 46(4), 275–281.

- Hidayat, T. (2017). Gambaran Kecemasan Penderita Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis di Unit Hemodialisis RSUP Dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten. Yogyakarta: Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran. *Universitas Gadjah Mada*.
- Hudiyawati, Muhlisin, & Ibrahim. (2019). Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation in Reducing Depression, Anxiety and Stress Among Haemodialysis Patients Attending a Public Hospital at Central Java Indonesia. *IMJM*, 183 (3), 3–10.
- Juwita, & Kartika. (2019). Pengalaman Menjalani hemodialisa Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis. *Jurnal Endurance*, 4(1), 97.
- 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.
- Kemenkes. (2019). *Kementerian Kesehatan RI*.
- Lizhenwang. (2022). Depression and anxiety symptoms among patients receiving maintenance hemodialysis. *BMC Nephrology*.
- Luana. (2012). *Kecemasan Pada Penderita Penyakit gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis di RS Universitas Kristen Indonesia*. 46.
- Notoatmodjo. (2011). *Kesehatan masyarakat ilmu dan seni*. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo. (2012). *Metode Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nugroho, T. (2015). *Asuhan Keperawatan : Maternitas, Anak, Bedah, dan Penyakit Dalam*. NUHA MEDIKA.
- Nurlinawati, Rudini, & Yuliana. (2019). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Hemodinamik Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Ilmiah Ilmu Terapan Universitas Jambi*, 3 (1), 28–30.
- Patimah, I. (2020). *Konsep Relaksasi Dzikir Dan Impikasinya terhadap Penderita Gagal Ginjal Kronis (Kajian Teoritik dan Praktik)*. CV. Adanu Abimata.
- Perdana, Y. A. (2018). *Skripsi Pengaruh Pemberian relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Katarak di RSD dr. Soebandi Jember*. Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Jember.
- Potter, & Perry. (2006). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik* (Edisi 4 Vo). ECG.
- Purwanto. (2016). Relaksasi Dzikir. *Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Semarang*, 18(1), 6–48.

- Rahman, M., Kaunang, T., & Ellin. (2016). Hubungan anatara lama menjalani hemodialisa dengan kualitas hidup pasien yang menjalani hemodialisa di unit hemodialisa RSUP. Prof. Dr. R. D Kandou Manado. *Jurnal E- Clinic (ECI)*, 1, 1.
- Rajagukguk, C. (2019). *Pengaruh Dukungan Spiritual Terhadap Kesiapan Menjalani Hemodialisa Pada Penderita Gagal Ginjal Kronik (GGK) Di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan*. Skripsi: Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth.
- Relawati, A., Hakimi, M., & Huriah, T. (2015). Pengaruh Self Help Group Terhadap Kualitas Hidup Pasien Hemodialisa di Rumah Sakit Pusat Kesehatan Umum Muhammadiyah Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan, Volume 11*, 122–135.
- Riset Kesehatan Dasar. (2017). *Riset Kesehatan Dasar*.
- Rohmawati, D., Handayani, L. T., & Shodikin, M. (2017). PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP KECEMASAN PADA PASIEN YANG MENJALANI HEMODIALISIS DI INSTALASI HEMODIALISIS RSD. dr. SOEBANDI JEMBER. *Jurnal Ilmiah Keperawatan FIKES UNMUH Jember*, 30(November), 1–8.
- Rosdiana. (2016). Kecemasan dan Lamanya Waktu Manjalani Hemodialisa Berhubungan dengan Kejadian Insomnia pada Pasien Gagal Ginjal Kronik. *Keperawatan Indonesia, Vol 17 No.*, 39-47.
- Rustandi, H., Tranado, H., & Pransasti, T. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Pasien Chronic Kidney Disease yang Menjalani Hemodialisa di Ruang Hemodialisa. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 1 (2), 32–45.
- Ruswadi, I. (2021). *Keperawatan Jiwa Panduan Praktis Untuk Mahasiswa Untuk Keperawatan*. Adab (CV.Adanu Abimata).
- Sahar. (2016). *Efektifitas Relaksasi Benson dan Nafas Dalam Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Lansia*. Skripsi Program Studi Keperawatan Universitas Islam Negeri Alauddin.
- Saputro, H., & Fazril, I. (2017). *Anak Sakit Wajib Bermain di Rumah Sakit; Penerapan Terapi Bermain Anak Sakit; Proses, Manfaat dan Pelaksanaannya*. Forum Ilmiah Kesehatan (FORIKES).
- Schwartz, M. D., & Kilduff, T. S. (2015). The Neurobiology of Sleep and Wakefulness. *Psychiatr. Clin North Am.*, 38(4), 1–32.
- Siregar, C. T. (2020). *Buku Ajar Manajemen Komplikasi Pasien Hemodialisa*. CV. BUDI UTAMA.

- Smeltzer, & Bare. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. EGC.
- Solehati, & Kosasih. (2015). *Konsep dan Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan Maternitas*. PT. Refika Adimata.
- Stuart. (2013). *Principles and Practice of Psyciatric Nursing* (10th ed.). Elsevier.
- Sugiarto. (2012). Olahraga Fisioneurohormonal pada Stresor. *Sain Psikologi*, 2 (2), 54–66.
- Suwanto. (2017). *Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Stres dan Peningkatan Kualitas Tidur Pada Pasien Hemodialisa*.
- Suwirta, K. (2014). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Jilid II* (Edisi 6). Pusat Penerbitan Departemen Ilmu Penyakit Dalam FK UI.
- Wahyuni. (2018). Hubungan Lama Menjalani Hemodialisis Dengan Kualitas Hidup Pasien Penyakit Gagal Ginjal Kronis Dengan Diabetes Mellitus Di RSUP dr. M Jamil Padang. *Kesehatan Andalas*.
- WHO. (2016). *World Health Orhanization*.
- Wijaya, A. S. (2013). *Keperawatan Medikal Bedah 1*. NUHA MEDIKA.
- Zuliani, Malinti, E., Faridah, U., Fahmi, U., Malisa, N., & Mandias, R. (2021). *Gangguan Pada Sistem Perkemihan*. Yayasan Kita Menulis.

PENELITIAN

EFEK RELAKSASI BENSON DALAM MENURUNKAN KECEMASAN PASIEN YANG MENJALANI HEMODIALISA

Muhammad Hanif Faruq*[◇], Oktii Sri Purwanti*, Arif Putra Purnama**

^{*}Departement of Nursing, Faculty Health Science, Universitas Muhammadiyah Surakarta

^{**}Hemodialysis Ward PKU Aisyiyah Boyolali Hospital

[◇]Corresponding Outthor:: j230195023@student.ums.ac.id

Kecemasan pada pasien dengan hemodialisa ditimbulkan karena peralatan serta mesin yang serba asing serta ketidak nyamanan yang berhubungan dengan penusukan alat sehingga kecemasan jika tidak diatasi akan mempengaruhi aspek fisiologis pasien seperti terjadinya peningkatan denyut nadi dan sesak nafas. Penelitian kuantitatif, metode *quasi – ekperiment pretest post-test with control design*. Populasi yaitu pasien hemodialisa di RS PKU Aisyiyah Boyolali. Sampel sejumlah 20. Penelitian *purposive sampling* dengan skala *Beck Anxiety Inventory* (BAI). Hasil penelitian didapatkan hasil p-value 0.03 < 0.05 pada kelompok intervensi, dan pada kelompok kontrol didapatkan p-value 0.27 > 0.05. Kesimpulan ada pengaruh relaksasi benzon untuk mengurangi kecemasan pasien hemodialisa.

Kata kunci: Hemodialisa, Kecemasan, Relaksasi Benzon

LATAR BELAKANG

Cronic Kidney Disease (CKD) yaitu penyakit yang mengancam jiwa dan memerlukan biaya tinggi dalam pengobatannya atau biasa disebut dengan penyakit katastrofik, hal ini terjadi karena penyakit ini merupakan penyakit yang setiap tahunnya selalu terjadi peningkatan prevelensi, intervensi yang bisa dilakukan untuk penyakit ini hanyalah dengan mempertahankan fungsi ginjal karena penyakit ini bersifat ireversibel dan dalam mempertahankan fungsi ginjal untuk melakukan metabolisme tubuh salah satunya adalah dengan melakukan hemodialisa (Juwita & Kartika, 2019).

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).

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 2013 – 2015 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, 2016). Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2017 merupakan provinsi yang menempati peringkat ke 5 setelah provinsi Sulawesi Tengah, Aceh, Gorontalo dan Sulawesi Utara dengan angka kejadian sebesar 0,3% (Kementrian Kesehatan, 2017). Kabupaten Boyolali merupakan kabupaten dari provinsi Jawa Tengah dengan angka kejadian *Cronic Kidney Disease* (CKD) sebesar 0,1% dan menempati nomor ke 22 seprovinsi Jawa

Tengah (Riskesdes, 2013). Di Rumah Sakit Aisyiyah Boyolali sendiri tercatat ada 58 pasien yang melakukan hemodialisa selama satu tahun terakhir. Dengan mesin hemodialisa sebanyak 12 unit dan dengan merek *Fesenius Medical Center*.

Pasien yang mengalami hemodialisis akan mengalami berbagai macam permasalahan baik fisiologis maupun psikologis, salah satu permasalahan psikologis yang terjadi adalah kecemasan (Kusumawati & Hartono, 2014). Kecemasan yang terjadi pada pasien dengan hemodialisa biasanya ditimbulkan karena peralatan serta mesin yang serba asing serta ketidak nyamanan yang berhubungan dengan penusukan alat sehingga kecemasan jika tidak diatasi akan mempengaruhi aspek fisiologis pasien seperti terjadinya peningkatan denyut nadi, sesak nafas, sulit tidur dan mudah lelah (Nurlinawati, Rudini, & Yuliana, 2019). Oleh sebab itu perawat perlu memantau kecemasan dan dampak dari kecemasan tersebut selama proses hemodialisa, salah satu cara untuk mengatasi kecemasan adalah dengan menggunakan terapi relaksasi, diantaranya menggunakan relaksasi Benson. 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 (Solehati & Kosasih, 2015).

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh penulis selama berada di ruang Hemodialisa RS PKU Aisyiyah Boyolali masalah yang sering terjadi pada pasien dengan hemodialisis adalah kecemasan. Kecemasan yang terjadi pada pasien beragam, mulai dari kecemasan ringan sampai kecemasan sedang. Kegiatan yang biasa dilakukan oleh perawat ruangan untuk mengatasi

kecemasan tersebut adalah dengan mengajak pasien berbicara. Akan tetapi kegiatan tersebut belum dapat mengatasi kecemasan secara efektif. Maka dari itu penulis tertarik menerapkan evidence base nursing (EBN), yang dapat diterapkan oleh perawat untuk mengatasi kecemasan dengan melakukan relaksasi benson yang diadopsi dari jurnal "*The effect of Benson's relaxation method on hemodialysis patients' anxiety*".

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan metode *quasi – experiment pretest post-test with control design*. Peneliti melakukan pengukuran variable dependen sebelum perlakuan (*pretest*) dan pengukuran ulang variable dependen setelah perlakuan (*post-test*) yang selanjutnya dibandingkan dengan kelompok pembanding atau kontrol.

Populasi pada penelitian ini yaitu pasien yang menjalani hemodialisa di RS PKU Aisyiyah Boyolali. Sampel penelitian ini yaitu bagian dari populasi yang memenuhi kriteria penelitian. Adapun kriteria penelitian tersebut antara lain sebagai berikut, kriteria inklusi : 1) pasien hemodialisa yang bersedia menandatangani informed consent; 2) pasien dengan nilai kecemasan minimal 0 - 21 yang diukur menggunakan skala *Beck Anxiety Inventory* 3) pasien yang beragama islam. Kriteria eksklusi: 1) pasien yang tidak kooperatif, 2) pasien dengan kondisi memburuk. Jumlah sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 10 pasien kelompok intervensi dan 10 pasien kelompok kontrol dengan teknik total sampling. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini yaitu *Purposive sampling*.

Intrument yang digunakan untuk pengukuran tingkat kecemasan yaitu *Beck Anxiety Inventory* (BAI) dengan skor 0-21 adalah kecemasan ringan, skor 22-35 adalah kecemasan sedang dan >36 adalah

kecemasan berat. Validasi data dilakukan secara langsung oleh peneliti jika informasi kurang jelas dari jawaban masing – masing responden. Data dianalisis dalam bentuk *univariate* untuk mendeskripsikan karakteristik responden yang terdiri dari usia, jenis kelamin, pendidikan, lama Hemodialisa, dan riwayat penyakit. Sedangkan analisa *bivariate* untuk membandingkan tingkat kecemasan *pre-test* dan *post-test* pada jam ke 3 hemodialisa dengan menggunakan uji *t paired* dan uji *t independen*.

Adapun prosedur penelitian yaitu, peneliti memilih responden sesuai kriteria inklusi, kemudian mengkaji tingkat kecemasan pasien *pre-test* dengan menggunakan skala BAI pada satu jam saat pasien hemodialisa kemudian memposisikan pasien senyaman mungkin, setelah itu pasien memejamkan mata, mengendorkan semua otot mulai dari otot wajah sampai kaki, kemudian tarik nafas melalui hidung, tarik nafas melalui mulut dan ketika menghembuskan nafas melalui mulut sambil bergumam dalam hati AllahuAkbar selama 10 menit dan dilakukan *post-test* dengan menggunakan skala BAI pada jam ke 3 hemodialisa.

