

Efektivitas Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pasien Yang Menjalani Hemodialisa

Isnaini Nur Anisah¹, Arina Maliya^{2*}

¹Program Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

²Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

*Korespondensi : isnainianisah18@gmail.com

Abstrak: Pendahuluan: Penyakit gagal ginjal merupakan gangguan fungsi ginjal yang terjadi saat tubuh gagal mempertahankan metabolisme, keseimbangan cairan serta elektrolit sehingga dapat menyebabkan terjadinya retensi urea dan sampah nitrogen dalam darah. Hemodialisa menjadi pilihan terapi untuk mengatasi gagal ginjal kronik. Hemodialisa dilakukan dengan alat khusus untuk mempertahankan fungsi ginjal dengan menyeimbangkan kadar elektrolit dan keseimbangan cairan tubuh. Hemodialisa yang dilakukan dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan gangguan pada aspek biologis maupun aspek psikologis bagi pasien hemodialisa. Sebanyak 48,6 % pasien hemodialisa mengalami gangguan kecemasan. Salah satu non-farmakologi terapi untuk mengurangi kecemasan yaitu relaksasi benson yang dilakukan selama 15-20 menit setiap pagi dan sore hari. Tujuan dari kajian literatur ini untuk mengetahui efektifitas relaksasi benson terhadap kecemasan pada pasien yang menjalani hemodialisa. Sebuah kajian literatur yaitu membandingkan beberapa literatur melalui penelusuran jurnal dari situs jurnal yang terakreditasi dan kredibel seperti *Scienccedirect, PubMed, Elsevier dan Google Scholar* dengan menggunakan kata kunci *Benson relaxation technique on anxiety of patient hemodialysis* atau *“benson technique for anxiety disorders”* atau *“terapi kecemasan non-farmakologi”* atau *“relaxation benson for patient undergoing hemodialysis”* mulai tahun 2015-2020. Ada lima dari delapan jurnal yang dikaji dan digunakan dalam literature riview ini. Hasil Penelitian menunjukkan relaksasi benson yang dilakukan sehari 2 kali selama 15-20 menit efektif untuk mengatasi masalah kecemasan pada pasien yang melakukan hemodialisa. Kesimpulan: relaksasi benson efektif dan bekerja dengan baik dalam menurunkan kadar kecemasan pada pasien hemodialisa

Kata Kunci : gagal ginjal kronik, Hemodialisa, Cemas, Relaksasi Benson.

Abstract: *Introduction: Kidney failure is a disorder of kidney function that occurs when the body fails to maintain metabolism, fluid and electrolyte balance, which can lead to retention of urea and nitrogen waste in the blood. Hemodialysis is a treatment option for chronic renal failure. Hemodialysis is performed with special tools to maintain kidney function by balancing electrolyte levels and body fluid balance. Hemodialysis that is carried out for a long time can cause disturbances in biological and psychological aspects for hemodialysis patients. As many as 48.6% of hemodialysis patients experienced anxiety disorders. One of the non-pharmacological therapies to reduce anxiety is benson relaxation which is done for 15-20 minutes every morning and evening. The purpose of this literature review is to determine the effectiveness of Benson relaxation on anxiety in patients undergoing hemodialysis. A literature review is to compare some literature through journal searches from accredited and credible journal sites such as Sciendirect, PubMed, Elsevier and Google Scholar using the keywords Benson relaxation technique on anxiety of patient hemodialysis or “benson technique for anxiety disorders” or “therapy. non-pharmacological anxiety” or “ benson relaxation for patients undergoing hemodialysis ”from 2015-2020. There are five of the eight journals reviewed and used in this review literature. The results showed that Benson relaxation which was carried out twice a day for 15-20 minutes was effective in*

overcoming anxiety problems in patients who were doing hemodialysis. Conclusion: Benson Relaxation is effective and works well in reducing anxiety levels in hemodialysis patients

