

PENGARUH RELAKSASI BENSON TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASIEN YANG MENJALANI HEMODIALISIS DI UNIT HEMODIALISA RSUD DR SOEDARSO

Katerina, Sitti Syabariah, Uji Kawuryan
STIK Muhammadiyah Pontianak, catherine0@gmail.com

ABSTRAK

Proses yang lama dijalani oleh pasien yang menjalankan hemodialisis mengakibatkan dampak yang terjadi pada fisik seperti kelelahan dan psikologis seperti tingkat kecemasan, stress dan bahkan depresi. Studi awal dengan instrumen Zung yang dilakukan terhadap 5 orang pasien di unit hemodialisa bahwa pasien masuk dalam kategori cemas sedang 1 orang dan 4 lainnya tingkat kecemasan ringan. Perlunya meringankan tingkat kecemasan melalui pengalihan tingkat kecemasan pasien dengan melakukan upaya seperti relaksasi benson. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan pasien yang menjalani hemodialisis di unit hemodialisa RSUD Dr Soedarso. Jenis penelitian *Quasi eksperimen (Pre dan post test Design)* tanpa kelompok kontrol, Sampel penelitian yaitu pasien yang menjalankan hemodialisis sebanyak 30 responden, dengan menggunakan teknik *quota sampling*. Hasil sebelum diberikan intervensi teknik relaksasi benson menyatakan bahwa tingkat kecemasan dengan instrumen Zung sebagian besar berat (56,7%) dan setelah diberikan intervensi sebagian besar sedang (60,0%). Hasil bivariat menggunakan uji *wilcoxon* menyatakan ada pengaruh relaksasi benson intervensi terhadap tingkat kecemasan pasien yang menjalani hemodialisis di Unit Hemodialisa RSUD Dr Soedarso dengan nilai *p value* 0,000. Kesimpulannya adalah ada pengaruh relaksasi benson pada intervensi terhadap tingkat kecemasan pasien yang menjalani hemodialisis di Unit Hemodialisa RSUD Dr Soedarso sehingga merencanakan pelatihan bagi perawat dalam memberikan relaksasi benson dalam rangka meningkatkan kompetensi memberikan pelayanan dengan baik.

Kata kunci: Kecemasan, Relaksasi Benson

ABSTRACT

*The long-term process undertaken by patients undergoing hemodialysis results in physical effects such as fatigue and psychology such as anxiety, stress and even depression. A preliminary study with a Zung instrument performed on 5 patients in the hemodialysis chamber that included patients in the anxiety category was 1 person and 4 others mild anxiety. The need to relieve anxiety through the transfer of anxiety patients by making efforts such as Benson relaxation. To know the effect of benson relaxation on anxiety of patients undergoing hemodialysis in hemodialysis room of RSUD Dr. Soedarso. Research Method is Quasi experimental research type (Pre and post test Design) without control group, The sample of research is patient who run hemodialysis as many as 30 respondents, by using quota sampling technique. Results before the benson relaxation intervention provided that the anxiety level with the Zung instrument was mostly heavy (56.7%) and after the intervention was mostly moderate (60.0%). The result of bivariate using wilcoxon test stated that there is influence of benson relaxation before and after intervention on anxiety level of patients undergoing hemodialysis in Unit Hemodialisa RSUD Dr Soedarso with *p value* 0,000. The conclusion is the influence of benson relaxation at intervention on the anxiety level of patients undergoing hemodialysis in Unit Hemodialisa RSUD Dr Soedarso so that planning training for nurse in giving Benson relaxation in order to improve the competence to give good service.*

Keywords: Anxiety, Benson Relaxation

Pendahuluan

Penyakit ginjal kronik (PGK) adalah merupakan menurunnya fungsi ginjal yang berlangsung lama dan bertahap, sifatnya progresif dengan kreatinin klirens. Penyakit ginjal kronis (PGK) merupakan masalah kesehatan masyarakat global. Sekitar 1 dari 10 populasi global mengalami PGK pada stadium tertentu. Konsil *American Heart Association* (AHA) menyatakan bahwa penyakit ginjal sebagai faktor risiko perkembangan penyakit kardiovaskular dan menunjukan adanya indikasi tekanan darah rendah dan pengobatan dengan agen antihipertensi tertentu sebagai faktor risiko penyakit kardiovaskular yang terjadi pada pasien gagal ginjal kronik. Meningkatnya pasien gagal ginjal yang dilakukan hemodialisa menjadi faktor bahwa hemodialisa harus dilakukan secara periodik dan terus menerus. Hal ini menjadikan gagal ginjal sebagai penyakit terminal yang cukup membuat banyak perubahan bagi perilaku, menguras banyak biaya dan tingkat kesembuhan yang kecil (Sarnak, et. al, 2003).

Hasil *systematic review* dan meta analysis yang dilakukan oleh Hill et al (2016), mendapatkan prevalensi global PGK sebesar 13,4%. Menurut hasil *Global Burden of Disease* tahun 2010, PGK merupakan penyebab kematian peringkat ke-27 di dunia tahun 1990 dan meningkat menjadi urutan ke-18 pada tahun 2010. Sedangkan di Indonesia, perawatan penyakit ginjal merupakan ranking kedua pembiayaan terbesar dari BPJS kesehatan setelah penyakit jantung.

Hasil Riskesdas tahun 2013 menyebutkan bahwa populasi umur ≥ 15 tahun yang terdiagnosis gagal ginjal kronis sebesar 0,2%. Angka ini lebih rendah dibandingkan prevalensi PGK di negara-negara lain. Hasil penelitian Perhimpunan Nefrologi Indonesia (Pernefri) tahun 2006, yang mendapatkan prevalensi PGK sebesar 12,5%. Prevalensi meningkat seiring dengan bertambahnya umur, dengan peningkatan tajam pada kelompok umur 35-44 tahun dibandingkan kelompok umur 25-34 tahun. Prevalensi lebih tinggi terjadi pada laki-

laki (0,3%), masyarakat perdesaan (0,3%), tidak bersekolah (0,4%), pekerjaan wiraswasta, petani atau nelayan atau buruh (0,3%). Sedangkan provinsi dengan prevalensi tertinggi adalah Sulawesi Tengah (0,5%), diikuti Aceh, Gorontalo, dan Sulawesi Utara masing-masing 0,4 % (Kemenkes RI, 2017).

Sebagai rumah sakit Provinsi, RSUD Dr Soedarso, berdasarkan data rekam medik RSUD Dr Soedarso bahwa jumlah kunjungan selama tahun 2010 – 2014 di hemodialisa rata – rata 6.810 kunjungan pertahun. Hal ini menunjukkan bahwa hemodialisa sebagai alternatif mengatasi masalah bagi pasien dengan gagal ginjal kronik walaupun kesembuhan pasien tidak dapat diprediksi.

Proses yang cukup lama dalam menjalankan hemodialisa membuat pasien mengalami kelelahan atau *fatigue* di ruangan hemodialisa. Proses menunggu lama dalam menjalankan hemodialisis membuat pasien terlihat lelah, bosan, dan terkadang cemas dan depresi. Hal ini sesuai dengan penelitian Sulistini (2012) yang menyatakan bahwa tingkat *fatigue* berhubungan dengan latihan fisik, lamanya menjalani hemodialisis, kadar hemoglobin, penghasilan dan pendidikan. Hasil ini mendukung perlunya sebuah pengalihan kecemasan pasien dengan melakukan upaya seperti relaksasi.

Hasil penelitian Feyzi et. al (2015) tentang “efek teknik relaksasi benson terhadap kualitas hidup di antara pasien yang menerima hemodialisis” menyatakan bahwa teknik relaksasi benson memiliki efek positif terhadap kualitas hidup di antara pasien yang menerima hemodialisis, oleh karena itu, tehnik relaksasi benson dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas hidup pasien di unit hemodialisis. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Otaghi et. al (2016) tentang efek relaksasi benson's pada pasien yang mengalami depresi, tingkat kecemasan dan stres pada saat menjalani hemodialisis. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa memanfaatkan relaksasi benson dianjurkan untuk mengurangi stres dan kecemasan pada pasien yang menjalani hemodialisis.

Proses yang lama dijalani oleh pasien yang menjalankan hemodialisis mengakibatkan dampak yang terjadi pada fisik seperti kelelahan dan psikologis seperti kecemasan, stress dan bahkan depresi. Hasil observasi yang peneliti lakukan di ruangan hemodialisa didapatkan bahwa pasien yang melakukan hemodialisis, belum pernah melakukan teknik relaksasi benson untuk mengurangi stress pada saat menjalani program hemodialisis. Dampak Yang muncul sebagai akibat tidak pernah melakukan proses relaksasi secara fisik tampak pasien di ruangan hemodialisa kondisinya lemah, tidak bersemangat, sedangkan kondisi psikologis pasien tampak pasien kurang merespon jika diajak bicara namun tetap kooperatif saat dilakukan tindakan hemodialisa. Studi awal dengan instrumen Zung yang dilakukan terhadap 5 orang pasien di unit hemodialisa bahwa pasien masuk dalam kategori cemas sedang 1 orang dan 4 lainnya tingkat kecemasan ringan. Adapun tujuan yang diharapkan yaitu mengetahui pengaruh relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan pasien yang menjalani hemodialisis di unit hemodialisa RSUD Dr Soedarso.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian Quasi eksperimen (*Pre dan post test Design*) tanpa kelompok kontrol. teknik pengambilan sampel menggunakan non probability sampling dengan jenis *Quota Sampling* pada pasien yang berjumlah 30 orang. Penilaian tingkat kecemasan responden menggunakan instrumen zung.

Hasil dan Pembahasan

A. Analisa Univariat

1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Pendidikan dan Pekerjaan

Tab 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Pendidikan dan Pekerjaan (n = 30)

Variabel	Frekuensi	Presentase
----------	-----------	------------

		(%)
Jenis kelamin		
Laki-laki	11	36,7
Perempuan	19	63,7
Pendidikan		
SD	4	13,3
SMP	5	16,7
SMA	16	53,3
PT	5	16,7
Pekerjaan		
Tidak bekerja	5	16,7
PNS	19	63,3
Swasta	6	20,0

Berdasarkan tabel 4.1 diatas, sebagian besar jumlah responden pada kelompok yang berjenis kelamin perempuan sebesar 63,7 %. Sebagian besar berpendidikan SMA (53,3%) dan sebagian besar pekerjaan responden sebagai PNS (63,3%).

2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 4.2 Tabel Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia (n=30)

Variabel	Mean	Minimal	Maksimal
Usia	46,90	34	58

Berdasarkan tabel 4.2 diatas didapatkan data bahwa rata-rata usia pada responden rata rata 46,90 tahun dengan usia terendah 34 tahun dan tertinggi 58 tahun.

3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan

Tabel. 4.3 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan (n=30)

Pada tabel 4.3 di atas menjelaskan bahwa sebelum diberikan intervensi relaksasi benson menyatakan bahwa tingkat kecemasan dengan instrumen Zung sebagian besar berat (56,7%) sedangkan setelah diberikan intervensi relaksasi benson menyatakan bahwa tingkat kecemasan dengan instrumen Zung sebagian besar sedang (60,0%).

B. Hasil Bivariat

1. Hasil Analisis Bivariat Tingkat Kecemasan Dilakukan Relaksasi Benson Pada Pasien Yang Menjalani Hemodialisis di Unit Hemodialisa RSUD Dr Soedarso

Tabel 4.4 Hasil Analisis Bivariat Tingkat Kecemasan Dilakukan Relaksasi Benson Pada Pasien Yang Menjalani Hemodialisis di Unit Hemodialisa RSUD Dr Soedarso (n = 30)

Variabel	n	mean±SD	t hitung	P value
Relaksasi Benson	Pre	30 63,7±6,48	7,017	0,000
	Post	30 58,3±6,63		

Pada tabel 4.4 di atas menjelaskan bahwa relaksasi benson secara statistik efektif menurunkan tingkat kecemasan pasien yang menjalani hemodialisis dengan nilai rata-rata pre relaksasi yaitu 63,7±6,48 dan nilai post relaksasi benson yaitu 58,3±6,63. Analisis lebih lanjut menjelaskan bahwa adanya pengaruh relaksasi benson pada intervensi terhadap tingkat kecemasan pasien yang menjalani hemodialisis di Unit Hemodialisa RSUD Dr Soedarso dengan nilai p value 0,000.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa relaksasi benson secara statistik efektif menurunkan tingkat kecemasan pasien yang menjalani hemodialisis dengan nilai rata-rata pre relaksasi yaitu 79,20±12,4 dan nilai post relaksasi benson yaitu 67,40±6,9. Hasil ini sesuai dengan penelitian Tahmasbi (2016) yang menyimpulkan bahwa tingkat kecemasan berdasarkan pada Kuesioner STAI menunjukkan bahwa skor rata-rata tingkat kecemasan berkurang dari 46.09 ± 2.442 sebelum intervensi menjadi 43,56 ± 4,896 setelah intervensi di grup relaksasi. Hal ini

Variabel	Tingkat Kecemasan	Frekuensi	%
Relaksasi Benson	Pre	Ringan	0
		Sedang	11
		Berat	17
		Panik	2
	Post	Ringan	0
		Sedang	18
		Berat	12
		Panik	0

menunjukkan perbedaan pada kuesioner namun kedua-duanya memiliki penurunan tingkat kecemasan pasien.

Analisis lebih lanjut menjelaskan bahwa ada pengaruh relaksasi benson sebelum dan sesudah intervensi terhadap tingkat kecemasan pasien yang menjalani hemodialisis di Unit Hemodialisa RSUD Dr Soedarso dengan nilai p value 0,000. Hasil penelitian ini selaras dengan Luana (2012) tentang tingkat kecemasan pada Penderita Penyakit Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis di RS Universitas Kristen Indonesia, menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara frekuensi dan periode hemodialisis dan derajat kecemasan pada penderita hemodialisis. Hasil ini selaras dengan penelitian Tahmasbi (2016) yang menyimpulkan bahwa penggunaan teknik relaksasi benson secara signifikan mengurangi tingkat kecemasan pada kelompok intervensi.

Hal ini memberikan makna bahwa teknik relaksasi benson memberikan manfaat dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien yang menjalankan hemodialisis sehingga teknik ini dapat digunakan sebagai alternatif mengatasi tingkat kecemasan pasien. Relaksasi benson merupakan teknik relaksasi yang digabungkan dengan keyakinan yang dianut oleh pasien. Kata atau kalimat tertentu yang dibaca berulang-ulang dengan melibatkan unsur keimanan dan keyakinan akan menimbulkan respon relaksasi yang lebih kuat dibandingkan dengan relaksasi tanpa melibatkan unsur keyakinan. Ungkapan yang di pakai dapat berupa nama tuhan atau kata-kata lain yang memiliki makna menenangkan bagi pasien (Benson & Proctor 2000, dalam Mardiani, 2015).

Selanjutnya didukung oleh hasil penelitian Feyzi et. al (2015), yang menyimpulkan bahwa teknik relaksasi benson memiliki efek positif terhadap kualitas hidup di antara pasien yang menerima hemodialisis dan bisa digunakan untuk meningkatkan kualitas hidup pasien di unit hemodialisis. Pasien yang meningkat kualitas hidupnya terhindar dari stress akibat tingkat kecemasan yang tidak tertangani. Sesuai dengan penelitian Mahdavi (2016) menjelaskan bahwa teknik relaksasi benson disertai dengan mengurangi stres dan tingkat kecemasan pasien hemodialisis. Penurunan tingkat stres dan tingkat kecemasan dapat memberikan lebih banyak ketenangan bagi pasien sehingga mengejar terapi medis akan disertai dengan lebih banyak ketenangan.

Kesimpulan

Rata-rata responden berumur 47 tahun, berjenis kelamin perempuan, berpendidikan SMA dan pekerjaan PNS. Sebagian besar pasien sebelum dilakukan teknik relaksasi benson memiliki tingkat kecemasan berat dan setelah dilakukan teknik relaksasi benson memiliki tingkat kecemasan sedang di Unit Hemodialisa RSUD.Dr.Soedarso. Ada pengaruh efektifitas teknik relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan pasien yang menjalani hemodialisis di Unit Hemodialisa RSUD.Dr. Soedarso.

Referensi

- Direja. (2011). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Jiwa*, Yogyakarta: Penerbit Nuha Medika.
- Donsu. (2017). *Psikologi Keperawatan*, Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Emzir. (2012). *Metodologi Penelitian Pendidikan, Kuantitatif & Kualitatif*, Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Feyzi, Behnam Khaledi Paveh, Fatemeh Hadadian, Mansoor Rezaie, Mojtaba Ahmadi (2015). Investigating the effects of Benson's relaxation technique on quality of life among patients receiving hemodialysis. *Iran J Crit Care Nurs*, 8(1), 13-20.
<http://www.sid.ir/En/Journal/ViewPaper.aspx?ID=483590>. diakses tanggal 11 Desember 2017.
- Hill, et. al. (2016). Global prevalence of chronic kidney disease—a systematic review and meta-analysis. *PLoS One*, 11(7), e0158765.
<http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0158765#abstract0> . Diakses tanggal 09 Desember 2017
- Irianto, (2014). *Epidemiologi Penyakit Menular dan Tidak Menular, Panduan klinis*, Bandung: Alfa Beta.
- Kamaluddin. (2009). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepatuhan Asupan Cairan pada Pasien Gagal Ginjal Kronik dengan Hemodialisis di RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokert. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 4(1).<http://www.jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/view/218/109>. Diakses tanggal 7 Desember 2017
- Kemendes. RI. (2017). *Situasi Penyakit Ginjal Kronis, Infodatin*: Pusat Data dan Informasi, Jakarta.
- Kurniasari (2016) *The Effect Benson Relaxation Technique with Anxiety In Hemodialysis Patients In Yogyakarta*. Indonesian Journal of Nursing Practice, vol. 1 no. 1 Desember 2016.
- Luana, dkk. (2012). Kecemasan pada penderita penyakit ginjal kronik yang menjalani hemodialisis di RS Universitas Kristen Indonesia. *Media medika indonesiana*, 46(3), 151-156.<https://ejournal.undip.ac.id/index.php/mmi/article/view/4571>. Diakses tanggal 09 Desember 2017
- Mahdavi (2016) Implementing Benson's Relaxation Training in Hemodialysis Patients: Changes in Perceived Stress, Anxiety, and Depression. *North American Journal of Medical Sciences | September 2013 | Volume 5 | Issue* . Diakses tanggal 23 Juli 2018.
- Mardiani, I. Y. (2014). Perbedaan Efektifitas Teknik Relaksasi Benson dan Nafas dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Bedah Abdomen Di RSUD Kota Salatiga. *Karya Ilmiah S. 1 Ilmu Keperawatan*.<http://112.78.40.115/ejourn>

- l/index.php/ilmukeperawatan/article/view/20. Diakses tanggal 14 Desember 2017
- Notoatmodjo. (2010). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Otaghi. (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. <http://www.ijmrhs.com/medical-research/the-effect-of-bensons-relaxation-on-depression-anxiety-and-stress-in-patients-undergoing-hemodialysis.pdf>. Diakses tanggal 27 Nopember 2017.
- Pearce, C. Evelyn, (2009). *Anatomi dan Fisiologi Untuk Paramedis*, Jakarta: Gramedia Pustaka.
- Riskesdas (2013), Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan RI dan Data Penduduk Sasaran, Pusdatin Kementerian Kesehatan RI.
- Sahar. (2016). *Efektivitas Relaksasi Benson Dan Nafas Dalam Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Lansia*. Skripsi. Program Studi Keperawatan. Universitas Islam Negeri Alauddin, Makassar.
- Sarnak, et. al. (2003). Kidney disease as a risk factor for development of cardiovascular disease. *Circulation*, 108(17), 2154-2169. <http://circ.ahajournals.org/content/108/17/2154.short>. diakses tanggal 14 Desember 2017.
- Smeltzer & Bare. (2003). *Medical Surgical Nursing, 10th Edition*, Publisher: Lippincott Williams & Wilkins. ISBN 13: 9780781777018.
- Solehati, (2008). Pengaruh Tehnik Benson Relaksasi Terhadap Kecemasan Klien Post Seksio Sesarea. *Naskah Publikasi*. Universitas Padjajaran
- Sujarweni (2014). *Metodologi Penelitian keperawatan*, Yogyakarta: Gava Media
- Sugiono (2012). *Metode Penelitian Administrasi*, Bandung: Penerbit Alfa Beta.
- Sulistini, R. (2012). Faktor Faktor yang Mempengaruhi Fatigue Pada Pasien yang Menjalani Hemodialisis. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 15(2), 75-82. <http://www.jki.ui.ac.id/index.php/jki/article/viewFile/30/30>. Diakses tanggal 14 Desember 2017.
- Tahmasbi (2016). Effect of Benson's relaxation technique on the anxiety of patients undergoing coronary angiography: A randomized control trial. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences* 2016: 3(1): 8-14. <http://jnms.mazums.ac.ir>. Diakses tanggal 23 Juli 2018.