HASIL

Analisis Univariat

Karakteristik Responden

Responden pada penelitian ini memiliki karakteristik dimana usia kelompok kontrol cenderung lebih muda daripada usia kelompok intervensi, hal tersebut dapat dilihat pada tabel bahwa terdapat 25% responden pada kelompok kontrol yang memiliki rentang usia 46-60 tahun dan pada kelompok intervensi terdapat 15% responden dengan rentang usia 61-75 tahun. Distribusi jenis kelamin terlihat persentase responden laki-laki

sejumlah 8 (40%) dan perempuan sejumlah 12 (60%). Dilihat dari tingkat pendidikan pada kelompok intervensi terdapat 25% tingkat pendidikan SMA sedangkan pada kelompok kontrol 20% pada tingkat pendidikan SD. Dilihat dari lama hemodialisa, terlihat bahwa rata – rata lama menjalani hemodialisis lebih lama pada kelompok kontrol dibandingkan dengan kelompok intervensi. Dilihat dari riwayat penyakit hipertensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol cenderung sama yaitu 30%.

Tabel 1: Distribusi Kecemasan Sebelum dan Sesudah Dilakukan Perlakuan pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

Kecemasan	Sebelum		Sesudah	
	f	%	f	%
Intervensi				
Ringan (0-21)	9	45	10	50
Sedang (22-35)	1	5	0	0
Berat (>36)	0	0	0	0
Kontrol				
Ringan (0-21)	6	30	9	45
Sedang (22-35)	3	15	1	5
Berat (>36)	1	5	0	0
Jumlah	20	100	20	100

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa 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%).

Analisis BivariatTabel 2: Hasil uji *t independent* terhadap pengaruh relaksasi benzon pada kecemasan

Hasil	Levene's Test for Equality of variances	t	Mean	SD
Equal Variance Assumed	0,75	0.03	4.20	1.03
Equal Variance not Assumed		0.04	2.50	1.49

Berdasarkan tabel di atas diketahui nilai signifikan *levene's test for equality of variance* adalah sebesar $0.75 > 0.05$, maka dapat diartikan bahwa *varians* data antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi adalah homogen atau sama. *Variances Assumed* bernilai $0.03 < 0.05$ maka sebagaimana pengambilan keputusan dalam uji *t independent* dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian kesimpulan dari uji *t independent* ada perbedaan antara penurunan kecemasan kelompok kontrol dan kelompok intervensi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan karakteristik responden didapatkan usia terbanyak pasien yang mengalami hemodialisa yaitu pada usia 46-60 tahun (35%). Hal ini dikarenakan Setelah usia 30 tahun, ginjal akan mengalami atrofi dan ketebalan kortek ginjal akan berkurang sekitar 20% setiap decade, selain akan mengalami atrofi dan ketebalan korteks pada usia ini juga akan mengalami perubahan seperti penebalan membran basal glomerulus, ekspansi mesangium glomerular dan terjadinya deposit protein matriks ekstraselular sehingga menyebabkan glomerulosklerosis (Hervinda & Novadian, 2014).

Berdasarkan karakteristik responden didapatkan jenis kelamin terbanyak yaitu perempuan (60%). Secara klinik laki-laki mempunyai resiko mengalami penyakit ginjal kronik 2 kali lebih besar dari pada perempuan, hal ini dimungkinkan karena perempuan lebih baik dalam pola makan dan lebih patuh dalam menggunakan obat daripada laki-laki (Restu Pranandari., 2015).

Berdasarkan karakteristik responden didapatkan pendidikan terbanyak pada tingkat SMA. Tingkat pendidikan mempengaruhi perilaku seseorang dalam mencari pengobatan penyakit yang dideritanya, serta memilih dan memutuskan tindakan yang akan dijalani untuk mengatasi masalah kesehatannya (Kurniawati & Asikin, 2018).

Berdasarkan karakteristik responden didapatkan lama hemodialisa kurang dari 1 tahun adalah responden terbanyak (85%). Hal ini menunjukkan karena hemodialisa adalah sumber stress bagi keluarga yang menimbulkan kecemasan, karena pasien bisa bertahan hidup dengan ketergantungan alat hemodialisa, sehingga keluarga merasakan bahwa harapan hidup pasien kecil dan pasien akan menderita seumur hidup (Tangian, Kandou, & Munayang, 2015).

Berdasarkan karakteristik responden hipertensi (60%) adalah riwayat penyakit terbanyak. Hipertensi merupakan salah satu faktor risiko utama gangguan jantung, selain mengakibatkan gagal jantung, hipertensi dapat berakibat terjadinya gagal ginjal (Herawati & Wahyuni, 2016).

Penelitian ini merupakan penelitian tentang pengaruh relaksasi benzon terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien hemodialisis di RS Aisyiyah Boyolali. Berdasarkan penelitian yang dilakukan didapatkan hasil $p = 0.03$ pada kelompok intervensi yang berarti bahwa ada pengaruh relaksasi benzon terhadap penurunan skala kecemasan pada pasien

hemodialisa. Hal ini sejalan dengan penelitian Kiani, Zadeh & Shahrakipour (2017) bahwa rerata kecemasan menunjukkan hasil yang signifikan pada kelompok intervensi yaitu $p = 0.01$ dan kesimpulannya terdapat pengaruh relaksasi benzon terhadap penurunan kecemasan pada pasien hemodialisa.

Teknik relaksasi Benson mempertahankan aktivitas saraf parasimpatis dan mengurangi aktivitas saraf simpatik, sehingga akan menjaga keseimbangan tubuh melalui psychoneuroimmunology, yang mengatur aktivitas fisiologis dari berbagai sistem tubuh (Kurniasari & Kustanti, 2016).

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 (Mardiani, Ismonah, & Supriyadi, 2014).

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Kurniasari & Anita (2016) bahwa tidak ada perbedaan rerata kecemasan pada kelompok intervensi 8,36 dengan $p = 0,1$ dan kelompok kontrol 4,25 dengan $p = 0,11$ dan kesimpulannya tidak terdapat pengaruh relaksasi benzon dengan penurunan kecemasan pada pasien hemodialisa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh relaksasi benzon

terhadap kecemasan dengan nilai $p = 0.03 < 0.05$ pada kelompok intervensi. Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan hasil $p = 0.27 > 0.05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh relaksasi benzon terhadap kecemasan pada kelompok kontrol.

Perlunya perawat ruang hemodialisa untuk mempertimbangkan relaksasi benzon sebagai terapi non-farmakologis untuk mengurangi tingkat kecemasan pada pasien hemodialisa karena relaksasi benzon tidak memiliki efek samping untuk pasien dan juga tidak memerlukan biaya untuk melakukannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Endiyono1, M. L. R. (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.
- Herawati, I., & Wahyuni. (2016). Manfaat Latihan Pengaturan Pernafasan Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer. *The 3Rd University Research Coloquium*, 79–87.
- Hervinda, S., & Novadian, N. (2014). Prevalensi dan Faktor Risiko Penyakit Ginjal Kronik di RSUP Dr. Mohammad Hoesin Palembang Tahun 2012. *Majalah Kedokteran Sriwijaya*, 46(4), 275–281.
- Juwita, L., & Kartika, I. R. (2019). Pengalaman Menjalani Hemodialisa Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis. *Jurnal Endurance*, 4(1), 97.
- Kiani, F., Zadeh, M. A. H., & Shahrakipour, M. (2017). The effect of Benson's relaxation method on hemodialysis patients' anxiety. *Biomedical Research (India)*, 28(3), 1075–1080.

- Kumiasari, A. N., & Kustanti, A. (2016). The Effect Benson Relaxation Technique with Anxiety In Hemodialysis Patients In Yogyakarta, *1*(1).
- Kumiawati & Asikin. (2018). Gambaran Tingkat Pengetahuan Penyakit Ginjal Dan Terapi Diet Ginjal Dan Kualitas Hidup Pasien Hemodialisis Di Runkital Dr . Ramelan Surabaya Description in the Level of Knowledge Regarding Kidney Disease and Renal Diet Therapy and Quality of Life among He. *Research Study*, 125–135.
- Mardiani, I. Y., Ismonah, -, & Supriyadi, -. (2014). Perbedaan Efektifitas Teknik Relaksasi Benson Dan Nafas Dalamterhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Bedah Abdomen Di Rsud Kota Salatiga. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, *1*(5), 1–9.
- Nurlinawati, N., Rudini, D., & Yuliana, Y. (2019). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Hemodinamik Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Ilmiah Ilmu Terapan Universitas Jambi*, *JIITUJ*, *3*(1), 28–40.
- Prasad, N., & Jha, V. (2015). Hemodialysis in Asia. *Kidney Diseases*, *1*(3), 165–177.
- Restu Pranandari., W. S. (2015). Faktor Risiko Gagal Ginjal Kronik Di Unit Hemodialisa RSUD Wates Kulon Progo. *Majalah Farmaseutik*, *11*(2), 415–418.
- Solehati, T., & Kosasih, C. E., (2015). *Konsep dan Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung : PT. Refika Aditama
- Smeltzer & Bare, (2013). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Edisi 8 volume 2. Jakarta EGC
- Tangian, A. F., Kandou, L. F. J., & Munayang, H. (2015). Hubungan Lamanya Menjalani Hemodialisis Dengan Tingkat Kecemasan Pada Pasangan Hidup Pasien Yang Menderita Penyakit Ginjal Kronik Di Rsup Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. *E-CliniC*, *3*(1), 1–5.

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP KECEMASAN
PADA PASIEN YANG MENJALANI HEMODIALISIS DI INSTALASI
HEMODIALISIS
RSD. dr. SOEBANDI JEMBER**

Danik Rohmawati¹, Luh Titi Handayani², M. Shodikin³

¹Mahasiswa S1 Keperawatan Fikes UNMUH Jember, Jl. Karimata 49 Jember
Email: Danik.rohmawati75@gmail.com

^{2,3}Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan UNMUH Jember, Jl. Karimata 49 Jember
Email: Luh.Titi@yahoo.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Gagal ginjal kronik merupakan kondisi patologis dimana terjadi kerusakan ginjal yang bersifat permanen menyebabkan ginjal tidak mampu melakukan fungsinya dengan baik, sehingga tubuh tidak dapat melakukan metabolisme dan gagal memelihara keseimbangan cairan dan elektrolit dalam tubuh. Hemodialisis adalah terapi pengganti ginjal akibat tidak berfungsinya organ ginjal dan proses pembuatan zat terlarut dan cair dalam darah melewati membran semi permeabel, sehingga tidak jarang klien yang akan menjalani hemodialisis mengalami kecemasan. **Metode:** Desain penelitian yang digunakan yaitu *pre eksperimental* dengan rancangan *one group pre test and post test design*, jumlah sampel yang diambil 15 responden diperoleh dengan teknik *quota sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan skala HARS. Penelitian diawali dengan *pre test* kemudian dilakukan teknik *Relaksasi Beson* dilanjutkan dengan *post test*. Analisa data menggunakan uji non parametrik yaitu *wilcoxon*. **Hasil:** Penelitian ini menunjukkan tingkat kecemasan pasien yang menjalani hemodialisis sebelum dilakukan teknik *Relaksasi Benson* yaitu sebanyak 9 orang (60%) cemas sedang dan setelah dilakukan Teknik Relaksasi Benson mengalami cemas ringan yaitu sebanyak 9 orang (60%). Hasil uji statistik sebelum dan sesudah dilakukan Teknik Relaksasi Benson yaitu *p value* 0,000 yang mana nilai $\alpha < 0,05$ dapat disimpulkan bahwa ada beda antara teknik relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan. **Diskusi:** Rekomendasi ini ditujukan pada pasien yang menjalani terapi hemodialisis agar tingkat kecemasan yang dialami dapat teratasi.

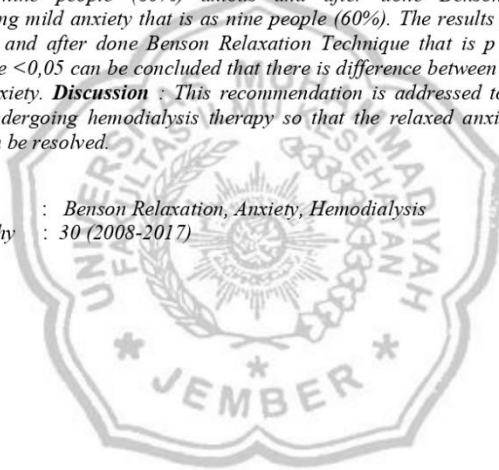
Kata kunci : Relaksasi Benson, Kecemasan, Hemodialisis.

Bibliography : 30 (2008-2017)

Abstact

Introduction : Chronic renal failure is a pathological condition in which permanent kidney damage cause the kidney are uvable to perform its fuction properly, so body can not perform metabolism and fail to manintain fluid and electrolytc balace in the body. Hemodialysis in renal replacement therapy due to malfuction of kidney organs sublances terlant and liquid in the blood through the membrane semi permiable, so it is not uncummon clients who will undergo hemodialysis experience anxiety. **Method** : The reseacrh design used was pre experimental with the design of one until taken 15 respondents obtained by quata sampling. Data collection using questioner with HARs scale. Research begins with pre testand then done Benson Relaxation tecniquefollowed by post test. Data analysis using non parametric test is wilcoxon. **Result** : This study shows the level of patients hemodialysis discomfort before Benson Relaxation technique is as many nine people (60%) axious and after done Benson relaxation exeperiencing mild anxiety that is as nine people (60%). The results of statistical test before and after done Benson Relaxation Technique that is p value 0,000 where value $<0,05$ can be concluded that there is difference between technique to level of anxiety. **Discussion** : This recommendation is addressed to patients to patients undergoing hemodialysis therapy so that the relaxed anxiety levels of Benson can be resolved.