Keywords: chronic renal failure, hemodialysis, anxiety, Benson Relaxation

PENDAHULUAN

Ginjal menjadi salah satu organ penting yang berfungsi menjaga komposisi darah dalam mengendalikan keseimbangan cairan tubuh, mencegah penumpukan limbah, dan menjaga kadar elektrolit seperti potasium, sodium, dan fosfat tetap stabil. Ginjal juga memproduksi enzim dan hormon yang membantu dalam mengendalikan tekanan darah dan tulang tetap kuat (Kementerian Kesehatan, 2017). Berdasarkan data dalam Riskesdas (2018), pasien berusia ≥ 75 tahun menduduki ranking teratas untuk kelompok pasien gagal ginjal kronis (GGK), yaitu sebesar 0,6% lebih tinggi dari kelompok usia yang lainnya. Selain itu kejadian gagal ginjal di Indonesia 0,2% meningkat seiring dengan bertambahnya umur. Hal ini sesuai dengan temuan data dari Renal Registry Indonesia (2018) menyatakan bahwa terdapat 66,443 pasien yang aktif melakukan hemodialisa.

Ada beberapa pengobatan yang dapat dilakukan untuk penderita gagal ginjal kronik yaitu *hemodialisis*, transplantasi ginjal dan *peritoneal dialisis* tetapi pasien penderita gagal ginjal rata-rata lebih memilih terapi *hemodialisis* dan *peritoneal dialisis* (Rocco et al., 2015). Hemodialisis merupakan terapi pengganti kinerja ginjal yang rusak, apabila hemodialisa dilakukan dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan gangguan pada aspek biologis maupun aspek psikologis bagi pasien hemodialisis (Wijayanti et al., 2016) karena pasien gagal ginjal yang menjalani hemodialisis membutuhkan waktu terapi hemodialisis sekitar 12-15 jam setiap minggu (Melo OS, 2015).

Hemodialisis memiliki dampak tertentu pada pasien (Doengoes 2000 dalam Sarsito 2015) mengemukakan dampak pasien yang menjalani hemodialisa berkepanjangan akan merasakan cemas yang disebabkan oleh krisis situasional, ancaman kematian, masalah ekonomi serta impotensi. Faktor kognitif dapat mempengaruhi kecemasan pada penderita gagal ginjal karena pasien gagal ginjal dapat merasakan kelelahan secara psikis karena harus menjalani hemodialisa seumur hidup (Sompi, Kaunang & Munayang, 2015). Dampak psikologis yang dirasakan pasien seringkali kurang menjadi perhatian bagi para dokter maupun perawat. Pada umumnya, pengobatan di rumah sakit difokuskan pada pemulihan kondisi fisik tanpa memperhatikan kondisi psikologis pasien seperti kecemasan dan depresi. (Agustriadi, 2019).

Pengobatan depresi dan cemas dapat dilakukan dengan pemberian obat-obatan ataupun intervensi non-farmakologi. Mempertimbangkan komplikasi dan feke samping yang terjadi akibat penggunaan obat-obatan pada terapi depresi dan cemas, metode intervensi non-farmakologi dipilih untuk mengurangi depresi dan cemas pada pasien yang melakukan hemodialisa (Zaakeri Moghadam M et al, 2016)

Relaksasi nafas dalam adalah 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 (American Psychological Association, (2008); Bulechek, et.al, 2018). Menurut Soeharto (2019) menyatakan bahwa tujuan teknik relaksasi nafas dalam 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 menurunkan kecemasan serta menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolic serta meningkatkan kualitas tidur pasien dialisis.

Salah satu terapi relaksasi nafas yang biasa dipilih yaitu terapi relaksasi benson. Relaksasi Benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi (Benson & Proctor 2000, dalam Purwanto, 2016).

Cara kerja teknik relaksasi Benson ini adalah berfokus pada kata atau kalimat tertentu yang diucapkan berulang kali dengan ritme teratur yang disertai sikap pasrah pada Tuhan Yang Maha Esa

