

**PENERAPAN TEHNIK RELAKSASI BENSON UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN PADA PASIEN *CHRONIC KINDEY DISEASE (CKD)*
SEBELUM MENJALANI HEMODIALISA DI RUANG KENANGA
RSUD dr. HARYOTO LUMAJANG**

KARYA TULIS ILMIAH AKHIR



Disusun Oleh:
Lailatul Hasanah, S.Kepl
NIM. 24101113

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2025**

LEMBAR PENGESAHAN

PENERAPAN TEHNIK RELAKSASI BENSON UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA PASIEN *CHRONIC KINDEY DISEASE (CKD)* SEBELUM MENJALANI HEMODIALISA DI RUANG KENANGA RSUD dr. HARYOTO LUMAJANG

KARYA ILMIAH AKHIR

Disusun Oleh:

Lailatul Hasanah, S.Kep

NIM. 24101113

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dalam ujian ilmiah akhir ners pada tanggal 31 Oktober 2025 dan telah diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk meraih gelar Ners (Ns.) pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi Jember.

Penguji 1	<u>Achmad Sya'id, S. kp., Ns., M. kep</u> NIDN. 07011068103
Penguji 2	<u>Ns. Yuni Puspita Dewi, S. Kep</u> NIP/NIK. 198106122006042023
Penguji 3	<u>Dr. Yugi Hari Chandra, S.kep., Ns., M.Si</u> NIP/NIK. 1960421198021001

Ketua Program Studi Profesi

Emi Eliya Astutik, S. Kep., Ns., M. Kep
NIDN. 072002870

ABSTRAK

PENERAPAN TEHNIK RELAKSASI BENSON UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA PASIEN *CHRONIC KINDEY DISEASE (CKD)* SEBELUM MENJALANI HEMODIALISA DI RUANG KENANGA RSUD dr. HARYOTO LUMAJANG

Lailatul Hasanah*, Yugi Hari Chandra**

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr.

Soebandi Jember Email: hasanahlailatul271@gmail.com

Received :

Accepted :

Published :

Latar Belakang : Kecemasan merupakan masalah psikologis yang sering dialami pasien Chronic Kidney Disease (CKD) yang menjalani hemodialisa akibat prosedur medis yang kompleks dan bersifat jangka panjang. Salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif untuk mengurangi kecemasan adalah teknik relaksasi Benson, yang menggabungkan latihan pernapasan dalam dengan unsur keyakinan spiritual

Metode : Penelitian ini menggunakan desain studi kasus (case report) pada dua pasien CKD di Ruang Kenanga RSUD dr. Haryoto Lumajang. Intervensi relaksasi Benson diberikan selama 3 hari berturut-turut, masing-masing 10–15 menit, sebelum prosedur hemodialisa. Tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil : Hasil menunjukkan penurunan skor kecemasan signifikan pada kedua pasien. Pasien pertama mengalami penurunan skor dari 35 menjadi 18, sedangkan pasien kedua dari 40 menjadi 20..

Kesimpulan : Penerapan teknik relaksasi Benson terbukti mampu menurunkan kecemasan, memberikan rasa tenang, serta meningkatkan kesiapan pasien dalam menjalani hemodialisa. Teknik ini direkomendasikan sebagai intervensi keperawatan non-farmakologis yang sederhana, murah, dan dapat dilakukan secara mandiri untuk mendukung kesejahteraan psikologis pasien CKD.

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