Keywords : Benson Relaxation, Anxiety, Hemodialysis
Bibliography : 30 (2008-2017)



PENDAHULUAN

Gagal ginjal kronik merupakan kondisi patologis dimana terjadi kerusakan ginjal yang bersifat permanen menyebabkan ginjal tidak mampu melakukan fungsinya dengan baik, sehingga tubuh tidak dapat melakukan metabolisme dan gagal memelihara keseimbangan cairan dan elektrolit dalam tubuh, kondisi tersebut diperlukan penatalaksanaan yang adekuat untuk mempertahankan kualitas hidup pasien gagal ginjal kronik. Salah satu penatalaksanaan yang diberikan adalah dengan prosedur hemodialisis. (Smeltzer dan Bare, 2002 dalam Toha 2015).

Hemodialisis merupakan salah satu terapi pengganti fungsi ginjal dalam mengeluarkan sisa hasil metabolisme dan kelebihan cairan serta zat-zat yang tidak dibutuhkan tubuh. Kecemasan merupakan salah satu hal yang sering dikeluhkan oleh pasien hemodialisis. Rasa cemas yang dialami pasien bisa timbul karena masa penderitaan yang sangat panjang (seumur hidup). Proses tindakan invasif merupakan salah satu faktor situasional yang berhubungan dengan kecemasan ancaman terhadap integritas diri

dimana mereka sering berfikir bahwa penyakitnya akan menimbulkan ketidakmampuan fisiologis bahkan kematian. Cemas terhadap mesin, selang-selang yang dialiri darah, cemas untuk ditusuk jarum, demikian juga dengan pembayaran yang mahal (Jangkup, Elim, Kandou, 2015).

Indonesia termasuk negara dengan tingkat penderita gagal ginjal yang cukup tinggi. Menurut data yang terdapat di Indonesia Renal Registrasi (IRR) pada tahun 2011 terdapat kasus baru gagal ginjal sebanyak 15.353 klien. Menurut data dari Persatuan Nefrologi Indonesia (PERNEFRI) diperkirakan terdapat 70 ribu penderita gagal ginjal di Indonesia, namun yang terdeteksi menderita gagal ginjal kronis tahap terminal dari mereka yang menjalani hemodialisis hanya sekitar 4 ribu sampai 5 ribu (Alam & Hadibroto, 2010).

Sedangkan di Jawa Timur pada tahun 2011 menurut (IRR) terdapat 1.552 klien gagal ginjal. Sementara data dari ruang hemodialisis RSD dr. Soebandi Jember pada tahun 2017 jumlah klien yang pertama kali menjalani Hemodialisis sebanyak

175 orang, jadi rata-rata tiap bulannya sekitar 13 orang.

Kecemasan pada pasien yang menjalani hemodialisis memerlukan suatu penanganan dengan memberikan tindakan non farmakologi dan farmakologi. Tindakan non farmakologi yang dapat diberikan pada pasien yang menjalani hemodialisis salah satunya yaitu dengan *Teknik Relaksasi Benson*. Teknik Relaksasi Benson merupakan gabungan antara relaksasi dengan keyakinan agama yang dianut (Setiya, 2007; dalam Arliandi 2016).

Hasil studi pendahuluan peneliti di RSD dr. Soebandi terutama di Instalasi Hemodialisis bahwa Teknik Relaksasi Benson belum pernah dilakukan untuk menurunkan kecemasan pada pasien yang menjalani hemodialisis. Hasil wawancara dari 8 pasien yang menjalani hemodialisis pertama merasakan kecemasan. Data tersebut didapatkan berdasarkan pada respon subyektif pasien yang mengungkapkan bahwa pasien merasa khawatir dan takut terhadap tindakan hemodialisis.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk

melakukan penelitian tentang pengaruh teknik *Relaksasi Benson* terhadap kecemasan pada pasien yang menjalani hemodialisis.

MATERIAL DAN METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *pre eksperimen* dengan rancang *pre test post test design* yang di lakukan pada tanggal 01 sampai 30 Maret 2018 di instalasi hemodialisis RSD dr soebandi Jember. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien di instalasi hemodialisis RSD. dr. Soebandi Jember yang menjalani hemodialisis pertama sebanyak 15 pasien. Teknik sampling yang di gunakan *nonprobability sampling* dengan metode *quota sampling* Analisa data pada penelitian ini yaitu analisa univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi dalam bentuk prosentase tabel dari variabel dependen. Analisa Bivariat untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi benson terhadap kecemasan pada pasien yang menjalani hemodiliasis Analisa data pada penelitian ini menggunakan uji statistik *Dependent T- Test* yang dibantu dengan program SPSS

dengan ketentuan apabila nilai $\alpha = 0.05$ dan $p \leq \alpha (0.05)$.

3	SMA	6	40%
4	PT	1	6,7%
Jumlah		15	100%

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Di Instalasi Hemodialisis RSD dr. Soebandi Jember Bulan Maret 2018

No	Usia	Jumlah	Prosentase
1	36-45Th	5	33,3%
2	46-55Th	7	46%
3	>56Th	3	20%
Jumlah		15	100%

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Di Instalasi Hemodialisis RSD dr. Soebandi Jember Bulan Maret 2018

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Prosentase
1	Laki-laki	9	60%
2	Perempuan	6	40%
Jumlah		15	100%

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan Di Instalasi Hemodialisis RSD dr. Soebandi Jember Bulan Maret 2018

No	Pekerjaan	Jumlah	Prosentase
1	PNS	2	13,3%
2	Wiraswasta	7	46,7%
3	Tani	4	26,7%
4	Lain-lain	2	13,3%
Jumlah		15	100%

Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan Di Instalasi Hemodialisis RSD dr. Soebandi Jember Bulan Maret 2018

No	Pendidikan	Jumlah	Prosentase
1	SD	3	20%
2	SMP	5	33,3%

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian 15 responden menunjukkan bahwa sebelum diberikan teknik relaksasi Benson tingkat kecemasan responden diketahui sebanyak 9 orang (60%) mengalami cemas sedang, 6 orang (40%) cemas berat.

Beberapa hal yang mendukung kondisi tingkat kecemasan pasien hemodialisis bila ditinjau dari data demografi yakni salah satunya usia responden. Pada penelitian ini usia responden beragam mulai dari usia produktif sampai usia lansia. Berdasarkan data demografi usia responden pada penelitian ini paling banyak berusia 46-55 tahun yaitu sebanyak 7 responden (46,7%).

Hasil penelitian ini diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Jangkup (2015) bahwa sangat mungkin bisa terjadi tingkat kecemasan yang tinggi pada pasien usia pertengahan karena penderita cenderung sudah tidak bekerja dan perasaan tidak berguna bagi keluarga menjadi salah satu

sumber kecemasan. Selain itu pada umur tersebut sebagian besar penderita yang mempunyai anak-anak usia sekolah yang membutuhkan kebutuhan finansial yang lebih cukup besar.

Hasil penelitian pada 15 responden menunjukkan tingkat kecemasan responden sesudah dilakukan Teknik Relaksasi Benson didapatkan 9 responden (60%) mengalami cemas ringan dan 6 responden (40%) cemas sedang.

Penelitian yang dilakukan oleh Solehati (2010) bahwa responden yang telah dilakukan terapi relaksasi *Benson* selama 15 menit mengalami rasa tenang dan nyaman sehingga tingkat kecemasan berkurang. Hal ini disebabkan relaksasi *Benson* dapat menghambat aktivitas saraf simpatik yang mengakibatkan penurunan kadar oksigen dalam tubuh dan otot menjadi relaks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman.

Beberapa hal yang mendukung kondisi menurunnya tingkat kecemasan pasien yang menjalani terapi hemodialisis tersebut bila ditinjau dari data demografi yakni salah satunya pendidikan responden.

Pada penelitian ini latar belakang pendidikan responden beragam mulai dari SD, SMP, SMA, dan perguruan tinggi. Berdasarkan data demografi pendidikan responden yang menjalani terapi hemodialisis di instalasi hemodialisis RSD dr Soebandi Jember paling banyak berpendidikan SMA yaitu sebanyak 6 orang (40%), SMP 5 orang (33%

Selain itu, relaksasi *Benson* berfokus pada kalimat tertentu yang diucapkan berulang kali dengan ritme teratur dan disertai sikap yang pasrah pada Tuhan Yang Maha Kuasa sesuai keyakinan pasien sehingga kecemasan dapat berkurang (Benson & Proctor, 2000 dalam Solehati, 2010).

Perempuan lebih cenderung memiliki tingkat kecemasan yang tinggi dibanding laki-laki karena disebabkan oleh struktur kimiawi otak, sistem otak cenderung lebih intuitif dan berfikir analitis sementara otak laki-laki cenderung optimal pada kemampuan motorik. Selain itu, hormon juga memainkan peran atas perasaan lebih cemas dan lebih mampu memicu pada perempuan.

Menurut Smeltzer & Bare (2001, dalam Riska, 2013) respon stress bermula dari hipotalamus mensekresi *corticotropin-releasing factor*, yang menstimulasi pituitari anterior untuk memproduksi *adenocorticotrophic hormone* (ACTH). Kemudian ACTH akan menstimulasi pituitari anterior untuk memproduksi glukokortikoid, terutama *kortisol*. Stress mental dapat meningkatkan *kortisol*. Sehingga memacu respon saraf simpatis seperti frekuensi jantung meningkat, tekanan darah meningkat, glukosa darah meningkat, pupil akan berdilatasi dan aktivitas mental meningkat. Secara subjektif seseorang akan merasa kaki dingin, kulit dan tangan lembab, menggigil, berdebar dan kejang. Apabila individu melakukan relaksasi ketika mengalami kecemasan, maka reaksi fisiologis yang dirasakan individu akan berkurang.

Berdasarkan hasil uji statistik dengan metode *Wilcoxon* didapatkan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan Teknik Relaksasi Benson didapatkan *p value* 0,000 nilai $\alpha \leq 0,05$ artinya ada pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap

tingkat kecemasan pada pasien yang menjalani hemodialisis di instalasi hemodialisis RSD dr. Soebandi Jember.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisa data yang dilakukan kepada 15 responden Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap kecemasan pada pasien yang menjalani hemodialisis di instalasi hemodialisis RSD dr. Soebandi Jember dapat di simpulkan bahwa pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap kecemasan pada pasien yang menjalani hemodialisis di instalasi hemodialisis RSD dr. Soebandi Jember.

Saran

Penelitian ini ditujukan pada pasien dan keluarga, tenaga kesehatan, institusi pelayanan. Keluarga sebagai suport sistem disarankan untuk memberikan motivasi, semangat agar bersikap tenang dan pasrah dalam menjalani terapi hemodialisis sehingga tingkat kecemasan teratasi. Selain itu diperlukan peningkatan peran dalam upaya promotif dan preventif dengan

memberikan pendidikan kesehatan sehingga dapat meningkatkan pengetahuan keluarga tentang kesehatan serta memotivasi keluarga untuk memiliki perilaku positif guna meningkatkan derajat kesehatan. Peneliti selanjutnya Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan informasi dan literatur untuk melakukan penelitian tentang terapi hemodialisis dan untuk selanjutnya lebih ditingkatkan lagi ke jenis penelitian *quasy experiment* yaitu melakukan penelitian lanjutan terhadap variabel lain yang belum diteliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Arliandi, F. P. (2016). *Pengaruh Teknik Relaksasi Dengan Metode Benson Terhadap Pemenuhan Tidur Pada Pasien Post Operasi Ileus Di Ruang Mawar RSD Balung*. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammdiyah Jember.
- Jangkup, Elim & Kandou. (Januari-April 2015). *Tingkat Kecemasan Pada Pasien Penyakit Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis Di BLU RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado*. Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. Jurnal e-Clinic (eCI), Volume 3, Nomor 1, Januari-April 2015.
- <http://digilibmanado.ac.id> (diperoleh 21 Juli 2018).
- Kurniasari. (2015). *Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Pasien hemodialisis Di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta*. Program Studu Keperawatan Fakultas kedokteran Universitsa Gadjia Mada Yogyakarta 2015. <http://digilibyogyakarta.ac.id> (diperoleh 21 Juli 2018).
- Notoatmojo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2013). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Riska, Misrawati, Agrina. (2014). *Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Kanker Serviks*. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau Pekanbaru. <http://digilibpekanbaru.ac.id> (diperoleh 20 Desember 2017).
- Rumah Sakit Daerah Dokter Soebandi Jember. (2017) *Sistem Informasi Manegement Rumah Sakit*. RSD. dr. Soebandi Jember.
- Toha, M. (2015). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Pada*

Klien Gagal Ginjal Kronik Terhadap Kunjungan Pulang Prosedur Hemodialisis di Ruang Hemodialisis RSD dr. Soebandi Jember. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammdiyah Jember.

Tokala, B., Kandou, L., & Dundu, A. (Januari-April 2015). *Hubungan Antara Lamanya Menjalani Hemodialisis Dengan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Dengan Penyakit Ginjal Kronik Di RSUP Prof.Dr.R.D. Kandou Manado.* Jurnal e-Clinic (eCl), Volume 3, Nomor 1, 402-407.

Solehati. (Agustus 2011). *Tingkat Kecemasan Pasien Dengan Tindakan Hemodialisa Di BLUD RSU DR M.M Dunda Kabupaten Gorontalo.* Jurnal Health & Sport, Vol. 3, Nomor 2, 285 - 362.



