PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP KECEMASAN PADA PASIEN YANG MENJALANI HEMODIALISIS DI INSTALASI HEMODIALISIS RSD. dr. SOEBANDI JEMBER

Danik Rohmawati[1], Luh Titi Handayani [2], M. Shodikin [3]

[1]Mahasiswa S1 Keperawatan Fikes UNMUH Jember, Jl. Karimata 49 Jember
Email: Danik.rohmawati75@gmail.com
[2,3] Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan UNMUH Jember, Jl. Karimata 49 Jember
Email: Luh Titi@yahoo.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Gagal ginjal kronik merupakan kondisi patologis dimana terjadi kerusakan ginjal yang bersifat permanen menyebabkan ginjal tidak mampu melakukan fungsinya dengan baik, sehingga tubuh tidak dapat melakukan metabolisme dan gagal memelihara keseimbangan cairan dan elektrolit dalam tubuh. Hemodialisis adalah terapi pengganti ginjal akibat tidak berfungsinya organ ginjal dan proses pembuatan zat terlarut dan cair dalam darah melewati membran semi permiabel, sehingga tidak jarang klien yang akan menjalani hemodialisis mengalami kecemasan. **Metode:** Desain penelitian yang digunakan yaitu *pre eksperimental* dengan rancangan *one group pre test and post test design*, jumlah sampel yang diambil 15 responden diperoleh dengan tehnik *quata sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan skala HARS. Penelitian diawali dengan *pre test* kemudian dilakukan teknik *Relaksasi Beson* dilanjutkan dengan *post test*. Analisa data menggunakan uji non parametrik yaitu *wilcoxon*. **Hasil:** Penelitian ini menunjukkan tingkat kecemasan pasien yang menjalani hemodialis sebelum dilakukan teknik *Relaksasi Benson* yaitu sebanyak 9 orang (60%) cemas sedang dan setelah dilakukan Teknik Relaksasi Benson mengalami cemas ringan yaitu sebanyak 9 orang (60%). Hasil uji statistik sebelum dan sesudah dilakukan Teknik Relaksasi Benson yaitu *p value* 0,000 yang mana nilai $\alpha < 0,05$ dapat disimpulkan bahwa ada beda antara teknik relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan. **Diskusi:** Rekomendasi ini ditujukan pada pasien yang menjalani terapi hemodialisis agar tingkat kecemasan yang dialami dapat teratasi.

Kata kunci : Relaksasi Benson, Kecemasan, Hemodialisis.

Bibliography : *30 (2008-2017)*

Abstact

Introduction *: Chronic renal failure is a pathological condition in which permanent kidney damage cause the kidney are uvable to perform its fuction profperly, so body can not perform metabolism and fail to manintain fluid and electrolytc balace in the body. Hemodialysis in renal replacement therapy due to malfuction of kidney organs sublances terlant and liquid in the blood through the membrane semi permiable, so it is not uncummon clients who will undergo hemodialysis experience anxiety.* ***Method*** *: The reseacrh design used was pre experimental with the design of one until taken 15 respondents obstained by quata sampling. Data collection using questioner with HARs scale. Research begins with pre testand then done Benson Relaxation tecniquefollowed by post test. Data analysis using non parametrict test is wilcoxon.* ***Result*** *: This study shows the level of patients hemodialysis discomfort before Benson Relaxation technique is as many nine people (60%) axious and after done Benson relaxation exeperienting mild anxiety that is as nine people (60%). The results of statistical test before and after done Benson Relaxation Technique that is p value 0,000 where value <0,05 can be concluded that there is difference between technique to level of anxiety.* ***Discussion*** *: This recommendation is addressed to patients to patients undergoing hemodialysis therapy so that the relaxed anxiety levels of Benson can be resolved.*

Keywords : *Benson Relaxation, Anxiety, Hemodialysis*
Bibliography : *30 (2008-2017)*

PENDAHULUAN

Gagal ginjal kronik merupakan kondisi patologis dimana terjadi kerusakan ginjal yang bersifat permanen menyebabkan ginjal tidak mampu melakukan fungsinya dengan baik, sehingga tubuh tidak dapat melakukan metabolisme dan gagal memelihara keseimbangan cairan dan elektrolit dalam tubuh, kondisi tersebut diperlukan penatalaksanaan yang adekuat untuk mempertahankan kualitas hidup pasien gagal ginjal kronik. Salah satu penatalaksanaan yang diberikan adalah dengan prosedur hemodialisis,. (Smeltzer dan Bare, 2002 dalam Toha 2015).

