

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON
UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN
PASIEN GAGAL GINJAL KRONIK**

**APPLICATION OF BENSON RELAXATION THERAPY
TO REDUCE ANXIETY
CHRONIC KIDNEY FAILURE PATIENTS**

Dwi Wahyuningsih¹, Anik Inayati², Immawati³

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

Email : dwiwahyuningsih@gmail.com

ABSTRAK

GGK (Gagal Ginjal Kronik) adalah penurunan faal ginjal yang menahun mengarah pada kerusakan jaringan ginjal yang tidak reversibel dan progresif. Di Indonesia prevalensi penyakit gagal ginjal kronik berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk umur ≥ 15 tahun di tahun 2013 sebanyak 2.0% dan meningkat di tahun 2018 sebanyak 3.8 % atau sekitar satu juta penduduk. Sedangkan pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa di tahun 2015 sebanyak 51.604 pasien, kemudian meningkat di tahun 2017 menjadi 108.723 pasien. Penurunan fungsi ginjal dapat terjadi dengan cara akut (mendadak) atau kronis (progresif). Salah satu dampak GGK adalah kecemasan. Kecemasan (ansietas) merupakan respon emosi individu terhadap suatu keadaan secara subjektif yang dialami tanpa objek spesifik dan penyebab yang jelas. Hal ini dihubungkan dengan perasaan tidak menentu, merasa tidak aman, putus asa, dan mengurung diri. Terapi relaksasi benson yang merupakan 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. Terapi relaksasi yang memadukan teknik relaksasi nafas dalam dan relaksasi religi atau keyakinan memberikan manfaat yang berlipat ganda dalam membangkitkan kenenangan pada manusia. Tujuan dilakukan penerapan terapi relaksasi benson adalah untuk mengidentifikasi karakteristik pasien GGK dan skore kecemasan pasien. Penerapan dilakukan pada 2 subjek di RPDA RSUD Jend. A Yani Kota Metro. Karya tulis ini menggunakan desain studi kasus. Hasil penerapan menunjukkan adanya penurunan skore kecemasan sesudah dilakukan terapi relaksasi benson, pada subjek 1 terjadi penurunan 11 point dan pada subjek 2 terjadi penurunan sebanyak 2 point.

Kata kunci : Ansietas, *Anxiety*, Gagal ginjal kronik, HARS, Kecemasan

ABSTRACT

CKD (Chronic Kidney Failure) is a chronic decline in kidney function that leads to irreversible and progressive kidney tissue damage. Decreased kidney function can occur in an acute (sudden) or chronic (progressive) way. In Indonesia, the prevalence of CKD based on a doctor's diagnosis in the populations aged >15 years in 2013 was 2.0% and increased by 3.8% in 2018 to around one million people. While in CKD patients who underwent hemodialysis in 2015 there were 51,604 patients, then increased in 2017 to 108,723 patients. One of the effects of CKD is anxiety. Anxiety (anxiety) is an individual's emotional response to a subjectively experienced situation without a specific object and a clear cause. It is associated with feelings of uncertainty, insecurity, hopelessness, and isolation. Benson relaxation therapy which is deep breathing relaxation is one of the independent nursing interventions that can be used to overcome the patient's psychological symptoms. This relaxation can be useful for improving health conditions and inhibiting the emergence of stress and anxiety. Relaxation therapy that combines deep breathing relaxation techniques and religious relaxation or belief provides multiple benefits in evoking calm in humans. The purpose of applying Benson relaxation therapy is to identify the characteristics of CKD patients and the patient's anxiety score. The application was carried out on 2 subjects at the RPDA RSUD Jend. A Yani Metro City. This paper uses a case study design. The results of the application showed a decrease in anxiety scores after Benson relaxation therapy, in subject 1 there was a decrease of 11 points and in subject 2 there was a decrease of 2 points.

Keywords: Anxiety, *Anxiety*, Chronic renal failure, HARS, *Anxiety*

PENDAHULUAN

Penyakit gagal ginjal kronis (GGK) adalah suatu penyakit yang tidak dapat dipulihkan karena dampak yang merusak pada ginjal disebabkan oleh diabetes mellitus, hipertensi, glomerulonephritis, infeksi HIV, penyakit ginjal *polycystic* atau *nephropathy ischemic*¹.

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) *The United States Renal Data System* (USRDS) mencatat bahwa jumlah pasien yang dirawat karena *End Stage Renal Disease* (ESRD) secara global diperkirakan 3.010.000 pada tahun 2012 dengan tingkat pertumbuhan 7% dan meningkat 3.200.000 pada tahun 2013 dengan tingkat pertumbuhan 6%. *World Health Organization* (WHO) menyebutkan bahwa penyakit gagal ginjal kronis berkontribusi pada beban penyakit dunia dengan angka kematian sebesar 850.000 jiwa per tahun².

Pada penderita gagal ginjal kronis, ginjal menjadi tidak mampu mengeluarkan produk sisa dari darah dan sel tubuh dan mengekresikannya ke dalam urine. Kondisi toksik ini dihubungkan dengan insufisiensi ginjal dan retensi zat nitrogen dalam darah (*azotemia*). Kadar abnormal kalium, kalsium, dan fosfat ditemukan dalam darah. Anemia umumnya akan terjadi. Dalam urine, umumnya terdapat protein (*proteinuria*) dan darah (*hematuria*) dalam jumlah abnormal sehingga diperlukan tindakan lanjutan seperti hemodialisis³. Dialisis merupakan satu-satunya terapi dilakukan terhadap pasien dengan penurunan fungsi ginjal berat, dimana ginjal tidak mampu lagi mengeluarkan produk-produk sisa metabolisme, mempertahankan keseimbangan cairan dan elektrolit, serta memproduksi hormon-hormon. Dialisis dapat dilakukan dengan cara hemodialisis. Pada proses hemodialisis, aliran darah ke ginjal dialihkan melalui membran semipermeabel dari ginjal tiruan (mesin cuci ginjal) sehingga produk-produk sisa metabolisme dapat dikeluarkan dari tubuh³.

Dampak dilakukannya dialisis salah satunya adalah kecemasan, kecemasan perlu diperhatikan karena merupakan dampak yang akan mempengaruhi fisik dan psikis pasien gagal ginjal kronik. Faktor kognitif juga dapat mempengaruhi kecemasan pada penderita gagal ginjal karena pasien gagal ginjal dapat merasakan kelelahan secara psikis karena harus menjalani hemodialisa seumur hidup⁴.

Kecemasan dapat ditangani dengan beberapa intervensi, salah satunya menggunakan 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 kecemasan⁵.

Penelitian mengatakan bahwa adanya pengaruh terapi benson terhadap penurunan skala kecemasan pasien yang diterapkan pada 30 responden dengan waktu penerapan 3 hari dan durasi penerapan selama 15 menit⁶. Penelitian serupa juga dilakukan dengan hasil yang menyatakan bahwa terjadi penurunan skala kecemasan pada pasien sesudah dilakukan terapi benson yang diterapkan pada 7 pasien⁵. Terapi benson juga dilakukan pada penelitian dengan hasil relaksasi benson sangat berpengaruh pada penurunan skala kecemasan pasien, dalam penelitiannya digunakan 7 responden dan dinyatakan bahwa relaksasi benson merupakan metode tanpa efek samping yang efektif untuk mengurangi kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik⁴.

Beberapa kasus penyakit gagal ginjal kronik membutuhkan tindakan hemodialisa yang tentu akan memberi efek pada fisik dan psikologis pasien, salah satunya efek hemodialisa adalah kecemasan. Kecemasan pada pasien gagal ginjal

kronik yang melakukan hemodialisa dapat ditangani dengan beberapa cara, salah satunya adalah dengan terapi relaksasi benson sehingga penulis tertarik untuk melakukan penulisan karya tulis ilmiah dengan melakukan penerapan mengenai “Pasien Gagal Ginjal Kronik di RPDA RSUD Jend. Ahmad Yani Metro” agar pasien gagal ginjal kronik mendapat terapi benson untuk menurunkan kecemasannya.

METODE

Karya tulis ilmiah ini menggunakan desain *study* kasus dalam bentuk penerapan dengan cara pendekatan sesuai metode deskriptif dengan kriteria pasien yaitu pasien bersedia menjadi subjek, beragama islam, pasien gagal ginjal kronik dengan kecemasan minimal kecemasan sedang, pasien mampu berkomunikasi, pasien bersedia melakukan intervensi terapi benson. Penerapan dilakukan di RPDA RSUD Jend. Ahmad Yani Metro selama 1 (satu) hari dengan durasi pelaksanaan terapi selama 10-15 menit pada bulan Juli tahun 2021.

Pada proses pengumpulan data, penulis menggunakan cara pengkajian terhadap pasien gagal ginjal kronik. Cara pengkajian yang digunakan adalah wawancara dan observasi menggunakan 5 tahap yaitu pengkajian, diagnosa, intervensi, implementasi dan evaluasi Instrumen penerapan yang digunakan pada pengumpulan data adalah lembar observasi HARS untuk mengukur skala kecemasan pada pasien.

HASIL

Tabel 1 : Gambaran Subyek Penerapan

Identitas pasien	Keterangan	
Nama	Ny. D	Ny. A
Umur	30 Tahun	45 Tahun
Keluhan utama	Gelisah dan cemas	Susah tidur dan ketakutan
Kondisi saat dilakukan pengkajian	klien mengatakan takut karena diharuskan cuci darah 2x dalam	Klien mengatakan seluruh tubuhnya

	seminggu, klien juga mengatakan putus asa karena diharuskan datang ke RS untuk cuci darah secara rutin	lemas dan mudah merasa berdebar-debar
Riwayat penyakit sebelumnya	Klien mengatakan memiliki riwayat penyakit gagal ginjal kronik dan baru melakukan hemodialisis 1x	Klien mengatakan memiliki riwayat penyakit ginjal kronik sejak 2 tahun yang lalu
Diagnosa medis	Gagal ginjal kronik	Gagal ginjal kronik

Tabel 2 : Tingkat Kecemasan / Anxiety Sebelum dan Sesudah dilakukan Terapi Relaksasi Benson pada subjek Ny.D dan Ny.A

Hasil	Skore HARS			
	Ny. D		Ny. A	
	Nilai	Ket	Nilai	Ket
<i>Pre</i>	26	Sedang	18	Ringan
<i>Post</i>	15	Ringan	16	Ringan

Berdasarkan table 2 diatas terlihat pada subjek sebelum dilakukan penerapan terapi relaksasi benson subjek Ny. D, pada hari pertama skore HARS adalah 26 yaitu kecemasan sedang, sedangkan pada subjek Ny. A sebelum dilakukan penerapan pada hari pertama skore HARS subjek adalah 18 yaitu kecemasan ringan. Sesudah dilakukan penerapan terapi relaksasi benson pada subjek pada hari pertama, skore kecemasan subjek Ny. D berdasarkan HARS adalah 15 yaitu kecemasan ringan. Pada Ny. A sesudah dilakukan penerapan terapi relaksasi benson, skore HARS subjek menjadi 16 yang artinya kecemasan ringan.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik responden

a. Usia

Didapatkan data subjek Ny. D berusia 30 tahun, sedangkan Ny. A 45 tahun. Menurut Tilong (2014) penderita gagal

ginjal paling banyak berusia 36-40 tahun (55%) dengan rata-rata usia paling banyak adalah 40 tahunan, sedangkan beberapa kelompok usia muda dibawah 36 tahun beresiko sangat besar mengalami gagal ginjal karena gaya hidup yang tidak sehat⁷.

b. Pendidikan

Kedua subjek dalam penerapan ini memiliki pendidikan terakhir SMP. Pendidikan merupakan dasar utama atas keberhasilan pengobatan. Pendidikan mempengaruhi pengetahuan seseorang tentang gagal ginjal kronik dan efek samping yang terjadi apabila menjalani terapi hemodialisis. Seseorang yang tidak memiliki cukup pengetahuan kemungkinan akan merasakan tekanan saat menjalani hemodialisis. Tingkat pendidikan merupakan salah satu hal terpenting pada seseorang dalam menghadapi masalah. Seseorang akan lebih siap menghadapi masalah seiring tingkat pendidikannya yang semakin tinggi⁸.

2. Kecemasan Sebelum Penerapan Terapi Relaksasi Benson

Berdasarkan hasil pengkajian Ny. D mengalami tanda gejala gelisah, cemas, takut dan putus asa yang merupakan tanda gejala kecemasan/*anxiety*. Skore HARS pada Ny. D sebelum penerapan adalah 26 yang menunjukkan bahwa klien mengalami kecemasan sedang. Kecemasan yang dialami oleh Ny. D diakibatkan oleh penyakit kronik yang dialami yaitu penyakit gagal ginjal kronik. Sedangkan pada Ny. A skore HARS yang dimiliki sebelum dilakukan penerapan adalah 18 yang mana tergolong dalam kecemasan ringan juga yang dikarenakan oleh gagal ginjal kronik.

Gejala gagal ginjal pada fase awal biasanya tidak disadari oleh penderita, karena gejalanya tidak terlalu signifikan. Namun, seringkali ada pula gejala yang akan

dirasakan penderita gagal ginjal, salah satunya adalah kecemasan. Perasaan cemas (ansietas) merupakan respon emosi individu terhadap suatu keadaan secara subjektif yang dialami tanpa objek spesifik dan penyebab yang jelas. Hal ini dihubungkan dengan perasaan tidak menentu, merasa tidak aman, putus asa, dan mengurung diri⁹.

