

PENERAPAN TERAPI BENSON TERHADAP KECEMASAN PADA PASIEN GAGAL GINJAL KRONIK

THE APPLICATION OF BENSON THERAPY TO ANXIETY IN PATIENTS WITH CHRONIC KIDNEY FAILURE

Linda Marliana¹, Uswatun Hasanah², Nury Luthfiyatil Fitri³

^{1,2,3}Akademi Keperawatan Dharma Wacana Metro

Email: lindamarliana810@gmail.com

ABSTRAK

Gagal ginjal kronik 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. Gagal ginjal kronik merupakan penyakit yang menyerang secara bertahap dan menyebabkan berbagai penyakit psikologis, seperti cemas. Kecemasan yang diderita oleh pasien gagal ginjal kronik 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 kronik. Ancaman dari stressor kecemasan ini dapat membahayakan identitas, harga diri, dan fungsi sosial yang terhubung dengan individu. Penatalaksanaan yang akan diterapkan penulis pada karya tulis ilmiah ini yaitu penerapan terapi benson. Rancangan karya tulis ilmiah ini menggunakan desain studi kasus (*case study*). Subyek yang digunakan yaitu pasien gagal ginjal dengan kecemasan. Analisa data dilakukan menggunakan analisis deskriptif. Hasil penerapan menunjukkan bahwa setelah dilakukan penerapan terapi benson selama 3 hari, terjadi penurunan tingkat kecemasan pada pasien gagal ginjal. Kesimpulan terapi benson dapat menurunkan kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik yang mengalami kecemasan. Saran bagi keluarga pasien gagal ginjal yang mengalami kecemasan hendaknya dapat melakukan terapi benson secara mandiri untuk membantu mengatasi kecemasan.

Kata Kunci : Gagal Ginjal, Kecemasan, Terapi Benson.

ABSTRACT

Chronic renal failure is impaired kidney function that occurs when the body fails to maintain metabolism, fluid and electrolyte balance, which can lead to retention of urea and other nitrogenous wastes in the blood. Chronic kidney failure is a disease that attacks gradually and causes various psychological diseases, such as anxiety. The anxiety suffered by chronic renal failure patients is caused by several factors. Behavioral factors in the form of threats to the physical include physiological disturbances that will occur or a decrease in the ability to carry out daily life in patients with chronic ginal failure. The threat from these anxiety stressors can compromise the identity, self-esteem, and social functioning of the individual. The management that the author will apply in this scientific paper is the application of benson therapy. The design of this scientific paper uses a case study design. The subjects used were patients with kidney failure with anxiety. Data analysis was performed using descriptive analysis. The results of the application showed that after the application of benson therapy for 3 days, there was a decrease in anxiety levels in patients with kidney failure. For families of patients with kidney failure who experience anxiety should be able to do Benson therapy independently to help deal with anxiety.

Keywords : Anxiety, Benson Therapy, Renal Failure,

PENDAHULUAN

Ginjal merupakan salah satu organ 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 kuat¹. Salah satu penyakit terkait dengan ginjal yaitu gagal ginjal kronik.

Gagal ginjal kronik 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 darah¹.

Angka kejadian gagal ginjal kronik di dunia berdasarkan Badan Kesehatan Dunia WHO (2010) yaitu lebih dari 500 juta orang dan yang bergantung pada hemodialisis sebanyak 1,5 juta orang. Di Indonesia menurut PERNEFRI (Perhimpunan Nefrologi Indonesia), pada tahun 2007 terdapat sekitar 70.000 orang penderita gagal ginjal kronik dan hanya 13.000 orang yang menjalani

hemodialisis. Di Indonesia mengalami peningkatan penyakit gagal ginjal kronik dalam kurun waktu tiga tahun terakhir sebanyak 33,2%. Sedangkan Provinsi Jawa Tengah menempati peringkat ke 5 dengan angka kejadian sebesar 0,3%².

Data Rekam Medik di Rumah Sakit Umum Daerah Jend. Ahmad Yani Kota Metro didapatkan pasien rawat inap pada bulan Januari s.d April tahun 2019 gagal ginjal kronik menempati urutan ke 1 dari 10 penyakit terbesar di Ruang Penyakit Dalam A yaitu secara berurutan Gagal ginjal kronik lainnya 162 orang, Demam dengue 109 orang, Neoplasma ganas bronkus dan paru 109 orang, Limfoma pada hodgkin 103 orang, penyakit Hipertensi lainnya 85 orang, Demam berdarah dengue 84 orang, Penyakit virus lainnya 72 orang, Gagal jantung 68 orang, dan Dispepsia 65 orang³.