RELAKSASI BENSON MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN GAGAL GINJAL KRONIK YANG MENJALANI HEMODIALISIS

Uswatun Hasanah^{1*}, Anik Inayati¹

¹Akper Dharma Wacana, Jl. Kenanga No. 3 Mulyojati 16 C Kota Metro, Lampung, Indonesia, 34125

*emailnyaus@gmail.com

ABSTRAK

Hemodialisis pada penderita gagal ginjal kronik akan mencegah kematian, memperpanjang umur harapan hidup, namun demikian hemodialisis tidak menyembuhkan dan memulihkan penyakit. Pasien tetap akan mengalami banyak permasalahan dan komplikasi serta adanya berbagai perubahan pada bentuk dan fungsi sistem dalam tubuh, serta perubahan faktor psikososial dan kognitif yang berhubungan dengan kelelahan pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa, diantaranya kecemasan. Salah satu terapi yang telah terbukti efektivitasnya untuk mengatasi kecemasan yaitu Relaksasi Benson. Relaksasi Benson merupakan upaya untuk memusatkan perhatian pada suatu fokus dengan menyebut berulang-ulang kalimat ritual dan menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu sehingga dapat menurunkan kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi Benson terhadap tingkat kecemasan pada pasien dengan gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis. Penelitian ini berjenis kuantitatif dengan desain *quasi experimental* menggunakan rancangan *pre-post test with control grup*. Sampel dalam penelitian ini yaitu pasien Gagal Ginjal Kronik yang menjalani hemodialisis yang mengalami kecemasan. Pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan jumlah responden 56 orang. Pengukuran tingkat kecemasan pada responden menggunakan kuesioner HARS. Analisa data menggunakan uji statistik dengan uji *paired t test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan signifikan tingkat kecemasan sebelum dan setelah dilakukan relaksasi Benson (*p* value 0.000).

Kata kunci: hemodialisis, kecemasan, relaksasi benson

BENSON RELAXATION REDUCES ANXIETY IN CHRONIC RENAL FAILURE PATIENTS THROUGH HEMODIALYSIS

ABSTRACT

Hemodialysis in patients with chronic renal failure will prevent death, prolong life expectancy, however hemodialysis does not cure and heal the disease. Patients will still experience many problems and complications as well as various changes in the form and function of systems in the body, as well as changes in psychosocial and cognitive factors associated with fatigue in chronic kidney failure patients undergoing hemodialysis, including anxiety. One of the therapies that have proven their effectiveness to treat anxiety is Benson Relaxation. Benson relaxation is an attempt to focus on a focus by repeating ritual sentences and eliminating distracting thoughts so as to reduce anxiety. This study aims to determine the effect of Benson relaxation on anxiety levels in patients with chronic renal failure undergoing hemodialysis. This research is a quantitative type with a quasi experimental design using a *pre-post test design with control group*. Sampling using purposive sampling with a number of respondents 56 people. Measurement of the level of anxiety in respondents using the HARS questionnaire. Data analysis used statistical test with *paired t test*. The results showed a significant difference in anxiety levels before and after Benson relaxation (*p* value 0.000).

Keywords: anxiety, Benson relaxation, hemodialysis

PENDAHULUAN

Hemodialisis pada penderita gagal ginjal kronik dapat mencegah kematian dan memperpanjang umur harapan hidup. Namun, pasien tetap akan mengalami berbagai

perubahan pada bentuk dan fungsi sistem dalam tubuh (Smeltzer, S.C dan Bare, 2008). Beberapa faktor psikososial dan kognitif yang berhubungan dengan kelelahan pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa, diantaranya kecemasan, depresi, kualitas tidur, dukungan sosial, dan perilaku kognitif (Picariello et al., 2017). Kecemasan merupakan hasil frustrasi dari segala sesuatu yang mengganggu kemampuan individu untuk mencapai tujuan tertentu (Stuart, GW & Sundeen, 2006). Penderita gagal ginjal dapat merasakan kelelahan secara psikis karena harus menjalani hemodialisa seumur hidup (Kandou et al., 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Luana, dkk (2012) menunjukkan hasil bahwa pasien penderita penyakit ginjal kronik yang menjalani hemodialisis mengalami kecemasan ringan sampai sedang dimana pasien dengan rerata periode dan frekuensi panjang mengalami kecemasan ringan, sedangkan pasien dengan rerata periode dan frekuensi hemodialisis pendek mengalami kecemasan sedang (Luana. N. A, 2012). Penelitian yang dilakukan oleh La musa, dkk (2015) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara tindakan hemodialisis dengan tingkat kecemasan.

Salah satu intervensi yang akan dilakukan untuk mengurangi kecemasan yaitu relaksasi Benson. Terapi Benson yaitu Suatu teknik pengobatan untuk menghilangkan nyeri, insomnia (tidak bisa tidur) 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).

Hasil survey awal yang dilakukan di unit hemodialisa, RSUD Jendral Ahmad Yani Metro bahwa 2 dari 7 orang pasien hemodialisa mengeluh susah tidur dan sering terbangun di malam hari. Selanjutnya 5 dari 7 orang pasien hemodialisa mengatakan bahwa kadang-kadang mereka merasakan khawatir dan depresi dengan hidupnya yang bergantung dengan alat. Penelitian ini dilakukan untuk memberikan solusi untuk menurunkan kecemasan pada pasien hemodialisa dengan menggunakan teknik relaksasi Benson.

METODE

Peneliti menggunakan *pre experimental design*. Desain penelitian yang digunakan adalah *quasi eksperiment pre-post test with control group*. Populasi penelitian ini adalah pasien gagal ginjal yang menjalani terapi hemodialisa di Wilayah Kota Metro Lampung berjumlah 56 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 28 orang untuk kelompok intervensi dan 28 orang untuk kelompok kontrol. Kriteria inklusi responden adalah pasien yang menjalani Hemodialisa 2 x seminggu, sadar dan memiliki orientasi baik, Mampu duduk, bersedia menjadi responden, memiliki tingkat kecemasan ringan hingga berat serta beragama Islam.

Kecemasan pada pasien hemodialisa diukur dengan menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) yang memiliki rentang nilai total 0-56, kurang dari 14 = tidak ada kecemasan; 14 – 20 = kecemasan ringan; 21 – 27 = kecemasan sedang; 28 – 41 = kecemasan berat; 42 – 56 = kecemasan berat sekali. Responden pada kelompok intervensi diukur skor kecemasannya dengan HARS kemudian diberikan terapi relaksasi Benson selama 10 menit dengan cara pasien duduk dengan nyaman dalam ruangan yang tenang kemudian pasien memejamkan mata, pasien mengendurkan otot dari ujung kaki hingga wajah kemudian pasien menarik nafas panjang lewat hidung lalu menahan selama 3 detik dan menghembuskan lewat mulut perlahan-lahan sambil mengucapkan istighfar. Setelah diberikan latihan relaksasi Benson, responden diukur kembali kecemasannya dengan HARS yang sama. Perbedaan mean

kecemasan antara sebelum dan setelah intervensi kemudian di analisa dengan menggunakan paired t-test.

HASIL

Tabel 1 diketahui *pre test* pada kelompok intervensi terdapat 12 orang (42.9%) dengan tingkat kecemasan sedang, 9 orang (32.1%) dengan tingkat kecemasan berat dan 1 orang (3.6%) dengan tingkat kecemasan berat sekali. Pada *post test* responden dengan tingkat kecemasan sedang menjadi 7 orang (25.0%), kecemasan berat menjadi 1 orang (3.6%) dan responden dengan tingkat kecemasan berat sekali menjadi tidak ada. Sedangkan pada kelompok kontrol juga terjadi perubahan tingkat kecemasan, namun tidak signifikan. Sedangkan pada tabel 2. 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 H0 ditolak.

Tabel 1.
Tingkat Kecemasan pada Kelompok Intervensi dan Kontrol (n= 56)

Tingkat Kecemasan	Kelompok							
	Intervensi				Kontrol			
	<i>Pre Test</i>		<i>Post Test</i>		<i>Pre Test</i>		<i>Post Test</i>	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Tidak ada Kecemasan	1	3.6	8	28.6	0	0	0	0
Kecemasan Ringan	5	17.9	12	42.9	6	21.4	12	42.9
Kecemasan Sedang	12	42.9	7	25.0	12	42.9	7	25.0
Kecemasan Berat	9	32.1	1	3.6	9	32.1	8	28.6
Kecemasan Berat sekali	1	3.6	0	0	1	3.6	1	3.6

Tabel 2.
Rata-Rata Tingkat Kecemasan Pasien yang Menjalani Hemodialisis Sebelum dan Sesudah Relaksasi Benson pada Kelompok Intervensi dan Kontrol (n= 56)

Tingkat Kecemasan	Kelompok						<i>p</i> value
	Intervensi (n=28)			Kontrol (n=28)			
	Mean	SD	SE Mean	Mean	SD	SE Mean	
<i>Pre test</i> Tingkat kecemasan	25.96	6.973	1.318	25.93	6.798	1.285	0.000
<i>Post test</i> Tingkat kecemasan	18.43	6.161	1.164	25.00	7.379	1.394	

PEMBAHASAN

Tingkat Kecemasan pasien yang menjalani Hemodialisis sebelum (*pre test*) dan sesudah (*post test*) dilakukan Relaksasi Benson

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). Menurut penelitian Mollahadi, et.al (2013) sebanyak 63,9% pasien mengalami kecemasan, 60,5% pasien mengalami depresi, dan 51,7% pasien mengalami stress (Mollahadi et al., 2018).

Kecemasan yang diderita oleh pasien gagal ginjal disebabkan oleh beberapa faktor. Faktor behavioral yang berupa ancaman terhadap fisik meliputi gangguan fisiologis yang akan terjadi atau penurunan kemampuan untuk melakukan kehidupan sehari-hari pada penderita gagal

ginjal. Ancaman dari stressor kecemasan inilah dapat membahayakan identitas, harga diri, dan fungsi sosial yang terhubung dengan individu. Kecemasan merupakan produk frustrasi dari segala sesuatu yang mengganggu kemampuan individu untuk mencapai tujuan tertentu yang diinginkan dalam hal ini (Stuart, GW & Sunden, 2006). Faktor kognitif dapat mempengaruhi kecemasan pada penderita gagal ginjal karena pasien gagal ginjal dapat merasakan kelelahan secara psikis karena harus menjalani hemodialisa seumur hidup (Kandou et al., 2015).

Tingkat kecemasan dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik faktor biologis maupun fisiologis, baik dari dalam pasien maupun dari luar pasien, penerimaan terhadap pelaksanaan hemodialisis, sosial ekonomi, usia pasien, kondisi pasien lama dan frekuensi menjalani hemodialisis timbul karena ancaman dari pasien sehingga menimbulkan respon psikologis dan perilaku pasien yang dapat diamati, sedangkan ancaman diri pada pasien hemodialisa dapat bersumber dari respon manusia (perawat), interaksi manusia dan lingkungan yang terpapar oleh alat-alat yang digunakan (Talo, et.al, 2015). Kecemasan yang terjadi pada pasien dengan gagal ginjal kronik harus segera ditangani. Beberapa intervensi keperawatan untuk menangani kecemasan yaitu Teknik menenangkan, peningkatan coping, peningkatan keamanan, dan teknik relaksasi (NIC, 2013). Salah satu teknik relaksasi yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan yaitu relaksasi Benson.

Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan

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. Terapi Benson merupakan penggabungan antara teknik relaksasi dengan sistem keyakinan individu atau difokuskan pada ungkapan tertentu berupa nama-nama Tuhan, atau kata yang memiliki makna menenangkan bagi klien itu sendiri, yang diucapkan secara berulang-ulang dengan ritme teratur disertai sikap pasrah (Solehati Tetti, 2015). Solehati dan Cecep (2015) menyatakan bahwa tujuan penerapan terapi benson adalah terjadi penurunan oksigen, ventilasi selular, frekuensi nafas, dan kadar laktat sebagai indikasi penurunan tingkat stress dan menurunkan kecemasan. Terapi benson dapat menurunkan kecemasan, mengatasi tekanan darah tinggi, ketidakaturan denyut jantung, mengurangi nyeri kepala, nyeri punggung, dan nyeri lainnya serta mengatasi gangguan tidur. Terapi benson juga telah teruji dalam menurunkan mengurangi derita yang sedang dialami oleh pasien, seperti terbebas dari rasa nyeri dan cemas (Solehati Tetti, 2015).

Secara fisiologis saat manusia masuk dalam tahapan relaksasi, maka mereka masuk ke gelombang alpha (7-14 Hz). Ketika otak memasuki gelombang ini maka otak akan menghasilkan hormon endorfin yang menghasilkan rasa nyaman dan tenang (Hendriyanto, 2012) Menurut peneliti berdasarkan berbagai teori dan penelitian pendukung, maka teknik relaksasi Benson dapat digunakan untuk melawan cemas yang dimanifestasikan dengan stress maupun depresi. Ketenangan 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 endorfin 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 (Yuslana et al., 2015).