sambil menarik nafas dalam. Pernafasan yang panjang dapat memberikan energi yang cukup, karena pada waktu menghembuskan nafas mengeluarkan karbondioksida (CO₂) dan saat menghirup nafas panjang mendapatkan oksigen yang sangat diperlukan tubuh untuk membersihkan darah dan mencegah kerusakan jaringan otak akibat kekurangan oksigen (*hipoksia*). Saat tarik nafas panjang otot-otot dinding perut (*Rektus abdominalis, transverses abdominalis, internal dan eksternal oblique*) menekan iga bagian bawah ke arah belakang serta mendorong sekat diafragma ke atas dapat berakibat meninggikan tekanan intra abdominal, sehingga dapat merangsang aliran darah baik *vena cava inferior* maupun *aorta abdominalis*, mengakibatkan aliran darah (*vaskularisasi*) menjadi meningkat keseluruh tubuh terutama organ - organ vital seperti otak, sehingga O₂ tercukupi didalam otak dan tubuh menjadi rileks (Benson & Proctor, 2000 dalam Purwanto 2016). Seseorang yang melakukan relaksasi, aktifitas sistem limbik menurun, sebuah studi yang dilakukan pada tahun 2012 oleh peneliti di Jepang dan Harvard Medical School dalam Satyanegara (2016) menunjukkan bahwa perilaku ritual spiritual seperti berdoa juga mempengaruhi hipotalamus, terutama pada daerah yang bertanggung jawab atas pengaturan sistem saraf otonom. Karena sistem limbik mengandung hipotalamus, yang mengontrol sistem saraf otonom, penurunan daerah limbik dapat menjelaskan bagaimana relaksasi mengurangi stress dan cemas serta meningkatkan stabilitas otonomnya dengan meningkatnya kerja inti hipotalamus yang mengatur sistem saraf parasimpatis

Dalam metode meditasi terdapat juga meditasi yang melibatkan faktor keyakinan yaitu meditasi transendental (*transcendental meditation*). Meditasi ini dikembangkan oleh Mahesh Yogi dengan mengambil objek meditasi frase atau mantra yang diulang-ulang secara ritmis dimana frase tersebut berkaitan erat dengan keyakinan agama yang dianut. Respon relaksasi yang melibatkan keyakinan yang dianut akan mempercepat terjadinya keadaan rileks dengan kata lain, kombinasi respon relaksasi dengan melibatkan keyakinan akan melibatkan keyakinan akan melipat gandakan manfaat yang didapat dari respon relaksasi (Purwanto, 2016).

Fokus dari relaksasi ini tidak pada pengendoran otot namun pada frase tertentu yang diucapkan berulang kali dengan ritme yang teratur disertai sikap pasrah kepada objek transendensi yaitu Tuhan. Frase yang digunakan dapat berupa nama-nama Tuhan, atau kata yang memiliki makna menenangkan (Purwanto, 2016). Sikap pasrah ini lebih dari sikap pasif dalam relaksasi seperti yang dikemukakan oleh Benson, perbedaan yang utama terletak pada sikap transendensi pada saat pasrah. Sikap pasrah ini merupakan respon relaksasi yang tidak hanya terjadi pada tataran fisik saja tetapi juga psikis yang lebih mendalam Sikap pasif dalam konsep religious dapat diidentikkan dengan sikap pasrah kepada Tuhan (Smeltzer dan Bare, 2002 dalam Nur Adliah 2016).

Kelebihan latihan benson ini juga memudahkan perawat untuk melakukan tindakan keperawatan dalam pemberian terapi non farmakologis, selain hemat biaya dan mudah dilakukan juga tidak membutuhkan waktu yang lama. Terapi relaksasi Benson biasanya membutuhkan waktu 10-20 menit saja bahkan dalam kondisi apapun serta tidak memiliki efek samping. Terapi relaksasi Benson ini tidak hanya digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur saja tetapi terapi relaksasi Benson ini juga dapat digunakan sebagai terapi non farmakologis untuk menghilangkan nyeri, hipertensi dan kecemasan (Maryam, 2017).

Selain itu keuntungan dari relaksasi religius ini selain mendapatkan manfaat dari relaksasi juga mendapatkan manfaat dari penggunaan keyakinan seperti menambah keimanan dan mendapatkan pengalaman-pengalaman transendensi. Faktor religius terlibat dalam peningkatan kemungkinan bertambahnya usia harapan hidup, penurunan pemakaian alkohol, rokok, obat, penurunan kecemasan, depresi, kemarahan, penurunan tekanan darah, perbaikan kualitas hidup bagi pasien kanker dan penyakit jantung (Purwanto, 2016).

