

**EFEKTIVITAS RELAKSASI BENSON DAN TEKNIK *GUIDED IMAGERY* TERHADAP  
KECEMASAN PASIEN GAGAL GINJAL KRONIK YANG MENJALANI HEMODIALISIS:  
STUDI LITERATUR**

**Claudius Kevin<sup>1</sup>, Hany Wihardja<sup>2\*</sup>**

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Pendidikan Ners, STIK Sint Carolus, Jalan Salemba Raya No.41, DKI Jakarta, Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, STIK Sint Carolus, Jalan Salemba Raya No.41, DKI Jakarta, Indonesia

(\*Email Penulis Korespondensi: [hanywihardja01@stik-sintcarolus.ac.id](mailto:hanywihardja01@stik-sintcarolus.ac.id))

**ABSTRAK**

Penyakit ginjal kronik adalah kondisi menurunnya fungsi ginjal yang berlangsung lama, bertahap, dan sifatnya progresif. Terapi yang dapat diberikan pada pasien dengan gagal ginjal kronik yaitu tindakan hemodialisa. Proses hemodialisis yang cukup lama dapat membuat pasien mengalami lelah, bosan, cemas bahkan depresi. Tujuan dari studi literatur ini adalah untuk melakukan kajian sistematis artikel penelitian yang mengevaluasi keefektifan relaksasi Benson dan teknik Guided Imagery terhadap tingkat kecemasan pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis. Metode yang digunakan adalah literatur review berupa analisis sekunder dari kajian pustaka melalui portal database ilmiah berupa Google Scholar dan Science Direct yang diterbitkan tahun 2015-2021 baik artikel nasional maupun internasional. Proses pencarian artikel menggunakan kata kunci dalam 2 bahasa yaitu Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia yaitu gagal ginjal kronik, hemodialisis, kecemasan, relaksasi Benson dan teknik Guided Imagery. Berdasarkan hasil pencarian ditemukan 4.489 artikel kemudian diseleksi menggunakan kriteria inklusi dan eklusi serta PICOS format hingga menjadi 10 artikel dari 2 negara yaitu Iran dan Indonesia. Efek relaksasi Benson dan guided imagery membuat responden merasa rileks dan tenang. Pemberian relaksasi Benson dan teknik Guided Imagery sebagai terapi non-farmakologis perlu diaplikasikan oleh perawat hemodialisa untuk mengurangi tingkat kecemasan pada pasien gagal ginjal kronis yang sedang menjalani hemodialisa karena kedua terapi tidak menimbulkan efek samping pada pasien.

Kata Kunci: Gagal Ginjal Kronik; Guided Imagery; Hemodialisa; Kecemasan; Relaksasi Benson

***THE EFFECTIVENESS OF BENSON RELAXATION AND GUIDED IMAGERY  
TECHNIQUES ON ANXIETY IN CHRONIC KIDNEY FAILURE PATIENTS UNDERWENT  
HEMODIALYSIS: A LITERATURE STUDY***

**ABSTRACT**

*Chronic kidney disease is a long-lasting, gradual, and progressive decrease of kidney function. The therapy that can be given to patients with chronic kidney disease is hemodialysis. The continuous dan long process of hemodialysis makes patients tired, bored, anxious and even depressed. The aim of this literature study is to conduct a systematic review of research articles that evaluate the effectiveness of Benson Relaxation and Guided Imagery Techniques on Anxiety in Chronic Kidney Failure Patients Underwent Hemodialysis. The method used is literature review in the form of secondary analysis through scientific database portals such as Google Scholar and Science Direct published in 2015-2021 both national and international articles. The article search process uses keywords in English and Indonesian such as chronic kidney diseases, hemodialysis, anxiety, Benson relaxation and guided imagery technique. Based on the search results, 4,489 articles were found and then selected using inclusion and exclusion criteria and the PICOS format to become 10 articles from 2 countries, Indonesia and Iran. Benson's relaxation and guided imagery made respondents feel relaxed and calm. Benson relaxation and guided imagery as non-pharmacological therapies need to be applied by hemodialysis nurses to reduce anxiety levels in chronic kidney diseases underwent hemodialysis because both therapies do not cause side effect in patients.*

Keywords: *Chronic kidney disease; Guided Imagery; Hemodialysis; Anxiety; Benson Relaxation*

## PENDAHULUAN

Penyakit ginjal kronik (PGK) adalah kondisi menurunnya fungsi ginjal yang berlangsung lama, bertahap, dan sifatnya progresif. Penyakit ginjal kronis didefinisikan sebagai kerusakan ginjal dan/atau penurunan Glomerular Filtration Rate (GFR) kurang dari 2 60mL/min/1,73 m selama minimal 3 bulan (Kidney Disease) (Rahman, Pujiati, & Saribu, 2020). Pasien mulai merasakan gejala dan tanda uremia yang nyata saat laju filtrasi glomerulus kurang dari 30%. Prevalensi PGK meningkat seiring meningkatnya jumlah penduduk usia lanjut dan kejadian penyakit diabetes melitus serta hipertensi. Penyakit ginjal kronis (PGK) merupakan masalah kesehatan masyarakat global. Hasil *systematic review* dan meta-analisis yang dilakukan oleh Hill et al, 2016, mendapatkan prevalensi global penyakit gagal ginjal kronis sebesar 13,4% (Suwanto, Sugiyorini, & Wiratmoko, 2020). Jumlah prevalensi di benua Asia khususnya Asia tenggara pada setiap negara mengalami peningkatan sejumlah 66% atau sekitar 2,9 juta dari seluruh jumlah penduduk (Prasad & Jha, 2015).

Terapi yang dapat diberikan pada pasien dengan gagal ginjal stadium akhir yaitu hemodialisa. Hemodialisa merupakan prosedur pembersihan darah melalui ginjal buatan (Elim & Rahman, 2016). Dializer dan dibantu pelaksanaannya oleh mesin. Terapi ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup dan memperpanjang usia harapan hidup pasien dengan gagal ginjal kronik. Namun, terapi ini juga tidak dapat memulihkan penyakit ginjal dan tidak mampu mengimbangi hilangnya hormon endokrin yang dilaksanakan oleh ginjal. Pasien dengan penyakit gagal ginjal kronik yang melakukan terapi hemodialisa mencapai angka 2,62 juta dan akan mengalami peningkatan setiap tahunnya (World Health Organization, 2016) Di Indonesia dari tahun 2013 – 2015 terjadi peningkatan klien yang melakukan hemodialisa baik pasien baru yaitu sebesar 10.318 dan 31.076 pada pasien yang sudah pernah melakukan terapi hemodialisis (Kementerian Kesehatan RI, 2016).

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. Menurut penelitian oleh Zees (2021), diketahui bahwa pada pasien hemodialisa sebagian besar merupakan pasien baru yang menjalani hemodialisa (0-12 bulan) yaitu 84,6% pada kelompok intervensi dengan tingkat kecemasan yang dialami adalah sedang (23,1%), berat (46,2%) dan berat sekali (15,4%). Sisa sisanya merupakan pasien lama yang telah menjalani hemodialisa lebih dari 12 bulan (15,7%) dengan tingkat kecemasan ringan (7,7%) dan sedang (7,7%) (Zees & Lapradja, 2021).

Kecemasan yang diderita oleh pasien gagal ginjal 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. Ancaman dari stressor kecemasan inilah dapat membahayakan identitas, harga diri, dan fungsi sosial yang terhubung dengan individu (Sompie, Kaunang, & Munayang, 2015).

Terdapat dua cara untuk mengatasi kecemasan yaitu dengan menggunakan terapi relaksasi Benson dan teknik *guided imagery*. Relaksasi Benson merupakan sebuah teknik relaksasi pernafasan dengan penambahan unsur keyakinan dalam bentuk kata – kata yang mengungkapkan rasa cemas yang sedang dialami pasien. Kelebihan dari relaksasi ini yaitu lebih mudah dilakukan tanpa adanya efek samping dibandingkan dengan teknik relaksasi lainnya (Kurniasari, 2016). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Faruq et al (2020) tentang ‘Efek Relaksasi Benson dalam Menurunkan Kecemasan Pasien yang Menjalani Hemodialisa’, didapatkan hasil  $p = 0.03$  pada kelompok intervensi yang berarti bahwa ada pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan skala kecemasan pada pasien hemodialisa (Faruq, Purwanti, & Purnama, 2020).

*Guided imagery* merupakan teknik lainnya untuk mengatasi kecemasan pasien hemodialisa yang bertujuan untuk memberdayakan pasien, meningkatkan relaksasi pada pasien, membimbing pasien ketempat dimana pasien merasa aman dan nyaman yang nantinya dapat membantu untuk berbagai keluhan fisik dan psikologis pasien. Penggunaan *guided imagery* dapat menurunkan tingkat kecemasan, meningkatkan kualitas tidur, dan menurunkan kelelahan pasien (Toding, 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Zees (2021), didapatkan hasil pada pasien hemodialisa kelompok eksperimen, nilai T hitung = 6,703 dan nilai  $\rho = 0,000$ . Dengan hipotesis penelitian T hitung > T tabel ( $6,703 < 2,178$ ) dan nilai  $\rho < \alpha$  ( $0,000 < 0,05$ ), berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hasil itu menginterpretasikan bahwa terapi *guide imagery* efektif terhadap penurunan kecemasan pasien hemodialisa di ruang hemodialisa BLUD RSUD Dr. M. M. Dunda Limboto Kabupaten Gorontalo (Zees & Lapradja, 2021).