Agustina, N., dkk. (2020) mengemukakan gangguan gagal ginjal kronik merupakan penyakit yang menyerang secara bertahap dan menyebabkan berbagai penyakit psikologis, seperti depresi, cemas dan mengisolasi diri. sebanyak 63,9% pasien mengalami kecemasan, 60,5% pasien

mengalami depresi, 51,7% pasien mengalami stress. Kecemasan yang diderita oleh pasien gagal ginjal kronik 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 kronik. Ancaman dari stressor kecemasan ini 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. Faktor kognitif dapat mempengaruhi kecemasan pada penderita gagal ginjal dapat merasakan kelelahan secara psikis karena harus menjalani hemodialisa seumur hidup¹.

Salah satu intervensi yang akan dilakukan untuk mengurangi kecemasan yaitu Penerapan terapi benson. Terapi Benson merupakan salah satu terapi yang sederhana, mudah pelaksanaannya, dan tidak memerlukan banyak biaya. Pada terapi ini diperlukan konsentrasi pemikiran seseorang. Terapi ini merupakan penggabungan antara teknik respon 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. Teknik pengobatan ini dapat dilakukan selama 10-15 menit, dua kali sehari, sehingga dapat menurunkan kecemasan⁴.

Tujuan penerapan terapi benson adalah untuk mengatasi atau menurunkan tingkat kecemasan pada pasien gagal ginjal.

METODE

Desain karya tulis ilmiah ini menggunakan desain stadi kasus (*case study*). Subyek yang digunakan dalam studi kasus yaitu dengan pasien gagal ginjal yang terdiri dari 1 pasien yang mengalami kecemasan. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data menggunakan lembar observasi dan standar operasional prosedur (SOP) dalam melakukan pemberian terapi benson. Pengkajian pengukuran tingkat kecemasan mengacu pada pengukuran tingkat kecemasan HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*).

HASIL

Hasil pengkajian tingkat kecemasan pada subyek (Ny. N) dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1 Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi Benson

No	Gejala Kecemasan	Tingkat Kecemasan					
		H1		H2		H3	
		pre	post	pre	post	pre	Post
1	Perasaan Ansietas	2	2	2	2	2	2
2	Ketegangan	3	1	1	1	1	1
3	Ketakutan	2	1	1	1	1	1
4	Gangguan Tidur	1	1	1	1	1	1
5	Gangguan Kecerdasan	2	2	2	2	2	2
6	Perasaan Depresi	3	3	3	3	3	2
7	Gejala Somatik (obat)	2	1	1	1	1	1
8	Gejala Sensorik	2	1	1	1	1	1
9	Gejala Kardiovaskuler	1	1	1	1	1	1
10	Gejala Respiratori	1	1	1	1	1	1
11	Gejala Gastrointestinal	1	1	1	1	1	1
12	Gejala Urogenital	2	2	2	2	2	1
13	Gejala Otonom	2	3	3	3	3	2
14	Tingkah laku	2	1	1	1	1	1
Total skor HARS		26	21	21	21	21	18
Kategori Kecemasan		Sedang		Sedang		Ringan	

PEMBAHASAN

Ginjal merupakan salah satu organ 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 kuat¹. Salah satu penyakit terkait dengan ginjal yaitu gagal ginjal kronik.

Gagal ginjal kronik 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 darah¹.

Agustina, N., dkk. (2020) mengemukakan gangguan gagal ginjal kronik merupakan penyakit yang menyerang secara bertahap dan menyebabkan berbagai penyakit psikologis, seperti depresi, cemas dan mengisolasi diri. sebanyak 63,9% pasien mengalami kecemasan, 60,5% pasien mengalami depresi, 51,7% pasien mengalami stress. Kecemasan yang diderita oleh pasien gagal ginjal kronik 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 kronik. Ancaman dari stressor kecemasan ini 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. Faktor kognitif dapat mempengaruhi kecemasan pada penderita gagal ginjal dapat merasakan kelelahan secara psikis karena harus menjalani hemodialisa seumur hidup¹.

Kecemasan adalah sesuatu yang menimpa hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam kehidupannya. Kecemasan merupakan suatu reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang, dan karena itu berlangsung tidak lama. Kecemasan bisa muncul sendiri atau bergabung dengan gejala-gejala lain dari berbagai gangguan emosi, selain itu kecemasan sebagai suatu perasaan yang tidak menyenangkan, yang diikuti oleh reaksi fisiologis tertentu seperti perubahan detak jantung dan pernafasan. Kecemasan dapat melibatkan persepsi tentang perasaan yang tidak menyenangkan dan reaksi fisiologis, dengan kata lain kecemasan adalah reaksi atau situasi yang dianggap berbahaya⁵.