Terapi relaksasi Benson memadukan teknik relaksasi nafas dalam dan relaksasi religi atau keyakinan memberikan manfaat yang berlipat ganda dalam membangkitkan ketenangan pada

manusia (Smeltzer, S.C dan Bare, 2008). Relaksasi Benson merupakan cara relaksasi yang didalam prosesnya menggabungkan keyakinan seseorang dan mendengarkan lagu-lagu rohani sehingga mempercepat keadaan menjadi otot menjadi relaks. Perpaduan respon relaksasi keyakinan dengan mendengarkan lagu rohani mampu melipatgandakan rasa rileks pada seseorang (Benson, Herbert., 2000). Tingkat kecemasan yang tinggi mempengaruhi kerja hipotalamus dimana hipotalamus akan mengeluarkan norepineprin. Pelepasan norepineprin ini akan mengakibatkan rasa kesiapsiagaan yang tinggi pada seseorang (Smeltzer, S.C dan Bare, 2008). Dengan Terapi Benson akan menekan sekresi norepineprin oleh hipotalamus sehingga membuat seseorang menjadi rileks dan menurunkan kecemasan. Menurut Benson (2000) bahwa relaksasi Benson akan menghambat aktivitas saraf simpatis untuk menurunkan konsumsi oksigen sehingga otot-otot tubuh menjadi relaks. Metode relaksasi ini mampu menurunkan kadar kortisolsalam tubuh yang akan mengakibatkan penurunan tingkat kecemasan (Benson, Herbert., 2000).

Teknik relaksasi benson merupakan teknik latihan nafas. Dengan latihan nafas yang teratur dan dilakukan dengan benar, tubuh akan menjadi lebih rileks, menghilangkan ketegangan saat mengalami stress dan bebas dari ancaman. Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan Corticotropin Releasing Factor (CRF). Selanjutnya CRF merangsang kelenjar pituitary untuk meningkatkan produksi Proopiomelanocortin (POMC) sehingga produksi enkephalin oleh medulla adrenal meningkat. Kelenjar pituitary juga menghasilkan beta-endorphin sebagai neurotransmitter yang mempengaruhi suasana hati menjadi rileks. Teknik relaksasi napas dalam juga memiliki manfaat lain yaitu penurunan kadar kortisol, epineprin, dan norepineprin yang dapat menyebabkan perubahan hemodinamik yaitu penurunan tekanan darah dan frekuensi nadi. Kelebihan dari teknik ini merupakan salah satu metode yang hemat biaya dan mudah digunakan serta tidak memiliki efek samping (Rambood, M., et.al, 2013).

Menurut Heshmatifar, et.al (2015), relaksasi Benson dapat menurunkan cemas, yang merupakan manifestasi dari kondisi stres pada pasien Hemodialisa (Heshmatifar et al., 2015). Kecemasan pada pasien hemodialisa dapat turun dengan melakukan teknik relaksasi Benson dikarenakan dengan latihan relaksasi tersebut otak terstimulasi untuk mengeluarkan gelombang alfa (Tasdin, 2017). Gelombang alfa merupakan gelombang dengan frekwensi 8-12 Hz yang timbul saat sel-sel pace maker thalamus pada manusia dalam kondisi konstruktif (J. J. Foster, et.al 2017). Gelombang ini merupakan gelombang otak yang menandakan bahwa manusia sedang dalam kondisi santai dan bahkan cenderung mulai merasakan mengantuk. Pada saat gelombang otak alfa ini muncul, pembuluh darah dalam tubuh manusia menjadi vasodilatasi sehingga denyut jantung menjadi stabil dan juga pada otak sendiri memproduksi hormon serotonin dan endorfin yang menyebabkan manusia. merasakan bahagia, tenang dan merasa nyaman (M. D. Schwartz and Kilduff, 2015).

SIMPULAN

Hasil penelitian tentang relaksasi Benson pada pasien yang mengalami gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis menunjukkan adanya perbedaan signifikan tingkat kecemasan sebelum dan setelah dilakukan relaksasi Benson (p value 0.000).

DAFTAR PUSTAKA

- Benson, Herbert., P. (2000). *DasarDasar Respon Relaksasi* (1st ed.). Kaifa.
- Hendriyanto, B. (2012). Pengaruh hipnoterapi terhadap tingkat stres mahasiswa fakultas ilmu keperawatan universitas padjajaran angkatan 2011. *Student EJournals*, 1(1), 1–30.

- Heshmatifar, N., Sadeghi, H., Mahdavi, A., Shegarf Nakhaie, M. R., & Rakhshani, M. H. (2015). The effect of benson relaxation technique on depression in patients undergoing hemodialysis. *Journal of Babol University of Medical Sciences*, 17(8), 34–40. <https://doi.org/10.22088/jbums.17.8.34>
- J. J. Foster, D. W. Sutterer, J. T. Serences, E. K. Vogel, and E. A. (2017). Alpha-Band Oscillations Enable Spatially and Temporally Resolved Tracking of Covert Spatial Attention. *Psychol. Sci*, 28(7), 929–941. <https://doi.org/10.1177/0956797617699167>.
- Kandou, R. D., Sompie, E. M., & Kaunang, T. M. D. (2015). Hubungan Antara Lama Menjalani Hemodialisis Dengan Depresi Pada Pasien Dengan Penyakit Ginjal. 3(April), 3–7.
- Kilduff, M. D. S. and T. S. (2015). The Neurobiology of Sleep and Wakefulness. *Psychiatr. Clin. North Am.*, 38(4), 1–32. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2015.07.002>.
- Luana. N. A., et al. (2012). Kecemasan Pada Penderita Penyakit Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis Di RS Universitas Kristen Indonesia. *Media Medika Indonesiana*, 3(46). <http://ejournal.undip.ac.id/index.php/mmi/article/view/4571>, diakses pada 11 Februari 2017
- Mollahadi, M., Ebadi, A., & Daneshmandi, M. (2018). Comparison between anxiety , depression and stress in hemodialysis and kidney transplantation patients. *Iranian Journal Of Critical Care Nursing (IJCCN)*, 2(4), 153–156.
- NIC. (2013). *Panduan Penyusunan Asuhan Keperawatan Profesional : Edisi Revisi Jilid 1 dan Jilid 2*. Mediacion publishing.
- Picariello, F., Hudson, J. L., Moss-Morris, R., Macdougall, I. C., & Chilcot, J. (2017). Examining the efficacy of social-psychological interventions for the management of fatigue in end-stage kidney disease (ESKD): a systematic review with meta-analysis. *Health Psychology Review*, 11(2), 197–216. <https://doi.org/10.1080/17437199.2017.1298045>
- Rambod, M., Pourali-Mohammadi, N., Pasyar, N., Raffii, F., & Sharif, F. (2013). The effect of Benson's relaxation technique on the quality of sleep of Iranian hemodialysis patients: a randomized trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 21(6), 577–584. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2013.08.009>
- Smeltzer, S.C dan Bare, B. G. (2008). *Buku Ajar Keperawatan Medikal-Bedah*. EGC.
- Solehati Tetti, K. C. E. (2015). *Konsep dan Aplikasi Relaksasi*. PT. Refika Aditama.
- Stuart, GW & Sunden, S. (2006). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. EGC.
- Talo, V. B., Kandarini, Y., Loeman, J. S., Sudhana, W., Widiana, G. R., & Suwitra, K. (2015). Gangguan Kualitas Tidur Pada Pasien Hemodialisis.
- Tasdin, W. (2017). *Gelombang Otak – Level of Consciousness*. <http://www.nousid.com/News/Gelombang-Otak-Levelof-Consciousness.html>.
- Yusliana, A., Misrawati, & Safri. (2015). Efektivitas relaksasi Benson terhadap penurunan nyeri pada ibu postpartum sectio caesarea. *Jurnal Online Mahasiswa*, 2(2), 944–952.

PENGARUH RELAKSASI BENSON TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASIEN YANG MENJALANI HEMODIALISIS DI UNIT HEMODIALISA RSUD DR SOEDARSO

Katerina, Sitti Syabariah, Uji
Kawuryan

STIK Muhammadiyah Pontianak, ctherine0@gmail.com

ABSTRAK

Proses yang lama dijalani oleh pasien yang menjalankan hemodialisis mengakibatkan dampak yang terjadi pada fisik seperti kelelahan dan psikologis seperti tingkat kecemasan, stress dan bahkan depresi. Studi awal dengan instrumen Zung yang dilakukan terhadap 5 orang pasien di unit hemodialisa bahwa pasien masuk dalam kategori cemas sedang 1 orang dan 4 lainnya tingkat kecemasan ringan. Perlunya meringankan tingkat kecemasan melalui pengalihan tingkat kecemasan pasien dengan melakukan upaya seperti relaksasi benson. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan pasien yang menjalani hemodialisis di unit hemodialisa RSUD Dr Soedarso. Jenis penelitian *Quasi eksperimen (Pre dan post test Design)* tanpa kelompok kontrol, Sampel penelitian yaitu pasien yang menjalankan hemodialisis sebanyak 30 responden, dengan menggunakan teknik *quota sampling*. 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. Kesimpulannya adalah ada pengaruh relaksasi benson pada intervensi terhadap tingkat kecemasan pasien yang menjalani hemodialisis di Unit Hemodialisa RSUD Dr Soedarso sehingga merencanakan pelatihan bagi perawat dalam memberikan relaksasi benson dalam rangka meningkatkan kompetensi memberikan pelayanan dengan baik.

Kata kunci: Kecemasan, Relaksasi Benson

ABSTRACT

The long-term process undertaken by patients undergoing hemodialysis results in physical effects such as fatigue and psychology such as anxiety, stress and even depression. A preliminary study with a Zung instrument performed on 5 patients in the hemodialysis chamber that included patients in the anxiety category was 1 person and 4 others mild anxiety. The need to relieve anxiety through the transfer of anxiety patients by making efforts such as Benson relaxation. To know the effect of benson relaxation on anxiety of patients undergoing hemodialysis in hemodialysis room of RSUD Dr. Soedarso. Research Method is Quasi experimental research type (Pre and post test Design) without control group. The sample of research is patient who run hemodialysis as many as 30 respondents, by using quota sampling technique. Results before the benson relaxation intervention provided that the anxiety level with the Zung instrument was mostly heavy (56.7%) and after the intervention was mostly moderate (60.0%). The result of bivariate using wilcoxon test stated that there is influence of benson relaxation before and after intervention on anxiety level of patients undergoing hemodialysis in Unit Hemodialisa RSUD Dr Soedarso with p value 0,000. The conclusion is the influence of benson relaxation at intervention on the anxiety level of patients undergoing hemodialysis in Unit Hemodialisa RSUD Dr Soedarso so that planning training for nurse in giving Benson relaxation in order to improve the competence to give good service.

Keywords: Anxiety, Benson Relaxation

Pendahuluan

Penyakit ginjal kronik (PGK) adalah merupakan menurunnya fungsi ginjal yang berlangsung lama dan bertahap, sifatnya progresif dengan kreatinin klirens. Penyakit ginjal kronis (PGK) merupakan masalah kesehatan masyarakat global. Sekitar 1 dari 10 populasi global mengalami PGK pada stadium tertentu. Konsil *American Heart Association* (AHA) menyatakan bahwa penyakit ginjal sebagai faktor risiko perkembangan penyakit kardiovaskular dan menunjukan adanya indikasi tekanan darah rendah dan pengobatan dengan agen antihipertensi tertentu sebagai faktor risiko penyakit kardiovaskular yang terjadi pada pasien gagal ginjal kronik. Meningkatnya pasien gagal ginjal yang dilakukan hemodialisa menjadi faktor bahwa hemodialisa harus dilakukan secara periodik dan terus menerus. Hal ini menjadikan gagal ginjal sebagai penyakit terminal yang cukup membuat banyak perubahan bagi perilaku, menguras banyak biaya dan tingkat kesembuhan yang kecil (Sarnak, et. al, 2003).

Hasil *systematic review* dan meta analysis yang dilakukan oleh Hill et al (2016), mendapatkan prevalensi global PGK sebesar 13,4%. Menurut hasil *Global Burden of Disease* tahun 2010, PGK merupakan penyebab kematian peringkat ke-27 di dunia tahun 1990 dan meningkat menjadi urutan ke-18 pada tahun 2010. Sedangkan di Indonesia, perawatan penyakit ginjal merupakan ranking kedua pembiayaan terbesar dari BPJS kesehatan setelah penyakit jantung.

Hasil Riskesdas tahun 2013 menyebutkan bahwa populasi umur ≥ 15 tahun yang terdiagnosis gagal ginjal kronis sebesar 0,2%. Angka ini lebih rendah dibandingkan prevalensi PGK di negara-negara lain. Hasil penelitian Perhimpunan Nefrologi Indonesia (Pernefri) tahun 2006, yang mendapatkan prevalensi PGK sebesar 12,5%. Prevalensi meningkat seiring dengan bertambahnya umur, dengan peningkatan tajam pada kelompok umur 35-44 tahun dibandingkan kelompok umur 25-34 tahun. Prevalensi lebih tinggi terjadi pada laki-

laki (0,3%), masyarakat perdesaan (0,3%), tidak bersekolah (0,4%), pekerjaan wiraswasta, petani atau nelayan atau buruh (0,3%). Sedangkan provinsi dengan prevalensi tertinggi adalah Sulawesi Tengah (0,5%), diikuti Aceh, Gorontalo, dan Sulawesi Utara masing-masing 0,4 % (Kemenkes RI, 2017).

Sebagai rumah sakit Provinsi, RSUD Dr Soedarso, berdasarkan data rekam medik RSUD Dr Soedarso bahwa jumlah kunjungan selama tahun 2010 – 2014 di hemodialisa rata – rata 6.810 kunjungan pertahun. Hal ini menunjukkan bahwa hemodialisa sebagai alternatif mengatasi masalah bagi pasien dengan gagal ginjal kronik walaupun kesembuhan pasien tidak dapat diprediksi.

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. Hal ini sesuai dengan penelitian Sulistini (2012) yang menyatakan bahwa tingkat *fatigue* berhubungan dengan latihan fisik, lamanya menjalani hemodialisis, kadar hemoglobin, penghasilan dan pendidikan. Hasil ini mendukung perlunya sebuah pengalihan kecemasan pasien dengan melakukan upaya seperti relaksasi.

