
Review Artikel

Studi Literatur: Efektivitas Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pasien Hemodialisa

Literature Study: Effectiveness of Benson Relaxation on Anxiety in Hemodialysis Patients

Aprilia Kartika Sari^{1*}, Dian Hudiyawati²

^{1,2} Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

*** Korespondensi penulis:**

Aprilia Kartika Sari

Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Jl. A. Yani, Mendungan, Pabelan, Kec. Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah 57169

Email: j230205071@student.ums.ac.id

Info Artikel	ABSTRAK
<p>Riwayat Artikel: Dikirim 22 Agustus 2021 Direvisi 14 September 2021 Diterima 6 November 2021</p>	<p>Penyakit gagal ginjal kronik (GGK) merupakan penyakit gangguan fungsi ginjal yang terjadi saat tubuh gagal mempertahankan metabolisme, keseimbangan cairan dan elektrolit yang dapat menyebabkan terjadinya retensi urea dan sampah nitrogen dalam darah. Hemodialisa merupakan salah satu pengobatan pasien gagal ginjal. Hemodialisa dilakukan seumur hidup pasien, hal ini akan menyebabkan masalah psikologis seperti kecemasan. Relaksasi benson merupakan intervensi keperawatan yang dapat menurunkan kecemasan. Tujuan dari literatur ini adalah untuk mengetahui keefektifan metode relaksasi benson untuk menurunkan kecemasan pasien yang menjalani hemodialisa. Metode penulisan karya ilmiah ini menggunakan studi literatur review, sumber pustaka didapatkan melalui <i>PubMed</i>, <i>Elsevier</i>, <i>ScienceDirect</i>, Portal Garuda dan <i>Google Scholar</i>. Berdasarkan proses <i>screening</i> yang telah dilakukan didapatkan sepuluh artikel yang dilakukan proses review. Hasil dari review menunjukkan bahwa terapi relaksasi benson terbukti efektif dapat menurunkan tingkat kecemasan pasien hemodialisa, dikarenakan latihan ini akan menstimulasi otak untuk mengeluarkan gelombang <i>alfa</i> yang menyebabkan manusia merasakan bahagia, tenang dan merasa nyaman. Sehingga diharapkan relaksasi benson dapat digunakan perawat sebagai intervensi tambahan bagi pasien hemodialisa yang mengalami kecemasan.</p>
<p>Kata Kunci: Relaksasi Benson Kecemasan Pasien Hemodialisa</p>	<p>ABSTRACT</p> <p><i>Chronic kidney disease (CKD) is a disease of kidney function disorders that occurs when the body fails to maintain metabolism, fluid, and electrolyte balance which can cause retention of urea and nitrogen waste in the blood. One of the treatments for patients with kidney failure is hemodialysis, but it can also cause psychological issues such as anxiety. Benson relaxation is a nursing intervention that can reduce anxiety. The purpose of this literature is to determine the effectiveness of the Benson relaxation method in reducing anxiety in patients undergoing hemodialysis. The study is a literature review that was conducted using databases such as PubMed, Elsevier, ScienceDirect, Portal Garuda, and Google Scholar, yielding ten articles. The findings indicate that Benson's relaxation therapy is effective in reducing the anxiety level of hemodialysis patients. This exercise will stimulate the brain to release alpha waves that cause humans to feel happy, calm, and feel comfortable. Therefore, Benson relaxation is recommended as an additional intervention for reducing anxiety in hemodialysis patients.</i></p>

Pendahuluan

Penyakit gagal ginjal kronik (GGK) merupakan penyakit dengan masalah penurunan fungsi ginjal yang disebabkan oleh diabetes, hipertensi, obesitas, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol serta konsumsi obat-obatan (Harahap, 2018). Penyakit gagal ginjal merupakan penyakit dimana terdapat gangguan pada fungsi ginjal dimana ginjal tidak mampu mengontrol keseimbangan metabolisme, cairan serta elektrolit yang dapat menyebabkan menumpuknya sampah nitrogen dan urea pada darah (Anisah & Maliya, 2021). Menurut data Riskesdas tahun 2018, pasien berusia lebih dari 75 tahun merupakan kelompok usia pasien gagal ginjal kronis (GGK) tertinggi atau 0,6% lebih banyak dibandingkan kelompok usia lainnya. Seiring bertambahnya usia, kejadian gagal ginjal di Indonesia semakin banyak sebesar 0,2%. Sejalan dengan data dari *Renal Registry Indonesia* tahun 2018 bahwa terdapat 66,443 pasien aktif melakukan hemodialisa, provinsi Jawa Tengah yang tertinggi dengan tindakan hemodialisis rutin per tahun. Penyakit gagal ginjal kronik dapat diobati dengan berbagai cara seperti hemodialisis, transplantasi ginjal dan peritoneal dialisis (Rocco *et al.*, 2015).