Hemodialisis merupakan salah satu terapi pengganti fungsi ginjal dalam mengeluarkan sisa hasil metabolisme dan kelebihan cairan serta zat-zat yang tidak dibutuhkan tubuh. Kecemasan merupakan salah satu hal yang sering dikeluhkan oleh pasien hemodialisis. Rasa cemas yang dialami pasien bisa timbul karena masa penderitaan yang sangat panjang (seumur hidup). Proses tindakan invasif merupakan salah satu faktor situasional yang berhubungan dengan kecemasan ancaman terhadap integritas diri dimana mereka sering berfikir bahwa penyakitnya akan menimbulkan ketidakmampuan fisiologis bahkan kematian. Cemas terhadap mesin, selang-selang yang dialiri darah, cemas untuk ditusuk jarum, demikian juga dengan pembayaran yang mahal (Jangkup, Elim, Kandou, 2015).

Indonesia termasuk negara dengan tingkat penderita gagal ginjal yang cukup tinggi. Menurut data yang terdapat di Indonesia Renal Registrasi (IRR) pada tahun 2011 terdapat kasus baru gagal ginjal sebanyak 15.353 klien. Menurut data dari Persatuan Nefrologi Indonesia (PERNEFRI) diperkirakan terdapat 70 ribu penderita gagal ginjal di Indonesia, namun yang terdeteksi menderita gagal ginjal kronis tahap terminal dari mereka yang menjalani hemodialis hanya sekitar 4 ribu sampai 5 ribu (Alam & Hadibroto, 2010).

Sedangkan di Jawa Timur pada tahun 2011 menurut (IRR) terdapat 1.552 klien gagal ginjal. Sementara data dari ruang hemodialisis RSD dr. Soebandi Jember pada tahun 2017 jumlah klien yang pertama kali menjalani Hemodialisis sebanyak

175 orang, jadi rata-rata tiap bulannya sekitar 13 orang.

Kecemasan pada pasien yang menjalani hemodialisis memerlukan suatu penanganan dengan memberikan tindakan non farmakologi dan farmakologi. Tindakan non farmakologi yang dapat diberikan pada pasien yang menjalani hemodialisis salah satunya yaitu dengan *Teknik Relaksasi Benson*. Teknik Relaksasi Benson merupakan gabungan antara relaksasi dengan keyakinan agama yang dianut (Setiya, 2007; dalam Arliandi 2016)..

Hasil studi pendahuluan peneliti di RSD dr. Soebandi terutama di Instalasi Hemodialisis bahwa Teknik Relaksasi Benson belum pernah dilakukan untuk menurunkan kecemasan pada pasien yang menjalani hemodialisis. Hasil wawancara dari 8 pasien yang menjalani hemodialisis pertama merasakan kecemasan. Data tersebut didapatkan berdasarkan pada respon subyektif pasien yang mengungkapkan bahwa pasien merasa khawatir dan takut terhadap tindakan hemodialisis.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh teknik *Relaksasi Benson* terhadap kecemasan pada pasien yang menjalani hemodialisis.

MATERIAL DAN METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *pre ekperimen* dengan rancang *pre test post test design* yang di lakukan pada tanggal 01 sampai 30 Maret 2018 di instalasi hemodialisis RSD dr soebandi Jember. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien di instalasi hemodialisis RSD. dr. Soebandi Jember yang menjalani hemodialisis pertama sebanyak 15 pasien. Teknik sampling yang di gunakan *nonprobability sampling* dengan metode *quata sampling* Analisa data pada penelitian ini yaitu analisa univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi dalam bentuk prosentase tabel dari variabel dependen. Analisa Bivariat untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi benson terhadap kecemasan pada pasien yang menjalani hemodiliasis Analisa data pada penelitian ini menggunakan uji statistik *Dependent T- Test* yang dibantu dengan program SPSS

dengan ketentuan apabila nilai α = 0.05 dan $p \leq \alpha$ (0.05).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Di Instalasi Hemodialisis RSD dr. Soebandi Jember Bulan Maret 2018

No	Usia	Jumlah	Prosentase
1	36-45Th	5	33,3%
2	46-55Th	7	46%
3	>56Th	3	20%
	Jumlah	15	100%