Hasil penelitian Feyzi et. al (2015) tentang “efek teknik relaksasi benson terhadap kualitas hidup di antara pasien yang menerima hemodialisis” menyatakan bahwa teknik relaksasi benson memiliki efek positif terhadap kualitas hidup di antara pasien yang menerima hemodialisis, oleh karena itu, tehnik relaksasi benson dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas hidup pasien di unit hemodialisis. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Otaghi et. al (2016) tentang efek relaksasi benson's pada pasien yang mengalami depresi, tingkat kecemasan dan stres pada saat menjalani hemodialisis. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa memanfaatkan relaksasi benson dianjurkan untuk mengurangi stres dan kecemasan pada pasien yang menjalani hemodialisis.

Proses yang lama dijalani oleh pasien yang menjalankan hemodialisis mengakibatkan dampak yang terjadi pada fisik seperti kelelahan dan psikologis seperti kecemasan, stress dan bahkan depresi. Hasil observasi yang peneliti lakukan di ruangan hemodialisa didapatkan bahwa pasien yang melakukan hemodialisis, belum pernah melakukan teknik relaksasi benson untuk mengurangi stress pada saat menjalani program hemodialisis. Dampak Yang muncul sebagai akibat tidak pernah melakukan proses relaksasi secara fisik tampak pasien di ruangan hemodialisa kondisinya lemah, tidak bersemangat, sedangkan kondisi psikologis pasien tampak pasien kurang merespon jika diajak bicara namun tetap kooperatif saat dilakukan tindakan hemodialisa. Studi awal dengan instrumen Zung yang dilakukan terhadap 5 orang pasien di unit hemodialisa bahwa pasien masuk dalam kategori cemas sedang 1 orang dan 4 lainnya tingkat kecemasan ringan. Adapun tujuan yang diharapkan yaitu mengetahui pengaruh relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan pasien yang menjalani hemodialisis di unit hemodialisa RSUD Dr Soedarso.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian Quasi eksperimen (*Pre dan post test Design*) tanpa kelompok kontrol. teknik pengambilan sampel menggunakan non probability sampling dengan jenis *Quota Sampling* pada pasien yang berjumlah 30 orang. Penilaian tingkat kecemasan responden menggunakan instrumen zung.

Hasil dan Pembahasan

A. Analisa Univariat

1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Pendidikan dan Pekerjaan

Tabe 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Pendidikan dan Pekerjaan (n = 30)

Variabel	Frekuensi	Presentase
----------	-----------	------------

		(%)
Jenis kelamin		
Laki-laki	11	36,7
Perempuan	19	63,7
Pendidikan		
SD	4	13,3
SMP	5	16,7
SMA	16	53,3
PT	5	16,7
Pekerjaan		
Tidak bekerja	5	16,7
PNS	19	63,3
Swasta	6	20,0

Berdasarkan tabel 4.1 diatas, sebagian besar jumlah responden pada kelompok yang berjenis kelamin perempuan sebesar 63,7 %. Sebagian besar berpendidikan SMA (53,3%) dan sebagian besar pekerjaan responden sebagai PNS (63,3%).

2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 4.2 Tabel Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia (n=30)

Variabel	Mean	Minimal	Maksimal
Usia	46,90	34	58

Berdasarkan tabel 4.2 diatas didapatkan data bahwa rata-rata usia pada responden rata rata 46,90 tahun dengan usia terendah 34 tahun dan tertinggi 58 tahun.

3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan

Tabel. 4.3 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan (n=30)

Pada tabel 4.3 di atas menjelaskan bahwa sebelum diberikan intervensi relaksasi benson menyatakan bahwa tingkat kecemasan dengan instrumen Zung sebagian besar berat (56,7%) sedangkan setelah diberikan intervensi relaksasi benson menyatakan bahwa tingkat kecemasan dengan instrumen Zung sebagian besar sedang (60,0%).

B. Hasil Bivariat

1. Hasil Analisis Bivariat Tingkat Kecemasan Dilakukan Relaksasi Benson Pada Pasien Yang Menjalani Hemodialisis di Unit Hemodialisa RSUD Dr Soedarso

Tabel 4.4 Hasil Analisis Bivariat Tingkat Kecemasan Dilakukan Relaksasi Benson Pada Pasien Yang Menjalani Hemodialisis di Unit Hemodialisa RSUD Dr Soedarso (n = 30)

Variabel	n	mean±SD	t hitung	P value
Relaksasi Benson	Pre	30 63,7±6,48	7,017	0,000
	Post	30 58,3±6,63		

Pada tabel 4.4 di atas menjelaskan bahwa relaksasi benson secara statistik efektif menurunkan tingkat kecemasan pasien yang menjalani hemodialisis dengan nilai rata-rata pre relaksasi yaitu 63,7±6,48 dan nilai post relaksasi benson yaitu 58,3±6,63. Analisis lebih lanjut menjelaskan bahwa adanya pengaruh relaksasi benson pada intervensi terhadap tingkat kecemasan pasien yang menjalani hemodialisis di Unit Hemodialisa RSUD Dr Soedarso dengan nilai p value 0,000.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa relaksasi benson secara statistik efektif menurunkan tingkat kecemasan pasien yang menjalani hemodialisis dengan nilai rata-rata pre relaksasi yaitu 79,20±12,4 dan nilai post relaksasi benson yaitu 67,40±6,9. Hasil ini sesuai dengan penelitian Tahmasbi (2016) yang menyimpulkan bahwa tingkat kecemasan berdasarkan pada Kuesioner STAI menunjukkan bahwa skor rata-rata tingkat kecemasan berkurang dari 46,09 ± 2,442 sebelum intervensi menjadi 43,56 ± 4,896 setelah intervensi di grup relaksasi. Hal ini

Variabel		Tingkat Kecemasan	Frekuensi	%
Relaksasi Benson	Pre	Ringan	0	0
		Sedang	11	36,7
		Berat	17	56,7
		Panik	2	6,6
	Post	Ringan	0	0
		Sedang	18	60,0
		Berat	12	40,0
		Panik	0	0

menunjukkan perbedaan pada kuesioner namun kedua-duanya memiliki penurunan tingkat kecemasan pasien.

Analisis lebih lanjut menjelaskan bahwa ada pengaruh relaksasi benson sebelum dan sesudah intervensi terhadap tingkat kecemasan pasien yang menjalani hemodialisis di Unit Hemodialisa RSUD Dr Soedarso dengan nilai p value 0,000. Hasil penelitian ini selaras dengan Luana (2012) tentang tingkat kecemasan pada Penderita Penyakit Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis di RS Universitas Kristen

Indonesia, menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara frekuensi dan periode hemodialisis dan derajat kecemasan pada penderita hemodialisis. Hasil ini selaras dengan penelitian Tahmasbi (2016) yang menyimpulkan bahwa penggunaan teknik relaksasi benson secara signifikan mengurangi tingkat kecemasan pada kelompok intervensi.

Hal ini memberikan makna bahwa teknik relaksasi benson memberikan manfaat dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien yang menjalankan hemodialisis sehingga teknik ini dapat digunakan sebagai alternatif mengatasi tingkat kecemasan pasien. Relaksasi benson merupakan teknik relaksasi yang digabungkan dengan keyakinan yang dianut oleh pasien. Kata atau kalimat tertentu yang dibaca berulang-ulang dengan melibatkan unsur keimanan dan keyakinan akan menimbulkan respon relaksasi yang lebih kuat dibandingkan dengan relaksasi tanpa melibatkan unsur keyakinan. Ungkapan yang di pakai dapat berupa nama tuhan atau kata-kata lain yang memiliki makna menenangkan bagi pasien (Benson & Proctor 2000, dalam Mardiani, 2015).

Pada tabel 4.3 di atas menjelaskan bahwa sebelum diberikan intervensi relaksasi benson menyatakan bahwa tingkat kecemasan dengan instrumen Zung sebagian besar berat (56,7%) sedangkan setelah diberikan intervensi relaksasi benson menyatakan bahwa tingkat kecemasan dengan instrumen Zung sebagian besar sedang (60,0%).

B. Hasil Bivariat

1. Hasil Analisis Bivariat Tingkat Kecemasan Dilakukan Relaksasi Benson Pada Pasien Yang Menjalani Hemodialisis di Unit Hemodialisa RSUD Dr Soedarso

Tabel 4.4 Hasil Analisis Bivariat Tingkat Kecemasan Dilakukan Relaksasi Benson Pada Pasien Yang Menjalani Hemodialisis di Unit Hemodialisa RSUD Dr Soedarso (n = 30)

Variabel	n	mean±SD	t	P
			hitung	value
Relaksasi Benson	Pre 30	63,7±6,48	7,017	0,000
	Post 30	58,3±6,63		

Pada tabel 4.4 di atas menjelaskan bahwa relaksasi benson secara statistik efektif menurunkan tingkat kecemasan pasien yang menjalani hemodialisis dengan nilai rata-rata pre relaksasi yaitu 63,7±6,48 dan nilai post relaksasi benson yaitu 58,3±6,63. Analisis lebih lanjut menjelaskan bahwa adanya pengaruh relaksasi benson pada intervensi terhadap tingkat kecemasan pasien yang menjalani hemodialisis di Unit Hemodialisa RSUD Dr Soedarso dengan nilai p value 0,000.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa relaksasi benson secara statistik efektif menurunkan tingkat kecemasan pasien yang menjalani hemodialisis dengan nilai rata-rata pre relaksasi yaitu 79,20±12,4 dan nilai post relaksasi benson yaitu 67,40±6,9. Hasil ini sesuai dengan penelitian Tahmasbi (2016) yang menyimpulkan bahwa tingkat kecemasan berdasarkan pada Kuesioner STAI menunjukkan bahwa skor rata-rata tingkat kecemasan berkurang dari 46,09 ± 2,442 sebelum intervensi menjadi 43,56 ± 4,896 setelah intervensi di grup relaksasi. Hal ini

Variabel	Tingkat Kecemasan	Frekuensi	%
Relaksasi Benson	Pre	Ringan	0
		Sedang	11
		Berat	17
		Panik	2
	Post	Ringan	0
		Sedang	18
		Berat	12
		Panik	0

menunjukkan perbedaan pada kuesioner namun kedua-duanya memiliki penurunan tingkat kecemasan pasien.

Analisis lebih lanjut menjelaskan bahwa ada pengaruh relaksasi benson sebelum dan sesudah intervensi terhadap tingkat kecemasan pasien yang menjalani hemodialisis di Unit Hemodialisa RSUD Dr Soedarso dengan nilai p value 0,000. Hasil penelitian ini selaras dengan Luana (2012) tentang tingkat kecemasan pada Penderita Penyakit Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis di RS Universitas Kristen

Indonesia, menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara frekuensi dan periode hemodialisis dan derajat kecemasan pada penderita hemodialisis. Hasil ini selaras dengan penelitian Tahmasbi (2016) yang menyimpulkan bahwa penggunaan teknik relaksasi benson secara signifikan mengurangi tingkat kecemasan pada kelompok intervensi.

Hal ini memberikan makna bahwa teknik relaksasi benson memberikan manfaat dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien yang menjalankan hemodialisis sehingga teknik ini dapat digunakan sebagai alternatif mengatasi tingkat kecemasan pasien. Relaksasi benson merupakan teknik relaksasi yang digabungkan dengan keyakinan yang dianut oleh pasien. Kata atau kalimat tertentu yang dibaca berulang-ulang dengan melibatkan unsur keimanan dan keyakinan akan menimbulkan respon relaksasi yang lebih kuat dibandingkan dengan relaksasi tanpa melibatkan unsur keyakinan. Ungkapan yang di pakai dapat berupa nama tuhan atau kata-kata lain yang memiliki makna menenangkan bagi pasien (Benson & Proctor 2000, dalam Mardiani, 2015).

Selanjutnya didukung oleh hasil penelitian penelitian Feyzi et. al (2015), yang menyimpulkan bahwa teknik relaksasi benson memiliki efek positif terhadap kualitas hidup di antara pasien yang menerima hemodialisis dan bisa digunakan untuk meningkatkan kualitas hidup pasien di unit hemodialisis. Pasien yang meningkat kualitas hidupnya terhindar dari stress akibat tingkat kecemasan yang tidak tertangani. Sesuai dengan penelitian Mahdavi (2016) menjelaskan bahwa teknik relaksasi benson disertai dengan mengurangi stres dan tingkat kecemasan pasien hemodialisis. Penurunan tingkat stres dan tingkat kecemasan dapat memberikan lebih banyak ketenangan bagi pasien sehingga mengejar terapi medis akan disertai dengan lebih banyak ketenangan.

Kesimpulan

Rata-rata responden berumur 47 tahun, berjenis kelamin perempuan, berpendidikan SMA dan pekerjaan PNS. Sebagian besar pasien sebelum dilakukan teknik relaksasi benson memiliki tingkat kecemasan berat dan setelah dilakukan teknik relaksasi benson memiliki tingkat kecemasan sedang di Unit Hemodialisa RSUD.Dr.Soedarso. Ada pengaruh efektifitas teknik relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan pasien yang menjalani hemodialisis di Unit Hemodialisa RSUD.Dr. Soedarso.