METODE

Penelitian ini adalah penelitian kajian literatur (*literature review*) dengan cara membandingkan beberapa literatur dari penelusuran situs jurnal terakreditasi seperti Scencedirect, PubMed, Elsevier dan Google Scholar dengan kata kunci "*Benson relaxation technique on anxiety of patient hemodialysis*" atau "*benson technique for anxiety disorders*" atau "terapi kecemasan non-farmakologi" atau "*relaxation*

benson for patient undergoing hemodialysis” dalam kurun waktu 2015-2020. Dalam literature review terdapat 5 jurnal yang sesuai dengan kriteria inklusi pemilihan jurnal. Terdapat kriteria inklusi dan kriteria eksklusi dalam pemilihan jurnal. Kriteria inklusi literatur ini adalah artikel Bahasa Inggris dan Indonesia yang dipublikasi 5 tahun terakhir dari tahun 2015 sampai tahun 2020, artikel yang digunakan merupakan full teks. Dari hasil kajian literatur dapat diketahui tingkat keefektifan relaksasi benson dalam mengurangi kecemasan pada pasien hemodialisis

HASIL

Tabel 1, Menyajikan hasil literatur review yang telah disusun oleh penulis.

Tabel 1. Hasil Literatur Review

Penulis	Tahun	Metode	Hasil
Anita, et al	2016	<p>pasien yang menjalani hemodialisa sebanyak 319 pasien.</p> <p>Di dalam penelitian ini didapatkan 14 pasien sebagai kelompok intervensi dan 16 orang sebagai kelompok control. responden penelitian terdiri dari 18 laki-laki, 12 perempuan, lama durasi menjalani hemodialisa dibagi menjadi dua yaitu kurang dari satu tahun 11 orang, lebih dari satu tahun 19 orang, usia responden antara 25-65 tahun</p>	<p>Hasil wawancara dengan responden, pasien mengeluhkan rasa takut dan cemas. Pasien diukur kecemasannya menggunakan instrument skor AAS rata-rata didapatkan skor 18-25. Hasil penelitian mengungkapkan ada perubahan yang signifikan terhadap perubahan skor kecemasan pasien pada kelompok intervensi setelah diberikan relaksasi benson dari 21,93 menjadi 13,59 ($p = 0,001$)</p>
Emaan Baleegh	2019	<p>pasien lansia yang rutin menjalankan hemodialisa 2-3 seminggu. Populasi terdiri 86 Pasien berusia 60-75 tahun 76 orang. usia lebih dari 75 tahun sebanyak 10 orang. 70 % pasien ini mengalami depresi dan kecemasan yang diukur dengan instrumen HADS</p>	<p>80 % pasien mengalami gangguan tidur yang diukur dengan skala PSQI. Pasien menjalani hemodialisa 1-5 tahun 41 orang (47,7 %), 5-10 tahun 27 orang (34,1 %). lebih dari 10 tahun 18 orang (20.8%). Menjalani hemodialisa 2 kali sesi perminggu 6 orang (7 %), 3 kali sesi perminggu 80 orang (93%). Lama durasi hemodialisis per sesi 3 jam 8 orang (9,3 %), durasi 4 jam 76 orang (88,3 %), durasi 5 jam 2 orang (2,3 %). Rata-rata kecemasan responden sebelum hemodialisis 18,43 dan rata-rata responden mengalami gangguan tidur 18,4.</p>
Fateemah Kiani	2016	<p>responden berjumlah 13 orang yang masuk kelompok intervensi, dan 13 orang sebagai kelompok control</p>	<p>Pasien terdiri dari laki-laki dan perempuan yang berusia 20-60 tahun. Responden leboh banyak banyak laki-laki 59,19%. Penelitian ini mengukur kecemasan yang jelas dan kecemasan tersembunyi menggunakan instrumen ukur Spielburger. Hasilnya rata-rata kecemasan jelas 46,79 dan</p>