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Di Instalasi Hemodialisis RSD dr. Soebandi Jember Bulan Maret 2018

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Prosentase
1	Laki-laki	9	60%
2	Perempuan	6	40%
	Jumlah	15	100%

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan Di Instalasi Hemodialisis RSD dr. Soebandi Jember Bulan Maret 2018

No	Pekerjaan	Jumlah	Prosentase
1	PNS	2	13,3%
2	Wiraswasta	7	46,7%
3	Tani	4	26,7%
4	Lain-lain	2	13,3%
	Jumlah	15	100%

Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan Di Instalasi Hemodialisis RSD dr. Soebandi Jember Bulan Maret 2018

No	Pendidikan	Jumlah	Prosentase
1	SD	3	20%
2	SMP	5	33,3%
3	SMA	6	40%
4	PT	1	6,7%
	Jumlah	15	100%

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian 15 responden menunjukkan bahwa sebelum diberikan teknik relaksasi Benson tingkat kecemasan responden diketahui sebanyak 9 orang (60%) mengalami cemas sedang, 6 orang (40%) cemas berat.

Beberapa hal yang mendukung kondisi tingkat kecemasan pasien hemodialisis bila ditinjau dari data demografi yakni salah satunya usia responden. Pada penelitian ini usia responden beragam mulai dari usia produktif sampai usia lansia. Berdasarkan data demografi usia responden pada penelitian ini paling banyak berusia 46-55 tahun yaitu sebanyak 7 responden (46,7%).

Hasil penelitian ini diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Jangkup (2015) bahwa sangat mungkin bisa terjadi tingkat kecemasan yang tinggi pada pasien usia pertengahan karena penderita cenderung sudah tidak bekerja dan perasaan tidak berguna bagi keluarga menjadi salah satu

sumber kecemasan. Selain itu pada umur tersebut sebagian besar penderita yang mempunyai anak-anak usia sekolah yang membutuhkan kebutuhan finansial yang lebih cukup besar.

Hasil penelitian pada 15 responden menunjukkan tingkat kecemasan responden sesudah dilakukan Teknik Relaksasi Benson didapatkan 9 responden (60%) mengalami cemas ringan dan 6 responden (40%) cemas sedang.

Penelitian yang dilakukan oleh Solehati (2010) bahwa responden yang telah dilakukan terapi relaksasi *Benson* selama 15 menit mengalami rasa tenang dan nyaman sehingga tingkat kecemasan berkurang. Hal ini disebabkan relaksasi *Benson* dapat menghambat aktivitas saraf simpatik yang mengakibatkan penurunan kadar oksigen dalam tubuh dan otot menjadi relaks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman.

Beberapa hal yang mendukung kondisi menurunnya tingkat kecemasan pasien yang menjalani terapi hemodialisis tersebut bila ditinjau dari data demografi yakni salah satunya pendidikan responden. Pada penelitian ini latar belakang pendidikan responden beragam mulai dari SD, SMP, SMA, dan perguruaan tinggi. Berdasarkan data demografi pendidikan responden yang menjalani terapi hemodialisis di instalasi hemodialisis RSD dr Soebandi Jember paling banyak berpendidikan SMA yaitu sebanyak 6 orang (40%), SMP 5 orang (33%

Selain itu, relaksasi *Benson* berfokus pada kalimat tertentu yang diucapkan berulang kali dengan ritme teratur dan disertai sikap yang pasrah pada Tuhan Yang Maha Kuasa sesuai keyakinan pasien sehingga kecemasan dapat berkurang (Benson & Proctor, 2000 dalam Solehati, 2010).

Perempuan lebih cenderung memiliki tingkat kecemsan yang tinggi dibanding laki-laki karena disebabkan oleh struktur kimiawi otak, sistem otak cenderung lebih intuitif dan berfikir analitis sementara otak laki laki cenderung optimal pada kemampuan motorik. Selain itu, hormon juga memainkan peran atas perasaan lebih cemas dan lebih mampu memicu pada perempuan.