Referensi

- Direja. (2011). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Jiwa*, Yogyakarta: Penerbit Nuha Medika.
- Donsu. (2017). *Psikologi Keperawatan*, Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Emzir. (2012). *Metodologi Penelitian Pendidikan, Kuantitatif & Kualitatif*, Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Feyzi, Behnam Khaledi Paveh, Fatemeh Hadadian, Mansoor Rezaie, Mojtaba Ahmadi (2015). Investigating the effects of Benson's relaxation technique on quality of life among patients receiving hemodialysis. *Iran J Crit Care Nurs*, 8(1), 13-20.
<http://www.sid.ir/En/Journal/ViewPaper.aspx?ID=483590>. diakses tanggal 11 Desember 2017.
- Hill, et. al. (2016). Global prevalence of chronic kidney disease—a systematic review and meta-analysis. *PLoS One*, 11(7), e0158765.
<http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0158765#abstract0> .
Diakses tanggal 09 Desember 2017
- Irianto, (2014). *Epidemiologi Penyakit Menular dan Tidak Menular, Panduan klinis*, Bandung: Alfa Beta.
- Kamaluddin. (2009). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepatuhan Asupan Cairan pada Pasien Gagal Ginjal Kronik dengan Hemodialisis di RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokert. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 4(1).
<http://www.jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/view/218/109>. Diakses tanggal 7 Desember 2017
- Kemendes. RI. (2017). *Situasi Penyakit Ginjal Kronis, Infodatin*: Pusat Data dan Informasi, Jakarta.
- Kurniasari (2016) *The Effect Benson Relaxation Technique with Anxiety In Hemodialysis Patients In Yogyakarta*. Indonesian Journal of Nursing Practice, vol. 1 no. 1 Desember 2016.
- Luana, dkk. (2012). Kecemasan pada penderita penyakit ginjal kronik yang menjalani hemodialisis di RS Universitas Kristen Indonesia. *Media medika indonesiana*, 46(3), 151-156.
<https://ejournal.undip.ac.id/index.php/mmi/article/view/4571>. Diakses tanggal 09 Desember 2017
- Mahdavi (2016) Implementing Benson's Relaxation Training in Hemodialysis Patients: Changes in Perceived Stress, Anxiety, and Depression. *North American Journal of Medical Sciences | September 2013 | Volume 5 | Issue* . Diakses tanggal 23 Juli 2018.
- Mardiani, I. Y. (2014). Perbedaan Efektifitas Teknik Relaksasi Benson dan Nafas dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Bedah Abdomen Di RSUD Kota Salatiga. *Karya Ilmiah S. I Ilmu Keperawatan*.
<http://112.78.40.115/ejournals>

- /index.php/ilmukeperawatan/article/view/20. Diakses tanggal 14 Desember 2017
- Notoatmodjo. (2010). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Otaghi. (2016). The Effect of Benson's Relaxation on depression, anxiety and stress in patients undergoing hemodialysis. *International Journal Of Medical Research & Health Sciences*, 5(12), 76-83. <http://www.ijmrhs.com/medical-research/the-effect-of-bensons-relaxation-on-depression-anxiety-and-stress-in-patients-undergoing-hemodialysis.pdf>. Diakses tanggal 27 Nopember 2017.
- Pearce, C. Evelyn, (2009). *Anatomi dan Fisiologi Untuk Paramedis*, Jakarta: Gramedia Pustaka.
- Riskesdas (2013), Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan RI dan Data Penduduk Sasaran, Pusdatin Kementerian Kesehatan RI.
- Sahar. (2016). *Efektivitas Relaksasi Benson Dan Nafas Dalam Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Lansia*. Skripsi. Program Studi Keperawatan. Universitas Islam Negeri Alauddin, Makassar.
- Sarnak, et. al. (2003). Kidney disease as a risk factor for development of cardiovascular disease. *Circulation*, 108(17), 2154-2169. <http://circ.ahajournals.org/content/108/17/2154.short>. diakses tanggal 14 Desember 2017.
- Smeltzer & Bare. (2003). *Medical Surgical Nursing, 10th Edition*, Publisher: Lippincott Williams & Wilkins. ISBN 13: 9780781777018.
- Solehati, (2008). Pengaruh Teknik Benson Relaksasi Terhadap Kecemasan Klien Post Seksio Sesarea. *Naskah Publikasi*. Universitas Padjajaran
- Sujarweni (2014). *Metodologi Penelitian keperawatan*, Yogyakarta: Gava Media
- Sugiono (2012). *Metode Penelitian Administrasi*, Bandung: Penerbit Alfa Beta.
- Sulistini, R. (2012). Faktor Faktor yang Mempengaruhi Fatigue Pada Pasien yang Menjalani Hemodialisis. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 15(2), 75-82. <http://www.jki.ui.ac.id/index.php/jki/article/viewFile/30/30>. Diakses tanggal 14 Desember 2017.
- Tahmasbi (2016). Effect of Benson's relaxation technique on the anxiety of patients undergoing coronary angiography: A randomized control trial. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences* 2016; 3(1): 8-14. <http://jnms.mazums.ac.ir>. Diakses tanggal 23 Juli 2018.

PENGARUH EFEKTIFITAS RELAKSASI BENSON TERHADAP KECEMASAN PADA PASIEN YANG MENJALANI HEMODIALISA DI UNIT HEMODIALISA

Noni Agustiya¹, Dian Hudiyawati², Arif Putra Purnama³

¹Profesi Ners/FIK, Universitas Muhammadiyah Surakarta

²Profesi Ners/FIK, Universitas Muhammadiyah Surakarta

³Perawat/Hemodialisa, RS PKU Aisyiyah Boyolali

*Email: agustiyanoni@gmail.com

Abstrak

Keywords:

Hemodialisa; Relaksasi
Benson; Stress; Gagal
Ginjal; Religi

Latar Belakang: Gagal ginjal ialah 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. Penderita gagal ginjal yang menjalani hemodialisa dengan jangka panjang dan akan berhadapan dengan berbagai masalah, diantaranya adalah tidak dapat mempertahankan pekerjaan dan berakibat pada masalah finansial. Faktor behavioral yang berupa ancaman terhadap fisik meliputi gangguan fisiologis yang akan terjadi atau penurunan kemampuan untuk melakukan kehidupan sehari-hari pada penderita gagal ginjal. **Metode:** Tujuan dari Evidence Based Nursing ini ialah untuk mengetahui pengaruh efektifitas relaksasi benson terhadap kecemasan pada pasien yang menjalani hemodialisa di unit hemodialisa RS PKU Aisyiyah Boyolali. Metode penerapan EBN ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan pre-eksperimental one group pretest dan posttest design dengan jumlah sampel terdiri dari 7 orang, sesuai dengan karakteristik responden. **Hasil:** 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. **Kesimpulan:** Hasil statistik didapatkan p value < 0.05 sehingga ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan intervensi relaksasi benson.

1. PENDAHULUAN

Ginjal merupakan salah satu organ penting yang berfungsi menjaga komposisi darah dalam mengendalikan keseimbangan cairan tubuh, mencegah penumpukan limbah, dan menjaga level elektrolit seperti potasium, sodium, dan fosfat tetap stabil. Ginjal juga memproduksi enzim dan hormon yang membantu dalam mengendalikan tekanan darah dan tulang tetap kuat (Kementrian Kesehatan, 2017). Gagal ginjal ialah 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). Terapi yang dapat diberikan pada pasien dengan gagal ginjal stadium akhir yaitu hemodialisa. Hemodialisa merupakan prosedur pembersihan darah melalui ginjal buatan atau dializer dan dibantu pelaksanaannya oleh mesin. Terapi ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup dan memperpanjang usia harapan hidup pasien dengan gagal ginjal kronik. Namun, terapi ini juga tidak dapat memulihkan penyakit ginjal dan tidak mampu

mengimbangi hilangnya hormon endokrin yang dilaksanakan oleh ginjal (Rahman, Kaunang, dan Elin, 2016).

Pasien dengan penyakit gagal ginjal kronik yang melakukan terapi hemodialisa mencapai angka 2,62 juta dan akan mengalami peningkatan setiap tahunnya (World Health Organization, 2016). Di Indonesia mengalami peningkatan penyakit gagal ginjal kronik dalam kurun waktu tiga tahun terakhir sebanyak 33,2% (Riset Kesehatan Dasar, 2016). Sedangkan Provinsi Jawa Tengah menempati peringkat ke 5 dengan angka kejadian sebesar 0,3% (Kementerian Kesehatan, 2017).

Penderita gagal ginjal yang menjalani hemodialisa dengan jangka panjang akan berhadapan dengan berbagai masalah, diantaranya adalah tidak dapat mempertahankan pekerjaan dan berakibat pada masalah finansial (Handayani, Aristia, Mertha & Suindrayasa, 2014). McKercher (2013) mengemukakan gangguan ginjal kronik merupakan penyakit yang menyerang secara bertahap dan menyebabkan berbagai penyakit psikologis, seperti depresi, cemas dan mengisolasi diri. Menurut penelitian Mollahadi, et.al (2013) sebanyak 63,9% pasien mengalami kecemasan, 60,5% pasien mengalami depresi, dan 51,7% pasien mengalami stress.

Kecemasan yang diderita oleh pasien gagal ginjal disebabkan oleh beberapa faktor. Faktor behavioral yang berupa ancaman terhadap fisik meliputi gangguan fisiologis yang akan terjadi atau penurunan kemampuan untuk melakukan kehidupan sehari-hari pada penderita gagal ginjal. Ancaman dari stressor kecemasan inilah dapat membahayakan identitas, harga diri, dan fungsi sosial yang terhubung dengan individu. Kecemasan merupakan produk frustrasi dari segala sesuatu yang mengganggu kemampuan individu untuk mencapai tujuan tertentu yang diinginkan dalam hal ini (Stuart, 2006). Faktor kognitif dapat mempengaruhi kecemasan pada penderita gagal ginjal karena pasien gagal ginjal dapat merasakan kelelahan secara psikis karena harus menjalani hemodialisa seumur hidup (Sompri, Kaunang & Munayang, 2015).

Tingkat kecemasan dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik faktor biologis maupun

fisiologis, baik dari dalam pasien maupun dari luar pasien, penerimaan terhadap pelaksanaan hemodialisis, sosial ekonomi, usia pasien, kondisi pasien lama dan frekuensi menjalani hemodialisis timbul karena ancaman dari pasien sehingga menimbulkan respon psikologis dan perilaku pasien yang dapat diamati, sedangkan ancaman diri pada pasien hemodialisa dapat bersumber dari respon manusia (perawat), interaksi manusia dan lingkungan yang terpapar oleh alat-alat yang digunakan (Talo, et.al, 2015).

Relaksasi napas dalam ialah salah satu intervensi mandiri keperawatan yang dapat digunakan untuk mengatasi gejala psikologis pasien. Relaksasi ini dapat berguna untuk memperbaiki kondisi kesehatan dan menghambat timbulnya stress dan kecemasan (Americam Psychological Association, (2008); Bulechek, et.al, 2013).

Menurut penelitian Gerogianni et.al (2018), dengan judul manajemen cemas dan depresi pada pasien hemodialisa dengan metode nonfarmasi yaitu dengan metode teknik relaksasi nafas dalam adalah metode yang efektif untuk mengurangi kecemasan dan depresi. Selain itu, latihan program ini memiliki efek positif pada pasien dan fungsi psikologis. Dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan sosial juga sangat penting untuk penurunan kecemasan dan depresi pada pasien. Teknik relaksasi benson merupakan teknik latihan nafas. Dengan latihan nafas yang teratur dan dilakukan dengan benar, tubuh akan menjadi lebih rileks, menghilangkan ketegangan saat mengalami stress dan bebas dari ancaman. Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan Corticotropin Releasing Factor (CRF). Selanjutnya CRF merangsang kelenjar pituitary untuk meningkatkan produksi Proopiomelanocortin (POMC) sehingga produksi enkephalin oleh medulla adrenal meningkat. Kelenjar pituitary juga menghasilkan beta-endorphin sebagai neurotransmitter yang mempengaruhi suasana hati menjadi rileks. Teknik relaksasi napas dalam juga memiliki manfaat lain yaitu penurunan kadar kortisol, epineprin, dan norepineprin yang dapat menyebabkan perubahan hemodinamik yaitu penurunan tekanan darah dan frekuensi nadi (Dusek,

2009). Kelebihan dari teknik ini merupakan salah satu metode yang hemat biaya dan mudah digunakan serta tidak memiliki efek samping (Rambod, et al, 2013).

Dari hasil wawancara 7 pasien hemodialisa di RS PKU Aisyiyah Boyolali pada tanggal 06 – 08 Januari 2020 diperoleh hasil yang menyatakan bahwa pasien mengalami kecemasan terhadap kondisinya saat ini, pasien mengalami kecemasan terhadap penyakit yang sedang dialaminya yaitu gagal ginjal kronik, pasien mengatakan cemas takut tidak bisa sembuh, pasien mengatakan tidak bisa bekerja kembali, pasien cemas tidak bisa melanjutkan pendidikan, pasien cemas memikirkan penyakitnya.

Berdasarkan fenomena diatas, tujuan intervensi ini penulis akan menerapkan EBN tentang teknik relaksasi benson terhadap kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa di unit hemodialisa RS PKU Aisyiyah Boyolali.