		kecemasan tersembunyi 53,1 pada responden. Perubahan tanda kecemasan yang jelas sebelum intervensi ($46,79 \pm 8,85$) dan sesudah intervensi ($35,68 \pm 5,88$) ($p = 0,001$) dan Perubahan tanda kecemasan yang tersembunyi sebelum intervensi ($53,1 \pm 7,43$) dan sesudah intervensi ($35,68 \pm 4,80$) ($p = 0,001$)
Mosumeh Othagi., et all	2016	terdapat 75 pasien yang dirawat dan menjalani hemodialisa. Didapatkan responden 35 pasien sebagai kelompok eksperimen, dan 35 orang dipilih acak sebagai kelompok control. Data penelitian melaporkan 66% responden mengalami masalah cemas, depresi dan stress selama menjalani dialysis
		Responden laki-laki sebanyak 35 orang, responden perempuan sebanyak 35 orang, berusia lebih dari 18 tahun. Hasil didapatkan pasien mengalami depresi (57,7%), cemas (48,6%) dan stress (61,4%). Pada kelompok eksperimen relaksasi benson diberikan selama 15 menit pada pagi dan sore hari selama 1 bulan . Hasilnya terdapat selisih perubahan depresi (6,01 menjadi 2,71), cemas (5,63 menjadi 2,04) dan stress (6,37 menjadi 6,09) (p value 0,001).
Agus wiiwit	2017	terdapat 201 pasien menjalani hemodialisa di rumah sakit Dr Harjono Ponorogo. Dalam penelitian didapatkan 20 pasien yang masuk dalam kriteria inklusi penelitian sebagai kelompok intervensi, dan 20 pasien dipilih acak sebagai kelompok control.
		Sebagian besar responden berusia 45-60 tahun sebanyak 56%, jenis kelamin paling banyak laki-laki 55%, pasien yang menjalani hemodialisa selama 1 tahun (32,5 %), menjalani hemodialisa 2 tahun (30 %) dan lebih dari 3 tahun (37,5 %). Pasien mengeluhkan gangguan fisik dan gangguan psikologi berupa stress, cemas serta kesulitan tidur. Pasien kelompok intervensi diberikan relaksasi benson pada pagi dan sore selama 15-20 menit selama 28 hari berturut-turut. Hasilnya kecemasan pasien yang diukur dengan instrumen DASS hasilnya 47,77 menjadi 25,05 (p 0.000) dan kualitas tidur diukur dengan instrumen PSQI hasilnya 8.80 menjadi 6.35 (p 0.000).

PEMBAHASAN

Dari jurnal-jurnal penelitian yang diambil menyatakan bahwa masalah kecemasan masih menjadi hal utama yang dialami pasien yang menjalankan hemodialisa. Kecemasan pada pasien hemodialisa terjadi karena berbagai faktor seperti krisis situasional, ancaman kematian, masalah keuangan, kehilangan pekerjaan sehingga menyebabkan stress, stressor yang dirasakan akan dipersepsikan pasien

dalam kecemasan. Faktor kognitif juga dapat mempengaruhi kecemasan pada penderita gagal ginjal karena merasakan kelelahan psikis karena menjalani hemodialisa seumur hidup (Sompi, Kaunang & Munayang, 2015).

Pengobatan untuk depresi dan cemas dapat diatasi dengan terapi farmakologi, namun karena mempertimbangkan efek samping obat maka metode non obat atau terapi komplementer bisa menjadi alternatif. Selain minim efek samping, terapi komplementer lebih mudah serta terjangkau sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental pasien (Zaakeri Moghadam M et al, 2016). Terapi komplementer ada terapi perumpamaan (*imagery*), relaksasi, yoga, meditasi dan terapi music (NCCAM).

Relaksasi benson menjadi salah satu metode yang paling nyaman, mempertimbangkan kesederhanaan dalam pengaplikasian serta keterjangkauan biaya serta minim efek. Relaksasi benson dilakukan sebanyak dua kali dalam sehari selama 15-20 menit dapat membantu menurunkan dan membantu menghadapi kondisi fisik dan psikologis pasien. Relaksasi Benson termasuk teknik kesadaran yang mempengaruhi berbagai macam fisik, psikologis dan kualitas tidur. Manajemen yang tepat dari gangguan tidur pada pasien hemodialisis dapat memberikan hasil yang baik secara fisiologis dan psikologis (Dunn, 2018). Hasilnya sesuai dengan pernyataan dari Tjay (2018) yang menyatakan relaksasi benson meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan kondisi stress pada pasien dengan akhir penyakit ginjal. Relaksasi benson melibatkan keyakinan pasien dengan cara berfokus pada kata atau kalimat tertentu yang diucapkan berulang kali dengan ritme teratur yang disertai sikap pasrah pada Tuhan Yang Maha Esa sambil menarik nafas dalam. Tujuan dari relaksasi nafas dengan benar dan teratur akan membuat tubuh menjadi rileks, menghilangkan ketegangan saat mengalami stress dan bebas dari rasa 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 nafas dalam juga memiliki manfaat lain yaitu penurunan kadar kortisol, epineprin, dan norepineprin yang dapat menyebabkan perubahan hemodinamik yaitu penurunan tekanan darah dan frekuensi nadi serta meningkatkan kualitas tidur pasien dialisis (Dusek, 2019). Dalam penelitian oleh Gorji, et.al (2015) menyebutkan bahwa relaksasi nafas benson yang diberikan selama 4 minggu sehari dua kali memberikan perbedaan yang signifikan terhadap penurunan stres, cemas dan nyeri terhadap pasien hemodialisa. Penelitian juga diperkuat dengan penelitian dari Heshmatifar, et.al (2015) yang menyatakan bahwa teknik relaksasi *Benson* yang dilakukan selama satu bulan kepada pasien hemodialisa efektif menurunkan stress. Pada penelitian kali ini, relaksasi di bawah dilakukan sehari sekali pengawasan peneliti dan sekali lagi oleh pasien di rumah. Pasien secara bertahap mandiri melakukan tekniknya (Elali, 2017)

Penelitian sebelumnya yang serupa yang dilakukan oleh Mahdawi, et.al (2018) menyatakan bahwa terdapat penurunan yang signifikan tingkat stress dan cemas antara sebelum dan sesudah mendapatkan terapi relaksasi *Benson* selama 4 minggu pada pagi dan sore hari terhadap pasien hemodialisa. Rambod, et.al (2013) dalam penelitiannya mengatakan bahwa teknik relaksasi Benson efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada pasien yang sedang menjalani terapi hemodialisa. Komponen kualitas tidur yang mampu ditingkatkan kualitasnya adalah gangguan tidur, gangguan aktivitas di siang hari, penggunaan obat tidur dan kualitas tidur secara subyektif yang ditunjukkan oleh penurunan nilai atau skor pada PSQI pada pasien gagal ginjal yang menjalani hemodialisa. Penelitian lain yang memperkuat penelitian ini adalah penelitian Cahyono (2018) yang menyatakan bahwa teknik relaksasi nafas dalam dapat membantu memenuhi kebutuhan tidur pada lansia.

KESIMPULAN

Hemodialisis merupakan terapi yang dijalani oleh pasien gagal ginjal kronik. Hemodialisa harus dijalani seumur hidup oleh pasien dengan frekuensi dan durasi tergantung tingkat kerusakan ginjalnya. Prosedur hemodialisa selain memberikan manfaat pada pasien, hemodialisa juga

memberikan dampak psikologis dan fisiologis pada pasien. Dampak psikologis berupa kecemasan, depresi, stress dan gangguan tidur yang dirasakan oleh pasien. Cara untuk mengatasi kecemasan dan stress dapat diberikan dalam bentuk terapi farmakologi dan terapi nonfarmakologi. Untuk mengurangi kecemasan menggunakan terapi non-farmakologi dapat dipilih terapi relaksasi benson. Terapi relaksasi benson dilakukan sebanyak dua kali sehari pada pagi dan sore hari selama 15-20 menit dalam kurun waktu 4 minggu terbukti secara signifikan dapat mengurangi kecemasan pada pasien yang menjalani hemodialisa.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustriadi, O. (2019). Hubungan Antara Perubahan Volume Darah Relatif dan Episode Hipotensi Intradialitik Selama Hemodialisis pada Gagal Ginjal Kronik (*Karya Akhir*). Denpasar: Universitas Udayana
- Anisa Nuri Kurniasari, Harmilah, Anita Kustanti. The Effect Benson Relaxation Technique with Anxiety In Hemodialysis Patients In Yogyakarta. *Indonesian of Journal Nursing Practice*. Volume 1 No 1 Desember 2016. DOI Number : 10.18196/ijnp.1149
- Amalia, F. N. (2015). Gambaran Tingkat Depresi pada Pasien Penyakit Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis di RSUP DR. M. Djamil Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*; 4(1), 115-121.
- Bystritsky, A., Sahib, S. K., Michael, E. C., et al. 2013. Current Diagnosis and Treatment of Anxiety Disorders. *Pharmacy and Therapeutics*, 38(1): 41-44
- Brunner & Suddarth. Keperawatan Medikal Bedah. Jakarta:EGC. 2015
- Cahyono, A. (2013). Pengaruh Teknik Relaksasi Religius Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Lanjut Usia Di Panti Werdha Mojopahit MOJOKERTO. *MEDICA MAJAPAHIT Vol 5. No. 1, 12-21.*
- Dusek J.A dan Benson H. 2019. Mind Body medicine: A model of the comparative clinical impact of the acute stress and relaxation responded. *Minnesota Medical Association. Volume 92 No.5*
- Elali ES, mahdavi a, jannati Y, Yazdani J, Setareh J. Effect of Benson Relaxation Response on Stress Among in Hemodialysis Patients. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences*.2017;22(91):61-8.
- Eman Baleegh Meawad Eksayed. Eman Hasan Mounir Radwan, Neamit Ibrahim Eleman. Abdel Hady El. The Effect of Benson's Relaxation Technique on Anxiety, Depression and Sleep Quality of Elderly Patients Undergoing Hemodialysis. *International Journal of Nursing Didactics*, 9: (02) February (2019). <https://doi.org/10.15520/ijnd.v9i02.2443>
- Feyzi H, Khaledi paveh B, Hadadian F, Rezaie M, Ahmadi M. Investigating the effects of Benson's relaxation technique on quality of life among patients receiving hemodialysis. *Iranian Journal of Critical Care Nursing*. 2015;8(1):13-20.
- Gorji, H., Davanloo, A., & Heidari Gorji. (2015). The efficacy of relaxation training on stress, anxiety, and pain perception in hemodialysis patients. *Indian Journal of Nephrology*, 356-361.
- Georgani. G, Babatsikou. F, Polikandrioti. M, Grapsa, E., Management of Anxiety and depression in hemodialysis patients: the role of non-pharmacological methods. 2018. Diakses tanggal 21 Juli 2020
- Hill, N. R. (2016). Global Prevalence of chronic kidney disease: A systematic review and meta-analysis. *ploS One One*, 11(7), e0158765. <https://doi.org/10.5414/CNP71244>
- Heshmatifar n, sadeghi h, mahdavi a, shegarf nahae M, Rakhshani M. The Effect of Benson Relaxation Technique on Depression in Patients Undergoing Hemodialysis. *Journal of Babol University Of Medical Sciences*. 2015;17(8):34-40
- Kaltsouda, A., Skapinakis, P., Domigos, D., Ikonomidou, M., Kalaitzidis, R., Mavreas, V., et al. (2011). Defensive Coping and Health Related Quality of Life in Chronic Kidney
- Kiani Fateemah, Ali Hasan M, Shahrakipaour Mahnaz. 2017. The effect of benson's relaxation method on hemodialysis patient's anxiety. *Journal of Medical Research*. 2017. 28 (3) ; 1075-1080
- Kementrian Kesehatan RI. Info datim Pusat Data dan Informasi Kementrian Kesehatan RI. 2017. Diakses Tanggal 20 Juli 2020