Hemodialisis atau hemodialisa yaitu pengobatan yang dilakukan pasien gagal ginjal kronik yang dapat memperpanjang umur harapan hidup dan mencegah kematian yang dilakukan seumur hidup pasien (Hasanah & Anik, 2021). Hemodialisa adalah suatu tindakan pembersihan darah yang dilakukan melalui ginjal buatan atau dializer dimana pelaksanaannya dibantu oleh mesin hemodialisa (Agustiya, Hudiyawati, & Purnama, 2020). Pasien yang menjalani hemodialisis akan mengalami berbagai perubahan fungsi sistem tubuh seperti kelelahan, gangguan tidur, pruritus serta dapat mengalami komplikasi psikologis seperti stress, depresi, kualitas hidup, serta kecemasan (Bouya *et al.*, 2018). Penelitian ini sejalan dengan Hudiyawati, Muhlisin, dan Ibrahim, (2019) yang menyatakan hampir 50% pasien yang menjalani hemodialisa teridentifikasi mengalami masalah psikologi kecemasan, dan stres.

Kecemasan merupakan hasil dari frustrasi yang mengakibatkan terganggunya kemampuan individu untuk mencapai tujuan tertentu (Hasanah & Anik, 2021). Kecemasan didefinisikan sebagai suatu kebingungan atau kekhawatiran pada keadaan yang akan terjadi dengan penyebab atau objek tidak jelas yang dihubungkan dengan perasaan tidak menentu (Padillah, 2019). Kecemasan yang timbul dari pasien hemodialisis disebabkan oleh beberapa faktor seperti faktor fisiologis, faktor psikologis, faktor sosial ekonomi, faktor usia pasien, faktor dari lama dan frekuensi dalam menjalani hemodialisa (Agustiya *et al.*, 2020). Penelitian Luana, *et al* (2012) menyatakan pasien penderita gagal ginjal kronik yang melewati prosedur hemodialisa mengalami kecemasan ringan sampai sedang dimana semakin lama periode dan frekuensi dalam menjalani hemodialisa maka tingkat kecemasan semakin menurun (Luana *et al.*, 2012). Penelitian Musa *et al* (2015) menyatakan terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dan prosedur terapi hemodialisis.

Tindakan untuk menurunkan kecemasan antara lain dengan terapi farmakologi dan terapi non-farmakologi (Otaghi, Borji, Bastami, & Solymanian, 2016), dilihat dari efek yang ditimbulkan dari terapi farmakologi maka metode non-farmakologi lebih sering digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan (Anisah & Maliya, 2021). Relaksasi nafas dalam merupakan salah satu terapi non-farmakologi yang dapat meredam masalah psikologis pasien salah satunya gangguan kecemasan. Relaksasi nafas dalam bermanfaat untuk menghambat dan menurunkan tingkat kecemasan, serta dapat menyembuhkan masalah kesehatan (*American Psychological Association*, 2008); (Bulechek, *et al.*, 2018). Tujuan relaksasi nafas dalam yaitu mencegah atelektasi paru, menjaga pertukaran gas, mempermudah efisiensi batuk, melebarkan ventilasi alveoli, menurunkan stress, kecemasan serta mengurangi nyeri, dan dapat memperbaiki masalah kualitas tidur pasien hemodialisis (Septiwi, 2012). Kelebihan dari teknik ini yaitu metode yang tergolong murah, mudah, serta

tidak memiliki efek samping bagi pasien (Rambod, Pourali-mohammadi, Pasyar, Rafii, & Sharif, 2013).

Teknik relaksasi benson merupakan jenis relaksasi nafas dalam yang sederhana dan mudah diterapkan. Teknik relaksasi benson merupakan pengembangan dari relaksasi pernapasan yang menanamkan faktor keyakinan pasien sehingga dapat tercipta lingkungan internal yang dapat mendukung pasien dalam mendapatkan kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih baik (Rohmawati, Nursalam, & Santy, 2018). Penelitian terdahulu menyatakan bahwa terapi relaksasi benson dapat menurunkan tingkat kecemasan. Relaksasi benson memberikan efek gelombang otak akan melambat yang menyebabkan seseorang akan beristirahat dengan rileks dan tenang (Faruq, Purwanti, & Purnama, 2020). Teknik relaksasi benson bermanfaat untuk menurunkan kecemasan yang menggabungkan keyakinan yang dianut pasien (Benson & Proctor, 2000), selain itu teknik relaksasi benson dapat mengatasi masalah psikologis seperti nyeri, depresi, perubahan *mood*, dan menurunkan stres. Kata atau kalimat yang diucapkan pada terapi relaksasi benson memiliki arti khusus serta mempunyai makna yang menenangkan bagi pasien, kata atau kalimat ini akan diucapkan berulang-ulang sehingga timbul rasa tenang (Katerina, Syabariah, & Kawuryan, 2019). Menurut penelitian Elsayed, Radwan, Elashri, dan El-Gilany, (2019) menyebutkan bahwa relaksasi benson merupakan metode yang tidak menimbulkan efek samping, hemat biaya, dan mudah untuk diaplikasikan, relaksasi benson termasuk teknik perhatian yang dapat mengatasi berbagai masalah fisik dan psikologis serta dapat meningkatkan kualitas tidur (Elsayed *et al.*, 2019). Terapi relaksasi benson membutuhkan waktu selama 15-20 menit dimana relaksasi ini tidak hanya untuk menurunkan tingkat kecemasan namun dapat juga meningkatkan kualitas tidur, mengatasi nyeri, penurunan tekanan darah