2. METODE

Metode penerapan EBN ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan Quasi eksperimental, dengan rancangan pre-eksperimental one group pretest dan posttest design. Jumlah sampel yaitu terdiri dari 7 orang yang memenuhi kriteria responden dengan menggunakan teknik accidental sampling. Sampel dari penerapan EBN ini terdiri dari pasien yang menjalani Hemodialisa di unit Hemodialisa RS PKU Aisyiyah Boyolali. Dengan kriteria responden yaitu, 1) pasien bersedia menjadi responden 2) pasien yang menjalani Hemodialisa di unit Hemodialisa RS PKU Aisyiyah Boyolali 3) pasien mengikuti EBN hingga selesai 4) pasien berusia 18 – 64 tahun 5) Pasien tidak mengalami gangguan pendengaran 6) pasien tidak mengalami penurunan kesadaran. Adapun instrumen yang digunakan untuk melakukan Evidence Based Nursing ini ialah Mengukur skor kecemasan responden dengan menggunakan kuesioner Zung Self Rating Anxiety Scale (ZSRAS). Kuesioner ini digunakan untuk mengukur kecemasan yang terdiri dari 20 item. Setiap item dinilai pada skor numerik mulai dari 1 (tidak pernah), 2 (kadang-kadang), 3 (sering mengalami), 4

(selalu mengalami) dengan total skor 20-80. Adapun penggolongan total skor sesuai dengan tingkat keparahan seperti berikut: 20-44 (cemas ringan), 45-59 (cemas sedang), 60-80 (cemas berat). Penggunaan kuesioner ZSRAS ini dengan cara memberi tanda ceklis (√) pada kolom sesuai dengan perasaan yang dialami responden. Selanjutnya, responden mengisi lembar data karakteristik responden, seperti usia, jenis kelamin, lama menjalani hemodialisa, status pernikahan, dan tingkat pendidikan terakhir. Prosedur dalam melakukan teknik relaksasi benson ini yang terutama ialah responden dalam posisi yang nyaman, setelah itu responden menutup mata, selanjutnya responden dianjurkan menenangkan diri terlebih dahulu dan dalam keadaan rileks dari jari kaki hingga keujung kepala, selanjutnya responden mengambil nafas dari hidung dan tetap pertahankan kesadaran, buang nafas dari mulut secara perlahan dan diikuti dengan kata dan kalimat menenangkan, dan mengulangi terapi ini selama 10-15 menit, kemudian respon membuka mata secara perlahan, dan masih dalam keadaan rileks

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden dalam penelitian ini adalah pasien yang rutin menjalani hemodialisa di unit hemodialisa RS PKU Aisyiyah Boyolali dengan sejumlah 7 responden. Data gambaran karakteristik responden disajikan dalam bentuk tabel berikut:

Tabel 1. Gambaran Demografi Responden (n=7)

Karakteristik Responden		(f)	(%)	Total
Jenis Kelamin	Perempuan	4	57.1	100%
	Laki-laki	3	42.9	
Usia	17-25	1	14.3	100%
	36-45	4	57.1	
	46-55	1	14.3	
	56-65	1	14.3	
Lama Menjalani Hemodialisa	<1 tahun	5	71.4	100%
	>1 tahun	2	28.6	
Pendidikan	SD	1	14.3	100%
	SLTP	1	14.3	
	SLTA	5	71.4	

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah dilakukan

		Intervensi	
Tingkat Kecemasan	Kategori	(f)	(%)
Pretest	Ringan	5	71.4
	Sedang	2	28.6
Posttest	Ringan	6	85.7
	Sedang	1	14.3

Tabel 3. Pengaruh Pemberian Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah dilakukan Intervensi

Tingkat Kecemasan	N	Mean±SD	Selisih Mean±SD	P value
Pretest	7	44.28±8.30	9.85±7.62	
Posttest	7	34.42±6.37		0.014

Karakteristik Responden

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa dari 7 responden sebagian besar berjenis kelamin wanita yaitu sebanyak 4 responden

(51.1%). Berdasarkan kategori usia bahwa usia terbanyak yaitu di kategori Dewasa Akhir sebanyak 4 responden (57.1%). Berdasarkan kategori lamanya menjalani hemodialisa sebagian besar menjalani hemodialisa <1 tahun berjumlah 5 responden (71.5%). Berdasarkan pendidikan terakhir responden terbanyak yaitu berpendidikan SLTA sebanyak 5 responden (71.5%). Hasil penerapan EBN ini responden sebagian besar adalah berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 4 responden (57.1%). Penelitian ini bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan Suwanto (2017), dalam penelitiannya menyebutkan bahwa jenis kelamin pria lebih mendominasi dikarenakan bahwa pola hidup yang diterapkan oleh pria lebih buruk daripada perempuan. Hal ini dapat diketahui bahwa jenis kelamin tidak menjamin tingkat kecemasan pasien dengan gagal ginjal kronik. Pada penerapan EBN ini usia terbanyak yaitu usia dewasa akhir menuju lanjut usia, penerapan EBN ini sejalan dengan penelitian Suwanto (2017), bahwa rata-rata penderita gagal ginjal kronik yang menjalani terapi hemodialisa adalah berkategori lanjut usia, ini juga sejalan dengan hasil penelitian Hudiawati, Muhlisin, Normala (2019) yang menyatakan bahwa pasien yang menjalani hemodialisa yaitu kelompok usia 41-60 tahun atau disebut deasa akhir dan menuju lanjut usia awal. Tingkat pendidikan responden dalam penerapan EBN ini mayoritas adalah berlatar belakang pendidikan SMA. Hal ini sejalan dengan penelitian Suwanto (2017) dan Relawati, et.al (2015) yang mendapatkan responden pasien gagal ginjal kronik mayoritas berlatar belakang pendidikan diatas SMP. Hal ini berarti dengan tingkat pendidikan yang tinggi tidak menjamin manusia dapat menghindari penyakit gagal ginjal kronik.

Tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi

Hasil Tabel 2 diketahui bahwa tingkat kecemasan sebelum tindakan intervensi sejumlah 7 responden dengan kategori ringan 5 responden (71.4%), sedang 2 responden (28.6%). Sedangkan sesudah

intervensi dengan kategori ringan 6 responden (85.7%) dan kategori sedang 1 responden (14.3%).

Nilai rata-rata sebelum dan sesudah intervensi

Berdasarkan Tabel 3 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. Hasil statistik didapatkan $p\text{-value} < 0.05$ sehingga ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan intervensi relaksasi benson.

Hasil penerapan EBN dengan intervensi relaksasi benson pada kecemasan didapatkan rata-rata skor sebelum dan sesudah intervensi yaitu 9.85 yang berarti ada peningkatan yang signifikan ($p < 0.05$) dalam kecemasan setelah diberikan intervensi. Hasil penerapan EBN ini sejalan dengan penelitian Mahadavi, et.al (2013) mengevaluasi efek relaksasi benson terhadap kecemasan bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap penurunan kecemasan pasien.

Nipa (2017) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa relaksasi nafas yang diberikan selama 2 minggu berturut-turut memberikan perbedaan yang signifikan terhadap penurunan kecemasan terhadap pasien yang menjalani hemodialisa. Hal ini membuktikan bahwa terapi relaksasi benson yang dilakukan pada penelitian ini mampu lebih banyak menurunkan skor cemas pada pasien gagal ginjal yang menjalani hemodialisa. Relaksasi juga bekerja dengan mengaktifasi saraf parasimpatis yang merupakan saraf otonom yang diduga menurunkan cemas. Aktivasi saraf parasimpatis ini akan menghambat produksi hormon *katekolamin* yang menyebabkan kontraksi otot dan peningkatan tekanan darah (Payne & Donaghy, 2010).

Secara fisiologis saat manusia masuk dalam tahapan relaksasi, maka mereka

masuk ke gelombang *alpha* (7-14 Hz). Ketika otak memasuki gelombang ini maka otak akan menghasilkan hormon *endorphin* yang menghasilkan rasa nyaman dan tenang (Hendriyanto, 2012)

Menurut peneliti berdasarkan berbagai teori dan penelitian pendukung, maka teknik 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 (Yusliana, 2015). Terapi relaksasi *Benson* yang merupakan terapi relaksasi yang memadukan teknik relaksasi nafas dalam dan relaksasi *religi* atau keyakinan memberikan manfaat yang berlipat ganda dalam membangkitkan kenangan pada manusia (Smeltzer & Bare, 2004).

Adapun hambatan yang ditemukan oleh peneliti pada saat menerapkan EBN adalah saat akan dilakukan relaksasi benson kebisingan yang terjadi di dalam ruangan, kebisingan muncul dari suara alarm mesin pasien lainnya, suara televisi yang berada di unit hemodialisa. Selanjutnya peneliti keterbatasan dalam memberikan tindakan relaksasi secara langsung ke pasien selama 2 minggu berturut-turut, sehingga saat responden melakukan secara mandiri dirumah responden terkadang lupa untuk melakukan relaksasi benson tersebut dan responden hanya melakukan sesuai ingatan responden dan keluarganya saja.

4. KESIMPULAN

Hasil penerapan EBN ini telah menunjukkan penggunaan relaksasi benson terhadap kecemasan pasien yang menjalani

hemodialisa hal ini dibuktikan dengan hasil uji statistik yang menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kecemasan sebelum diberikan relaksasi benson dan sesudah diberikan relaksasi benson.

Relaksasi benson merupakan metode yang efektif untuk mengurangi cemas dan depresi maupun stress. Relaksasi benson merupakan metode yang tidak menimbulkan efek samping, hemat biaya, terjangkau dan mudah untuk diaplikasikan. Selain itu, untuk memaksimalkan hasil pada penerapan terapi ini, maka peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk meneliti dengan sampel yang lebih banyak, dengan jangka waktu yang lebih panjang dan menggabungkan dengan variabel lainnya..

REFERENSI

- Brunner & Suddarth. *Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta:EGC. 2015.
- Dhina, Widayanti. Peningkatan Kualitas Hidup pada penderita gagal ginjal kronik yang menjalani Terapi hemodialisa melalui psychological Intervention di Unit Hemodialisa RSUD Gambiran Kediri, *Jurnal Ilmu Kesehatan*. 2015; Vol.3 No. 2
- Gerogianni. G, Babatsikou. F, Polikandrioti. M, Grapsa, E.. Management of anxiety and depression in haemodialysis patients: the role of non-pharmacological methods. 2018. Di akses pada tanggal 09 Januari 2020
- Handayani, R. S. Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Pasien Chronic Kidney Disease (Ckd) Yang Menjalani Hemodialisis. *Jurnal Keperawatan*, . 2013;Volume IX, No. 2, 238-245.
- Hudiyawati, D. Muhlisin, A., & Ibrahim, N. Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation in Reducing Depression, Anxiety and Stress Among Haemodialysis Patients Attending a Public Hospital at Central Java Indonesia. *IMJM*. 2019;183 (3), 3-10
- Kementrian Kesehatan RI. Info datin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. 2017. Di akses Tanggal 09 Januari 2020.
- Mollahadi, M. et, al. Comparison of Anxiety, Depression, and Stress Among Hemodialysis and Kidney Transplantation Patient. *Iranian Journal of Critical Care Nursing Winter*, 2013; Volume 2, Issue 4;153-156
- Nipa, Novita. Pengaruh latihan Relaksasi Napas dalam terhadap perubahan skor kecemasan pasien penyakit gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa di RS Pendidikan Universitas Hasanuddin. 2017. Diakses pada tanggal 09 Januari 2020
- Rahman, M. Kaunang, T. Elim, T. . Hubungan Antara lama Menjalani Hemodialisa dengan Kualitas Hidup Pasien Yang Menjalani Hemodialisa di Unit Hemodialisa RSUP. Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. *Jurnal e-Clinic*. . Juni 2016;Volume 4
- Relawati, A., Hakimi, M., & Huriah, T. Pengaruh Self Help Group Terhadap Kualitas Hidup Pasien Hemodialisa di Rumah Sakit Pusat Kesehatan Umum Muhammadiyah Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 2015; Volume 11, No. 3, 122-135
- Riset kesehatan Dasar. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2017
- Septiwi, Cahyu. Pengaruh Breathing Exercise Terhadap Level Fatigue Pasien Hemodialisis di RASP Gatot Subroto Jakarta. *Jurnal Keperawatan* 2013; Volume 8, No.1 Maret 2013. Jurusan Keperawatan Stikes Muhammadiyah Gombong.
- Smeltzer, SC & Bare, BG. Buku Ajar:Buku Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddart (Vol 1 Edisi 8, Alih Bahasa Agung Waluyo, et.al). Jakarta:EGC. 2004
- Sompie E.M, Kaunang T.M.D, Munayang. H. Hubungan Antara Lama Menjalani Hemodialisa dengan Depresi pada Pasien PGK di RSUP Prof. Dr. R. Kandou Manado. *Journal e-Clinic (eCI)*. 2015;3(1): 1-5
- Stuart, G. W. *Keperawatan Jiwa*. (Edisi 5). Jakarta:EGC. 2006
- Suliswati. Konsep Dasar Keperawatan kesehatan Jiwa. Jakarta:EGC. 2006
- Suwanto, A. W. Efektifitas Relaksasi Benson terhadap penurunan Stres dan peningkatan kualitas tidur pada pasien hemodialisa. 2017

Prosiding Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah
Surakarta E-ISSN : 2715-616X

Yusliana. et.al. Efektivitas Relaksasi Benson
Terhadap Penurunan Nyeri Pada Ibu Post
Partum Sectio Caesarea. 2.

BIODATA PENELITIAN

Nama : Lailatul Nabila
NIM : 17010147
Tempat, Tgl. Lahir : Jember, 15 Desember 1999
Alamat : Dusun Langsung, Desa Sukamakmur, Ajung, Jember
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
No. Telp : -
Email : lailatulnabil@gmail.com
Status : Mahasiswa

Riwayat Pendidikan

1. SDN Sukamakmur 2
2. SMP Islam Riyadlus Sholihien Jember
3. MAN 2 Jember
4. S1 Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi