

**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.kep**

**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 October. 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<br>1 | <u>Achmad Sya'id, S. kp., Ns., M. kep</u><br>NIDN. 07011068103               |
| Penguji<br>2 | <u>Ns. Yuni Puspita Dewi, S. Kep</u><br>NIP/NIK. 198106122006042023          |
| Penguji<br>3 | <u>Dr. Yugi Hari Chandra, S.kep., Ns., M.Si</u><br>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](mailto: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