Hasil pengkajian didapatkan bahwa Ny. N mengalami tanda gejala gelisah,

tegang, dan sulit tidur yang merupakan tanda gejala masalah keperawatan kecemasan. Berdasarkan hasil pengkajian tingkat kecemasan, didapatkan skor HARS Ny. N yaitu 26 yang menunjukkan bahwa klien mengalami kecemasan sedang. Kecemasan yang dialami oleh Ny.N diakibatkan oleh penyakit yang dialami yaitu gagal ginjal kronik.

Salah satu intervensi yang akan dilakukan untuk mengurangi kecemasan yaitu Penerapan terapi benson. Terapi Benson merupakan salah satu terapi yang sederhana, mudah pelaksanaannya, dan tidak memerlukan banyak biaya. Pada terapi ini diperlukan konsentrasi pemikiran seseorang. Terapi ini merupakan penggabungan antara teknik respon 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. Teknik pengobatan ini dapat dilakukan selama 10-15 menit, dua kali sehari, sehingga dapat menurunkan kecemasan⁴.

Tingkat kecemasan pada Ny. N setelah dilakukan terapi benson selama 3 hari didapatkan skor HARS 18 dengan

tingkat kecemasan ringan. Hasil penerapan ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan pada Ny. N yang semula kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan.

Terapi Benson merupakan salah satu teknik relaksasi. Relaksasi merupakan suatu metode atau cara yang dapat dilakukan kepada pasien dengan cara melepaskan rasa ketegangan, kecemasan dan stress yang dialami oleh pasien, pasien akan mengalihkan rasa cemasnya setelah melakukan teknik relaksasi. Setelah dilakukan teknik relaksasi terjadi gejala penurunan kecemasan yang dirasakan pasien. Relaksasi akan bekerja dengan cara menghambat aktifitas saraf simpatis yang dapat menurunkan konsumsi oksigen oleh tubuh dan selanjutnya otot-otot tubuh menjadi rileks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. Sehingga terapi benson ini dapat menurunkan nyeri, kecemasan, dan menghilangkan insomnia⁶.

Hal ini didukung oleh penelitian berikutnya oleh Solehati dan Cecep (2015), mereka mengungkapkan bahwa terapi benson ini dapat menurunkan kecemasan, yaitu dengan cara melakukan teknik terapi benson, dengan cara tarik nafas dalam pada pasien gagal ginjal kronik di RS Cibabat Cimahi

yang menyimpulkan bahwa teknik relaksasi benson dapat menurunkan kecemasan pasien gagal ginjal kronik⁴.

Terapi benson merupakan pilihan yang dapat dipilih karena merupakan salah satu terapi yang sederhana, mudah pelaksanaannya, dan tidak memerlukan banyak biaya. Terapi ini 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 pasrah⁴.

KESIMPULAN

Terapi benson dapat menurunkan kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik yang mengalami kecemasan,

DAFTAR PUSTAKA

1. Agustina, N., dkk. (2020). Pengaruh efektifitas relaksasi benson terhadap kecemasan pada pasien yang menjalani hemodialisa di unit hemodialisa. Diunduh pada tanggal 25 Maret 2020 pukul 16.45 WIB dari <https://scholar.google.co.id/csholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=penerapan+terapi+benson+terhadap+kecemasan+pada+pasien.+ckd&btnG=#d=gs_qads&u%23p%3Diqo4tns7QsJ>.
2. Wahyuni, Tri, N., & Wahyuni Tri. (2018). *Analisis Praktik Klinik Keperawatan pada Pasien Chorinc Kidney Disease dengan Penerapan Terapi Benson Terhadap*

Kecemasan di Ruang Hemodialisa RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda. Diunduh pada tanggal 25 Maret 2020 pukul 17.00 WIB dari,
<https://dspace.umkt.ac.id/handle/463.2017/188>.

3. RM RSUD Jend. Ahmad Yani Metro Lampung 2020.
4. Mubarak, Wahit Iqbal, dkk. (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Jakarta : Salemba Medika.
5. Solehati, Tetti., & Cecep Eli Kosasih. (2015). *Konsep dan Aplikasi Relakasi dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung : PT Refika Aditama.
6. Raudatul, A., dkk (2016). *Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Serviks Di RSUD Margono Purwokerto*. Diunduh pada tanggal 26 Juli 2020 WIB dari <https://www.researchgate.net/publication/313994328>.