Menurut Smeltzer & Bare (2001, dalam Riska, 2013) respon stress bermula dari hipotalamus mensekresi *corticotropin-releasing factor*, yang menstimulasi pituitari anterior untuk memproduksi *adenocorticotropic hormone* (ACTH). Kemudian ACTH akan menstimulasi pituitari anterior untuk memproduksi glukokortikoid, terutama *kortisol*. Stress mental dapat meningkatnkan *kortisol*. Sehingga memacu respon saraf simpatis seperti frekuensi jantung meningkat, tekanan darah meningkat, glukosa darah meningkat, pupil akan berdilatasi dan aktivitas mental meningkat. Secara subjektif seseorang akan merasa kaki dingin, kulit dan tangan lembab, menggigil, berdebar dan kejang. Apabila individu melakukan relaksasi ketika mengalami kecemasan, maka reaksi fisiologis yang dirasakan individu akan berkurang.

Berdasarkan hasil uji statistik dengan metode *Wilcoxon* didapatkan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan Teknik Relaksasi Benson didapatkan *p value* 0,000 nilai $\alpha \leq 0,05$ artinya ada pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap tingkat kecemasan pada pasien yang menjalani hemodialisis di instalasi hemodialisis RSD dr. Soebandi Jember.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisa data yang dilakukan kepada 15 responden Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap kecemasan pada pasien yang menjalani hemodialis di instalasi hemodialisis RSD dr. Soebandi Jember dapat di simpulkan bahwa pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap kecemasan pada pasien yang menjalani hemodialis di instalasi hemodialisis RSD dr. Soebandi Jember.

Saran

Penelitian ini ditujukan pada pasien dan keluarga, tenaga kesehatan, institusi pelayanan. Keluarga sebagai suport sistem disarankan untuk memberikan motivasi, semangat agar bersikap tenang dan pasrah dalam menjalani terapi hemodialisis sehingga tingkat kecemasan teratasi. Selain itu diperlukan peningkatan peran dalam upaya promotif dan preventif dengan

memberikan pendidikan kesehatan sehingga dapat meningkatkan pengetahuan keluarga tentang kesehatan serta memotivasi keluarga untuk memiliki perilaku positif guna meningkatkan derajat kesehatan. Peneliti selanjutnya Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan informasi dan literatur untuk melakukan penelitian tentang terapi hemodialisis dan untuk selanjutnya lebih ditingkatkan lagi ke jenis penelitian *quasy experiment* yaitu melakukan penelitian lanjutan terhadap variabel lain yang belum diteliti.

DAFTAR PUSTAKA

Arliandi, F. P. (2016). *Pengaruh Teknik Relaksasi Dengan Metode Benson Terhadap Pemenuhan Tidur Pada Pasien Post Operasi Ileus Di Ruang Mawar RSD Balung.* Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammdiyah Jember.

Jangkup, Elim & Kandou. (*Januari-April 2015). Tingakat Kecemasan Pada PasienPenyakit Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis Di BLU RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado.* Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. Jurnal e-Clinic (eCl), Volume 3, Nomor 1, Januari-April 2015. http://digilibmanado.ac.id (diperoleh 21 Juli 2018).

Kurniasari. (2015). *Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Pasien hemodialisis Di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta.* Program Studu Keperawatan Fakultas kedokteran Universitsa Gadja Mada Yogyakarta 2015. http://digilibyogyakarta.ac.id (diperoleh 21 Juli 2018).

Notoatmojo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta: Rineka Cipta.

Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan.* Jakarta: Salemba Medika.

Nursalam. (2013). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan.* Jakarta: Salemba Medika.

Riska, Misrawati, Agrina. (2014). *Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Kanker Serviks.* Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau Pekanbaru. http://digilibpekanbaru.ac.id (diperoleh 20 Desember 2017).

Rumah Sakit Daerah Dokter Soebandi Jember. (2017) *Sistem Informasi Manegement Rumah Sakit*. RSD. dr. Soebandi Jember.

Toha, M. (2015). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Pada*

Klien Gagal Ginjal Kronik Terhadap Kunjungan Pulang Prosedur Hemodialisis di Ruang Hemodialisis RSD dr. Soebandi Jember. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammdiyah Jember.

Tokala, B., Kandou, L., & Dundu, A. (Januari-April 2015). *Hubungan Antara Lamanya Menjalani Hemodialisis Dengan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Dengan Penyakit Ginjal Kronik Di RSUP Prof.Dr.R.D. Kandou Manado.* Jurnal e-Clinic (eCl), Volume 3, Nomor 1, 402-407.

Solehati. (Agustus 2011). *Tingkat Kecemasan Pasien Dengan Tindakan Hemodialisa Di BLUD RSU DR M.M Dunda Kabupaten Gorontalo.* Jurnal Health & Sport, Vol. 3, Nomor 2, 285 - 362.