dan frekuensi nadi (Agustiya *et al.*, 2020). Metode relaksasi benson terbukti efektif dapat mengurangi tingkat kecemasan pasien hemodialisis (Katerina *et al.*, 2019)(Arintokol, Maliya, & Kusnanto, 2019). Selain manfaat yang telah disebutkan metode terapi relaksasi benson juga terbukti ampuh dapat menurunkan bahkan menghilangkan tingkat kecemasan daripada metode terapi genggam jari (Satriana & Feriani, 2020). Penelitian tersebut menyatakan bahwa nilai p-value kelompok relaksasi benson sebesar $0,014 < (0,05)$ yang bermakna signifikan dan pada kelompok terapi genggam jari sebesar $0,186 > (0,05)$ yang berarti tidak signifikan, hal ini membuktikan terapi relaksasi benson lebih efektif dalam menurunkan masalah kecemasan (Satriana & Feriani, 2020). Namun penelitian yang dilakukan Kurniasari dan Kustanti (2016) menyatakan teknik relaksasi benson tidak berpengaruh dalam menurunkan kecemasan pasien hemodialisis.

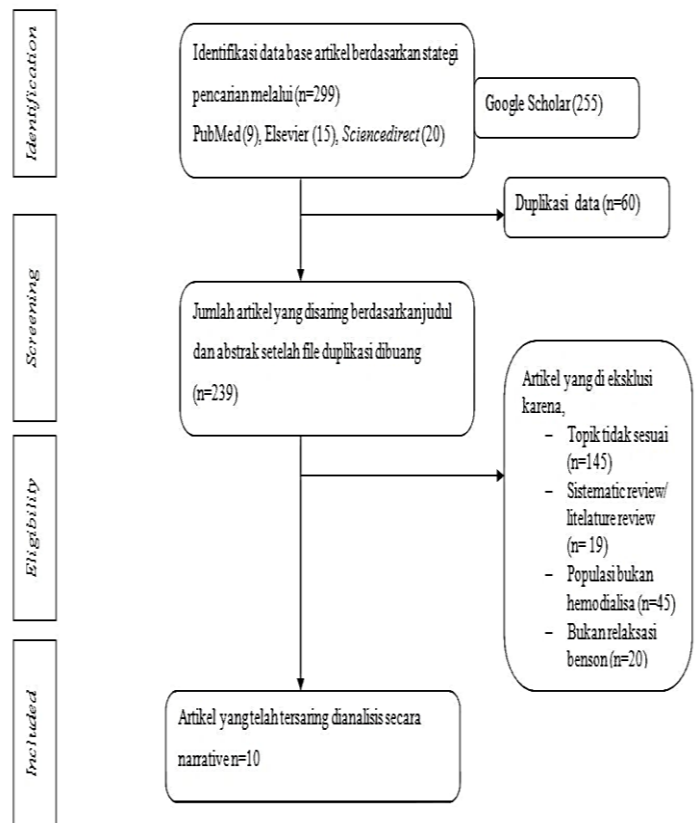
Kecemasan pasien hemodialisa dapat diturunkan dengan diberikan intervensi terapi relaksasi benson, karena kurangnya informasi tentang efektifitas relaksasi benson terhadap kecemasan maka penulis melakukan studi literatur tentang "Efektivitas terapi relaksasi benson terhadap kecemasan pasien hemodialisa". Pada studi literatur ini penulis mengambil artikel dengan *problem* pasien GGK dengan tindakan hemodialisa yang mengalami kecemasan dengan intervensi terapi relaksasi benson dengan *outcome* atau keluaran yang diharapkan yaitu tingkat kecemasan pada pasien dan dengan pembandingan atau *comparison* terapi genggam jari, serta studi artikel yang digunakan yaitu dengan studi *Quasi eksperimental pre-post test*. Tujuan literatur review ini adalah untuk mengetahui keefektifan metode terapi relaksasi benson dapat mengurangi kecemasan pasien yang melakukan tindakan hemodialisa.

Metode

Penelitian ini merupakan studi literatur jurnal atau *literature review*. Sumber pustaka didapatkan dari pencarian artikel data base dan Jurnal dengan tahun terbit 2012 sampai 2021 melalui *PubMed*, *Elsevier*, *Scencedirect*, Portal Garuda dan Google Scholar dengan kata kunci bahasa Indonesia dan bahasa Inggris “Teknik relaksasi benson” OR “*Relaxation Benson*” AND “Kecemasan” OR “*Anxiety*” OR “*Anxiety Reaction*” OR “*Anxious*” AND “*Hemodialysis*” OR “*Hemodialysis*” OR “*Patient Kidney Disease*”.

Dalam prosedur pencarian literatur pada studi ini, dipilih berdasarkan kriteria yang telah ditentukan: Studi ditulis dalam bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia, responden memiliki tingkat kecemasan, dengan penyakit gagal ginjal kronis (GGK), serta dilakukan tindakan relaksasi benson. Outcome utama yang dinilai adalah perubahan skor tingkat kecemasan. Kriteria eksklusi adalah studi dengan *systematic review*, *non experimental*, dan studi kasus.

Berdasarkan dari hasil pencarian literatur melalui 5 database maka didapatkan artikel berjumlah 299 artikel sesuai dengan kata kunci yang telah dibuat (Gambar 1). Hasil artikel yang sudah didapatkan kemudian akan diproses ke dalam aplikasi *mendeley reference manager* untuk diidentifikasi tingkat relevansinya dengan studi saat ini. Proses *screening* pertama dilakukan dengan mengeluarkan artikel ganda dan didapatkan hasil 239 artikel. Selanjutnya dilakukan *screening* ketiga dilakukan dengan melihat kriteria eksklusi dan didapatkan sebanyak 10 artikel yang memenuhi kriteria. Berdasarkan proses *screening* yang telah dilakukan didapatkan 10 artikel yang akan dilakukan proses review, adapun PRISMA flow dapat dilihat dibawah ini:



Gambar 1. PRISMA Flow

Hasil dan Pembahasan

Hasil pencarian literatur didapatkan 10 artikel yang akan digunakan dalam studi literatur ini dengan seluruh artikel meneliti tentang efek terapi benson dalam mengurangi tingkat kecemasan pasien hemodialisa. Jumlah responden pada keenam penelitian yaitu 401 responden yang terdiagnosa gagal ginjal kronik yang sedang melalui prosedur hemodialisa.

Mayoritas penelitian menggunakan desain penelitian *quasi eksperimental pretest posttest* dengan menggunakan kelompok kontrol sejumlah 3 penelitian dan tidak memiliki kelompok kontrol sejumlah 7 penelitian. Penelitian tersebut melakukan intervensi terapi relaksasi benson sebelum tindakan hemodialisa dengan rerata selama 10-15 menit. Seluruh artikel mengevaluasi perubahan tingkat kecemasan pada pasien yang menjalani hemodialisa.

Berdasarkan penelitian terdahulu, karakteristik responden didapatkan usia terbanyak yaitu usia dewasa tua atau setelah usia 30 tahun akan lebih mudah mengalami gangguan ginjal hal ini terjadi dikarenakan ginjal mengalami penyusutan dan penipisan korteks ginjal sebanyak 20% setiap 10 tahun serta glomerulus akan menjadi lebih tebal, dan akan terjadi penumpukan protein sehingga akan mengakibatkan glomerulosklerosis (Hervida & Novadian, 2014 dalam Faruq *et al.*, 2020). Menurut Teles *et al* (2014) pasien yang melewati prosedur hemodialisa adalah pasien dengan kategori usia lansia awal, hal ini sejalan dengan penelitian Alfarisi (2015) yang menyatakan usia rerata pasien hemodialisa pada usia 41-65 (dewasa menengah), Pourhodki (2021) menyatakan bahwa rerata pasien gagal ginjal kronik yaitu 50 tahun.

Penelitian oleh Suwanto, Sugiyorini, dan Wiratmoko (2020) juga menyatakan bahwa massa ginjal pada lansia menurun sebanyak 20% yang mengakibatkan ketika datang stressor maka ginjal tidak mampu mempertahankan homeostatis tubuh sehingga memerlukan bantuan alat. Semakin bertambahnya usia maka sistem tubuh akan menurun dan kemampuan tubuh seperti ginjal dapat mengalami penurunan juga.

Kecemasan dapat dialami oleh semua kalangan usia, menurut penelitian Puspanegara (2019) menyatakan usia dapat berpengaruh terhadap mekanisme coping kecemasan pasien gagal ginjal kronik (GGK) yang menjalani hemodialisa, dimana semakin bertambahnya usia pasien maka tingkat kecemasan cenderung menurun yang bermakna bahwa pasien yang lebih tua mengalami proses pengobatan dengan jangka waktu yang lebih lama cenderung lebih bisa mengatasi kecemasan dibandingkan dengan pasien yang baru menjalani pengobatan. Penelitian yang dilakukan Tanrewali dan Wahyuningsih (2019) menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara pengalaman proses pengobatan dengan tingkat kecemasan. Usia pasien hemodialisis yang tergolong usia muda dan baru memulai tindakan terapi cenderung akan mengalami kecemasan lebih tinggi

daripada usia lanjut dan sudah melalui proses pengobatan yang lama.

Dari artikel yang diambil menyatakan bahwa masalah kecemasan masih menjadi hal utama yang dialami pasien yang menjalankan hemodialisa. Kecemasan pasien yang menjalani hemodialisa terjadi karena berbagai faktor seperti krisis situasional, ancaman kematian, masalah keuangan, kehilangan pekerjaan, stressor yang dirasakan akan dipersepsikan pasien dengan kecemasan (Anisah & Maliya, 2021). Hal ini sesuai dengan penelitian Zees dan Lapradja (2021) yang menyebutkan tingkat kecemasan pasien hemodialisa dapat diakibatkan oleh minimnya pengetahuan tentang tindakan, perubahan gaya hidup, biaya yang mahal, berkurangnya waktu untuk menjalani terapi, serta rasa bosan dan depresi akibat penyakit yang ditimbulkan.

Kecemasan sendiri dapat ditangani dengan terapi farmakologi serta non-farmakologi, terapi non-farmakologi atau terapi komplementer lebih sering digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan karena terapi komplementer memiliki efek samping yang minim, mudah dilakukan serta biaya yang terjangkau (Zaakeri Moghadam M *et al.*, 2016). Jenis relaksasi ada 4 yaitu relaksasi otot (*Progressive muscle relaxation*), meditasi (*attention-focusing exercises*), relaksasi perilaku (*behavioral relaxation training*), dan relaksasi pernafasan (*diaphragmatic breathing*) (Aryana & Novitasari, 2013). Teknik pernapasan yang mudah dilakukan yaitu teknik relaksasi benson (Widiyanto, Herman, & Parliani, 2018). Relaksasi benson termasuk terapi komplementer yang bisa menurunkan tingkat kecemasan. Relaksasi benson merupakan suatu intervensi keperawatan yang dilakukan dengan cara mengelola nafas, melonggarkan semua otot dan berkonsentrasi, serta mengucapkan kata atau kalimat spiritual (I. Rohmawati, Nursalam, & Santy, 2019). Relaksasi ini dilakukan dengan cara pasien diberikan posisi yang nyaman (tidur atau duduk) didalam ruangan tenang lalu pasien diinstruksikan untuk menutup mata, melemaskan otot, tarik nafas lewat hidung ditahan 3 detik dan

dihembuskan perlahan lewat mulut sambil menyuarkan kata-kata spiritual (istighfar) (Hasanah & Anik, 2021). Ruang yang tenang akan memberikan kemudahan pasien dalam berkonsentrasi, lebih fokus serta dapat membantu efektifitas pengulangan kata sehingga pasien akan lebih mudah menghilangkan pikiran yang mengganggu (Benson & Proctor, 2000).

Pada artikel yang disebutkan rerata melakukan teknik relaksasi benson sebelum tindakan hemodialisa, hal ini dimaksudkan agar pasien yang telah melakukan relaksasi benson akan merasa lebih tenang dan rileks yang berefek pada kecemasan akan berkurang sehingga proses pengobatan hemodialisa akan lebih mudah dilakukan karena pasien tidak lagi merasakan cemas yang berlebihan (Zees & Lapradja, 2021). Teknik relaksasi benson dapat menurunkan tingkat kecemasan karena latihan tersebut akan menstimulasi otak untuk menghasilkan gelombang *alfa* dengan frekuensi 8-12 Hz, gelombang ini merupakan penanda bahwa seseorang dalam kondisi santai. Pada saat gelombang *alfa* keluar, otak akan mengeluarkan *serotonin* dan *endorfin* yang mengakibatkan seseorang akan merasakan bahagia, tenang dan nyaman (Suwanto *et al.*, 2020). Pada saat melakukan relaksasi benson terjadi inspirasi panjang yang menstimulasi reseptor regang paru. Keadaan ini menimbulkan rangsangan yang memberi informasi tentang peningkatan aliran darah. Informasi tersebut diteruskan ke batang otak, yang selanjutnya saraf parasimpatis mengalami peningkatan aktivitas dan saraf simpatis mengalami penurunan aktivitas yang mengakibatkan pelebaran pembuluh darah. Sehingga timbul perasaan rileks yang akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH), hormon CRH akan merangsang kelenjar pituitari untuk menghasilkan *Proopiomelanocortin* (POMC) yang berakibat meningkatnya produksi *enkephalin*, selain itu kelenjar pituitari akan menghasilkan *beta-endorphin* sebagai *neurotransmitter* yang bisa mengontrol suasana hati menjadi lebih rileks dan tenang (Rohmawati *et al.*, 2019);

(Agustiya, Hudiyawati, & Purnama, 2020). Pada keadaan tenang dan rileks inilah pasien akan mengalami penurunan kecemasan sehingga proses pengobatan hemodialisa dapat dengan mudah dilakukan.

Penelitian Elsayed *et al* (2019) membuktikan bahwa relaksasi benson yang dilakukan dua kali sehari selama 20 menit terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan, tingkat depresi, serta memperbaiki kualitas tidur pasien hemodialisa. Teknik relaksasi yang dilakukan pada pagi hari karena tubuh akan cenderung lebih rileks dan merasa lebih tenang sehingga dapat menjalankan kegiatannya pada hari tersebut sedangkan pada malam hari setelah melakukan teknik relaksasi benson akan cenderung lebih mudah tidur karena teknik relaksasi benson ini terbukti juga dapat meningkatkan kualitas tidur pasien. Namun penelitian lain menyebutkan bahwa tidak ada waktu tertentu untuk melakukan relaksasi benson (Benson & Proctor, 2000), hal ini dimaksudkan bahwa relaksasi benson dapat dilakukan sewaktu-waktu ketika sedang merasakan cemas baik itu pagi hari maupun malam hari. Teknik relaksasi benson yang dilakukan rutin dilakukan di rumah akan menghasilkan outcome kecemasan yang lebih rendah dibandingkan pasien yang tidak melakukan teknik relaksasi benson (Elsayed *et al.*, 2019).

Penelitian Agustiya, Hudiyawati, dan Purnama (2020) menyatakan dimana rata-rata skor awal dan akhir intervensi yaitu 9.85 dengan standar deviasi 7.62. Hasil statistik didapatkan ($p < 0,05$) sehingga terdapat perbedaan signifikan antara sebelum dan setelah intervensi relaksasi benson, dimana hal ini bermakna terdapat pengaruh antara relaksasi benson dan tingkat kecemasan. Penelitian Hasanah dan Anik (2021) menyebutkan bahwa pasien hemodialisis sebelum dan setelah dilakukan terapi relaksasi benson memiliki perbedaan p value 0.000 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan, relaksasi benson dilakukan selama 10 menit dengan mengucapkan kata istighfar. Sedangkan pada penelitian Patimah, Suryani, dan Nuraeni (2015) menyatakan bahwa terapi

relaksasi yang digabungkan dengan dzikir dilakukan dua kali sehari dapat memberikan ketenangan sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan pasien. Penelitian Katerina *et al* (2019) dan Otaghi *et al.*, (2016) menyatakan bahwa relaksasi benson memberi manfaat dalam mengurangi tingkat kecemasan pasien yang menjalankan hemodialisa, sehingga teknik ini dapat digunakan sebagai alternatif mengatasi tingkat kecemasan pasien. Kata atau kalimat yang digunakan diucapkan berulang disertai keyakinan akan menyebabkan respon relaksasi yang lebih kuat (Katerina *et al.*, 2019). Sejalan dengan penelitian Gorji, Davanloo, & Heidarigorji (2014) yang menyatakan relaksasi benson dapat menurunkan tingkat kecemasan pasien hemodialisis secara signifikan, penelitian tersebut membuktikan bahwa pada kelompok kontrol tingkat kecemasan cenderung sama namun pada kelompok yang diberikan intervensi menunjukkan perbedaan tingkat kecemasan dan stress yang cenderung menurun. Sejalan dengan Arintokol, Maliya, dan Kusnanto (2019) menyebutkan bahwa terapi relaksasi benson berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pasien yang menjalani hemodialisis di RSUD Ir. Soekarno.

Selain menurunkan tingkat kecemasan, relaksasi benson juga dapat meningkatkan kualitas hidup pasien yang menerima hemodialisis serta dapat mengurangi nyeri AV fistula pasien hemodialisis (Rahman, Pujiati, & Saribu, 2020), menurunkan tingkat depresi dan menurunkan tingkat stress (Heshmatifar, Sadeghi, Mahdavi, Nakhaie, & Rakhshani, 2015) meningkatkan ADL pasien hemodialisis (Far *et al.*, 2020), serta meningkatkan kualitas tidur pasien (Elsayed *et al.*, 2019).

Kesimpulan

Hemodialisis adalah metode pengobatan yang dilakukan pasien gagal ginjal. Hemodialisa merupakan pengobatan seumur hidup, selain dapat memberikan dampak fisiologis pada pasien, hemodialisa juga memiliki efek psikologis bagi pasien seperti: kecemasan, depresi, stress gangguan

tidur, perubahan ADL. Terapi non-farmakologis yang dapat dilakukan yaitu terapi relaksasi benson dilakukan dengan cara mengendurkan otot-otot tubuh serta memejamkan mata dan mengucapkan kalimat-kalimat yang dianggap menenangkan bagi pasien, relaksasi benson terbukti untuk menurunkan kecemasan bahkan dapat juga menurunkan tingkat depresi, mengatasi masalah tidur, dan masalah ADL pasien. Terapi Relaksasi benson dilakukan dua kali sehari selama 10-15 menit terbukti efektif menurunkan kecemasan, tidak memiliki efek samping, biaya yang murah, serta mudah dilakukan baik pada pasien hemodialisa atau pasien lain yang mengalami kecemasan.

Penulis menyarankan terapi relaksasi benson dapat digunakan perawat sebagai intervensi tambahan bagi pasien hemodialisa yang mengalami kecemasan ataupun gangguan psikologis lainnya. Diharapkan penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian mengenai perbandingan terapi benson dengan terapi komplementer lain dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hemodialisa dengan jumlah responden yang lebih besar dan durasi pemberian terapi yang lebih lama.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak yang telah memberi dukungan serta semangat dalam proses penyusunan artikel ini.

Referensi

- Agustiya, N., Hudiawati, D., & Purnama, A. P. (2020). Pengaruh Efektivitas Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan pada Pasien yang Menjalani Hemodialisa di Unit Hemodialisa. *Prosiding Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 62–68.
- Alfarisi, W., Hartoyo, M., & Wulandari. (2015). Efektifitas Pemberian Aromaterapi Lavender dan Musik Instrumental Relaksasi Terhadap Kecemasan Pasien Hemodialisa Di Rumah Sakit Umum Daerah Tugurejo Semarang. *Karya*

- Ilmiah STIKES Telogorejo Semarang*, 1-9.
- Anisah, I. N., & Maliya, A. (2021). Efektivitas Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pasien Yang Menjalani Hemodialisa. *Berita Ilmu Keperawatan*, 14(1), 57-64.
- Arintokol, G., Maliya, A., & Kusnanto. (2019). Efektifitas Pemberian Terapi Relaksasi Benson Terhadap Pasien dengan Kecemasan yang Menjalani Hemodialisis di RSUD Ir. Soekarno Sukoharjo. *Prosiding Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 15-16.
- Aryana, K. O., & Novitasari, D. (2013). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tingkat Stres Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 1(2), 186-195.
- Bouya, S., Ahmadidarehsima, S., Badakhsh, M., Balouchi, A., & koochakzai, M. (2018). Effect of Aromatherapy Interventions on Hemodialysis Complications: A Systematic Review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 32(April), 130-138. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2018.06.008>
- Elali, E. S., Mahdavi, Ali, Jannati, Y., Yazdani, J., & Setareh, J. (2012). Effect of Benson Relaxation Response on Stress Among in Hemodialysis Patients. *J-Mazand-Univ-Med-Sci*, 22(91), 61-68.
- Elsayed, E. B. M., Radwan, E. H. M., Elashri, N. I. E. A., & El-Gilany, A.-H. (2019). The Effect of Benson's Relaxation Technique on Anxiety, Depression and Sleep Quality of Elderly Patients Undergoing Hemodialysis. *International Journal of Nursing Didactics*, 09(02), 23-31. <https://doi.org/10.15520/ijnd.v9i02.2443>
- Far, N. H., Salari, M., Rakhshani, M. H., Borzooe, F., & Sahebkar, M. (2020). The Effects of Benson Relaxation Technique on Activities of Daily Living in Hemodialysis Patients; A Single-Blind, Randomized, Parallel-Group, Controlled Trial Study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 39(February), 101133. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101133>
- Faruq, M., Purwanti, O., & Purnama, A. (2020). Efek Relaksasi Benson dalam Menurunkan Kecemasan Pasien yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 16(1), 24 - 29. doi:<http://dx.doi.org/10.26630/jkep.v16i1.1895>
- Gorji, H. A., Davanloo, A. A., & Heidarigorji, A. M. (2014). The Efficacy of Relaxation Training on Stress, Anxiety, and Pain Perception in Hemodialysis Patients. *Indian Journal of Nephrology*, 24(6), 356-361. <https://doi.org/10.4103/0971-4065.132998>
- Harahap, S. (2018). Faktor-Faktor Risiko Kejadian Gagal Ginjal Kronik (GGK) di Ruang Hemodialisa (HD) RSUP H. Adam Malik Medan. *Jurnal Online Keperawatan Indonesia*, 1(1), 92-109.
- Hasanah, U., & Inayati, A. (2021). Relaksasi Benson Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 11(1), 207-212.
- Heshmatifar, N., Sadeghi, H., Mahdavi, A., Nakhaie, S. 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>