- Luyckx, V. A., Stanifer, J. W., & Tonelli, M. (2018). seWorld Health Organization. Global Burden Of Kidney Disea. *Bulletin of the World Health Organization, March*, 414–422. <https://www.who.int/bulletin/volumes/96/6/17-206441-ab/es/>
- Mahdavi A, Gorji MAH, Gorji AMH, Yazdani J, Ardebil MD. Implementing benson's relaxation training in hemodialysis patients: Changes in perceived stress, anxiety, and depression. *North American journal of medical*. 2018;5(9):536.
- Melo OS, Ribeiro LRR, Costa ALRC et al. 2015. *Community Impact of Integritas Therapy for Renal Patients People During Session Hemodialysis*. ISSN 2175-5362
- Maryam, Siti. (2017). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika
- Ningtyas Ajeng R, Melyani Puspita I, Kurnia Sinuraya R. (2018). Review Artikel: Farmakoterapi depresi dan pengaruh jenis kelamin terhadap efuikasi antidepresan. *Farmaka Suplemen Jurnal Vol 16 No 2*
- Nur Adliah, Wan Nasrudin. 2018. Pengurusan Stress Melalui Pendekatan Istighatsah. *Journal Al Banjari. Vol.17 ,No 2, Juli-Desember 2018*. DOI:10.18592/al-banjari.v17i1.1922
- Purwanto. 2016. Relaksasi Dzikir. *Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Semarang*. 18(1):6-48
- Rambod, M. et al. (2013). The effect of Benson's relaxation technique on the quality of sleep of Iranian hemodialysis patients: A randomized trial complementary Therapies in medicine. *Iran Journal of Nursing. [Research]*. 2014;27(90):22-32.
- Riset Kesehatan Dasar. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian RI tahun 2019
- Rocco, M., Daugirdas, J. T., Depner, T. A., Inrig, J., Mehrotra, R., Rocco, M. V., Suri, R. S., Weiner, D. E., Greer, N., Ishani, A., MacDonald, R., Olson, C., Rutks, I., Slinin, Y., Wilt, T. J., Kramer, H., Choi, M. J., Samaniego-Picota, M., Scheel, P. J., ... Brereton, L. (2015). KDOQI Clinical Practice Guideline for Hemodialysis Adequacy: 2015 Update. *American Journal of Kidney Diseases*, 66(5), 884–930. <https://doi.org/10.1053/j.ajkd.2015.07.015>
- Santarsieri and Schwartz. 2015. Antidepressant efficacy and side-effect burden: a quick guide for clinicians. *Drugs Context*. 4:212290
- Sarsito. 2015. Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Stress Kerja Pada Karyawam di PT. Tri Cahya Purnama Semarang. Skripsi STIKES Telogorejo, Semarang
- Sompie E.M, Kaunang T.M.D, Munayang. H. Hubungan Antara Lama Menjalani Hemodialisa dengan Depresi pada pasien PGK di RSUP Prof. Dr. R. Kondou Manado. *Journal e-Clinic (eCI)*. 2015;13(1):1-5
- Talo, V. B., Kandarini, Y., Loeman, J. S., Sudhana, W., Widiani, G. R., & Suwitra, K. (2015). *Gangguan Kualitas Tidur Pada Pasien Hemodialisis*. Bali.
- Tjay, T. H. & Rahardja, K., 2010. *Obat Obat Penting*. Jakarta: Elex Media Komputindo
- Wiwit Agus S et all. 2017. Efektivitas relaksasi benson terhadap penurunan stress dan peningkatan kualitas tidur pada pasien hemodialisa. Skripsi
- Wells, B. G., Dipiro, J. T., Schwinghammer, T. L. & Dipiro, C. V., 2019. *Pharmacotherapy Handbook Seventh Edition*. New York: The McGraw-Hill Companies
- Wijayanti, N. F., Irawanto, M. E., & Murti, B. (2016). Difference of Self Directed Learning Readiness Between Introvert and Extrovert Personality Type Among Medical Students. *Indonesian Journal of Medicine*, 1(3), 194–200. <https://doi.org/10.26911/theijmed.2017.02.01.07>
- Otaghi M, Bastami M, Borji M, Tayebi A, Azami M. The Effect of Continuous Care Model on the Sleep Quality of Hemodialysis Patients. *Nephrourol Mon*. 2016. 9;8(3):e3546
- Zakeerie Moghadam M, Shaban M, Mehran A, Hashem S. Effect of Muscle Relaxation on Anxiety of Patients Undergo Cradiac Catheterixation. *Journal Faculty Nurs Midwife* .2016; 1664-71