Proses penanganan kecemasan dapat dilakukan dengan beberapa intervensi, salah satunya menggunakan 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 kecemasan⁵.

3. Kecemasan Sesudah Penerapan Terapi Relaksasi Benson

Berdasarkan hasil penerapan sesudah dilakukan terapi relaksasi benson pada Ny. D terdapat perubahan skore HARS yang sebelumnya 26 atau kecemasan sedang, menjadi 14 yaitu kecemasan ringan. Pada Ny. A skore HARS awal adalah 18 yaitu kecemasan ringan, kemudian menjadi 14 atau tetap dalam kecemasan ringan sesudah dilakukan penerapan erapi relaksasi benson selama 3 hari.

Terapi relaksasi benson yang merupakan 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 kecemasan⁴. Tujuann terapi benson adalah untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah

atelektasi paru, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stress, baik stress fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan kecemasan serta tekanan darah¹.

Latihan nafas yang teratur dan dilakukan dengan benar mampu membuat 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 samping⁵.

KESIMPULAN

1. Karakteristik pasien gagal ginjal kronik dengan kecemasan dalam karya tulis ilmiah ini adalah usia, jenis kelamin, riwayat penyakit dan pendidikan.
2. Skor HARS (*Hamilton Rating Scale for Anxiety*) atau tingkat kecemasan sebelum dilakukan penerapan terapi relaksasi benson, tingkat keletihan pada subjek Ny. D memiliki skor 26 (sedang) dan Ny. A memiliki skor 18 (ringan).
3. Skor HARS (*Hamilton Rating Scale for Anxiety*) atau tingkat kecemasan sesudah dilakukan penerapan terapi relaksasi benson, tingkat keletihan pada subjek Ny. D

memiliki skor 16 (ringan) dan Ny. A memiliki skor 15 (ringan).

DAFTAR PUSTAKA

1. DiGiulio, Mary. (2014). *Keperawatan Medical Bedah*. Ed.1. Yogyakarta : Rapha publishing
2. WHO. (2016). *World Health Statistic 2016*. Diunduh pada 1 April 2021 https://apps.who.int/iris/bitstream/10665/206498/1/9789241565264_eng.pdf
3. Rosdahl, C B dan Mary T. Kowalski. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Dasar*. Jakarta: EGC
4. Agustiya, N., Hudiyawati, D., & Purnama, A.P. (2020). *Pengaruh Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Pasien Yang Menjalani Hemodialisa Di Unit Hemodialisa*. Diunduh pada tanggal 20 April 2021. <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/11914/Call%20For%20Paper%20NEW-67-73.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
5. Hasanah, U., & Inayati, A. (2021). *Relaksasi Benson Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialysis*. Diunduh pada 3 April 2021 <https://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/view/1181>
6. Alfikrie, F., Purnomo, A., & Selly, R. (2020). *Pengaruh Relaksasi Napas Dalam Terhadap Kecemasan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis Yang Menjalani Hemodialisa*. Diunduh pada 3 April 2021 <https://akperyarsismd.ejournal.id/BNJ/article/view/22>
7. Lathifah, A.U. (2016). *Faktor Risiko Kejadian Gagal Ginjal Kronik Pada Usia Dewasa Muda di RSUD Dr. Moewardi*. Diunduh pada tanggal 4 Agustus 2021 <http://eprints.ums.ac.id/45516/19/naskan%20pubikasi.pdf>
8. Lestari, A. (2017). *Gambaran Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronis*

Yang Menjalani Hemodialisis Berdasarkan Kuisisioner Zung Self-Rating Anxiety Scale di RSUD Wates Tahun 2017. Diunduh pada tanggal 4 Agustus 2021 [http://repository.unjaya.ac.id/2192/2/ASRI%20LESTARI 2213085_pisah.pdf](http://repository.unjaya.ac.id/2192/2/ASRI%20LESTARI%202213085_pisah.pdf)

9. Nipa, N. (2017). *Pengaruh Latihan Relaksasi Napas Dalam Terhadap Perubahan Skor Kecemasan Pasien Penyakit Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis Di Rumah Sakit Pendidikan Universitas Hasanuddin*. Diunduh pada 2 April 2021 http://digilib.unhas.ac.id/uploaded_files/temporary/DigitalCollection/NmI1OTFjNmM4MWEzMzU2NzBmMzg1NWMxMzMxN2M2YzIzNTY2OWNmNQ.