- Hudiyawati, D., Muhlisin, A., & Ibrahim, N. (2019). Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation In Reducing Depression, Anxiety And Stress Among Haemodialysis Patients Attending A Public Hospital at Central Java Indonesia. *IJUM Medical Journal Malaysia*, 18(3), 3–10. <https://doi.org/10.31436/imjm.v18i3.185>
- Katerina, K., Syabariah, S., & Kawuryan, U. (2019). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien yang Menjalani Hemodialisis di Unit Hemodialisa RSUD Dr. Seodarlo. *Konas 2019 Lampung*, 4(1), 114–119.
- Kurniasari, A. N., Kustanti, A., & Harmilah, H. (2016). The Effect Benson Relaxation Technique with Anxiety in Hemodialysis Patients in Yogyakarta. *Indonesian Journal of Nursing Practices*, 1(1), 40-47.
- Musa, W., Kundre, R., & Babakal, A. (2015). Hubungan Tindakan Hemodialisa Dengan Tingkat Kecemasan Klien Gagal Ginjal Di Ruang Dahlia R sud Prof Dr.R. Kandou Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 3(1), 109151.
- Otaghi, M., Borji, M., Bastami, S., & Solymanian, L. (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.
- Padillah, N. N. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Katarak. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 14(2), 129.
- Patimah, I., S, S., & Nuraeni, A. (2015). Pengaruh Relaksasi Dzikir terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronis yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 3(1).
- Mohammadpourhodki, R., Sadeghnezhad, H., Ebrahimi, H., Basirinezhad, M. H., Maleki, M., & Bossola, M. (2021). The Effect of Aromatherapy Massage With Lavender and Citrus Aurantium Essential Oil on Quality of Life of Patients on Chronic Hemodialysis: A Parallel Randomized Clinical Trial Study. *Journal of Pain and Symptom Management*, 61(3), 456-463.e1. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymm.2020.08.032>.
- Puspanegara, A. (2019). Pengaruh Usia Terhadap Hubungan Mekanisme Koping Dengan Kecemasan Ketika Menjalani Terapi Hemodialisa Bagi Para Penderita Gagal Ginjal Kronik Di Kabupaten Kuningan Jawa Barat. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 10(2), 135–142. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v10i2.102>
- Rahman, Z., Pujiati, W., & Saribu, H. J. D. (2020). Pengaruh Teknik Benson Relaksasi Terhadap Intensitas Nyeri Insersi AV Fistula Pasien Hemodialisa di RS-BLUD Kota Tanjung Pinang. *Jurnal Menara Medika*, 2(2), 128–138.
- Rambod, M., Pourali-mohammadi, N., Pasyar, N., Rafii, 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>
- National Kidney Foundation. (2015). KDOQI Clinical Practice Guideline for Hemodialysis Adequacy: 2015 update. *American Journal of Kidney Diseases: The Official Journal of the National Kidney Foundation*, 66(5), 884–930. <https://doi.org/10.1053/j.ajkd.2015.07.015>.

- Rohmawati, D. (2017). *Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan pada Pasien yang Menjalani Hemodialisis di Instalasi Hemodialisis RSD dr Soebandi Jember*. Jember: Universitas Muhammadiyah Jember.
- Rohmawati, I., Nursalam, & Santy, W. H. (2019). Pengaruh Kombinasi Relaksasi Benson dengan Murottal AlQuran Terhadap Tingkat Cemas dan Stress pada Klien Hemodialisis di RS Islam Jemursari. *Jurnal Keperawatan*, 03(01), 7.
- Roxiana, R., Fauziah, H., & Prima, A. (2020). *Penerapan Terapi Relaksasi Benson pada Pasien Pre Operasi yang Mengalami Kecemasan di Ruang Teratai RSUD dr. Chasbullah Abdulmadjid Kota Bekasi*. 1–8. <https://doi.org/10.31227/osf.io/rq6eb>
- Satriana, & Feriani, P. (2020). Efektivitas Teknik Relaksasi Benson dan Terapi Genggam Jari terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Laparatomi di Ruang Mawar RSUD A. Wahab Sjahranie. *Borneo Student Research*, 1(3), 1731–1737.
- Septiwi, C. (2012). *Pengaruh Breathing Exercise Terhadap Level Fatigue Pasien Hemodialisis Di RSPAD Gatot Subroto Jakarta Cahyu Septiwi Jurusan Keperawatan STIKES Muhammadiyah Gombong*. Gombong: STIKES Muhammadiyah Gombong.
- Suwanto, A. W., Sugiyorini, E., & Wiratmoko, H. (2020). Efektifitas Relaksasi Benson dan *Slow Stroke Back Massage* Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Hemodialisa. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 91–98. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v4i2.2309>.
- Tanrewali, M. S., & Wahyuningsih. (2019). Pengalaman Pengobatan dan Kecemasan pada Pasien Kanker di Awal Bros Hospital Makassar. *Journal of Health, Education and Literacy*, 2(1),14–18. <https://doi.org/10.31605/j-health.v2i1.440>
- Teles, F., de Azevedo, V., Miranda, C., Miranda, M., Teixeira, M., & Elias, R. (2014). Depression in Hemodialysis Patients: The Role of Dialysis Shift. *Clinics*, 69(3), 198–202. [https://doi.org/10.6061/clinics/2014\(03\)10](https://doi.org/10.6061/clinics/2014(03)10).
- Widiyanto, Herman, & Parliani. (2018). *Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Insomnia pada Pasien yang Menjalani Hemodialisis di RSUD Yarsi Pontianak*. Pontianak: STIK Muhammadiyah Pontianak.
- Zees, R. F., & Lapradja, L. (2021). Efektifitas Terapi Guide Imagery Terhadap Kecemasan Pasien Hemodialisa. *Jambura Health and Sport Journal*, 3(1), 32–41. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v3i1.9863>