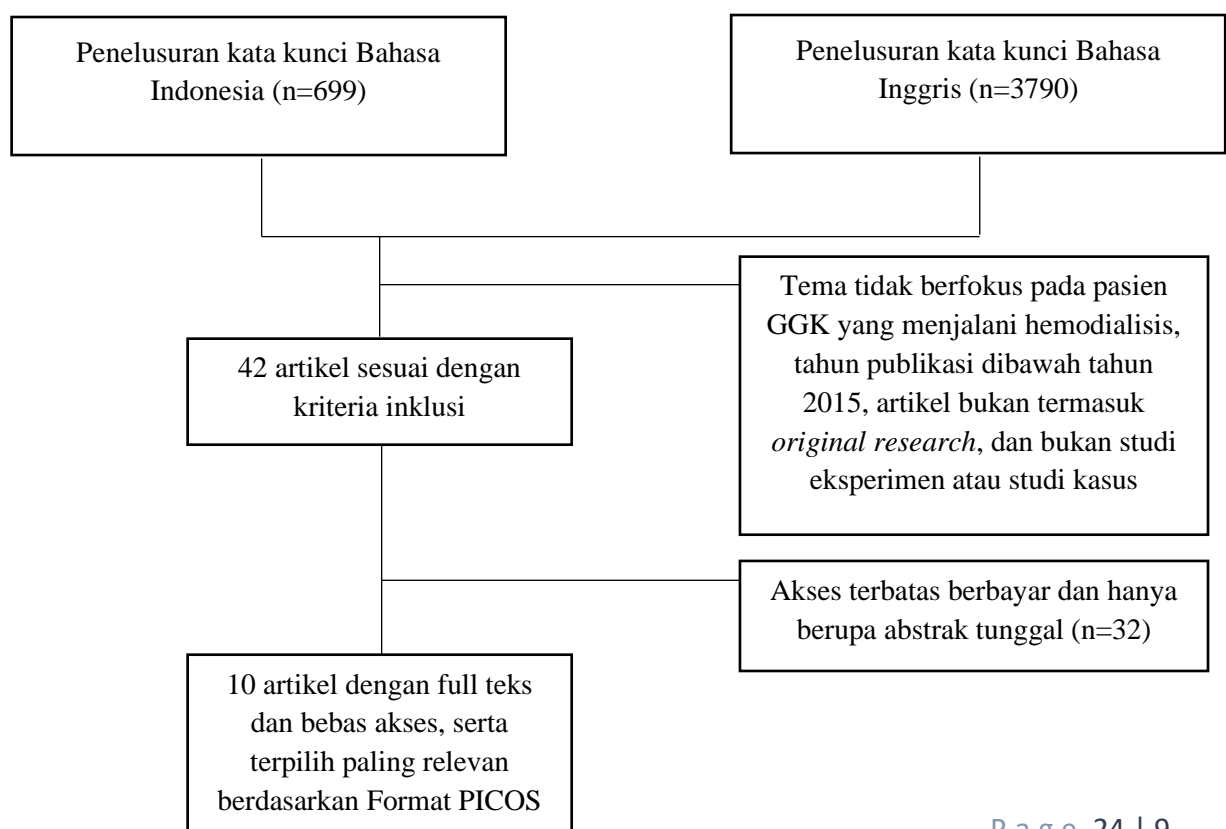
Efek relaksasi benson dan *guided imagery* memiliki pengaruh yang sama, yaitu membuat merasa pasien merasa rileks dan tenang sehingga kecemasan yang dialami pasien dapat teratasi. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti perbandingan efektivitas terapi Benson dengan terapi *Guide Imagery* terhadap kecemasan pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa.

## BAHAN DAN METODE

Studi ini menggunakan metode analisis data sekunder berupa literature review atau tinjauan pustaka. Metode literature review berupa rangkuman yang bersifat komprehensif meliputi hal yang telah diteliti sebelumnya. Sumber data didapatkan melalui penelusuran jurnal bereputasi nasional dan internasional melalui akses portal *database open access Google Scholar* dan *Science Direct* yang dapat diakses secara *fulltext*. Kata kunci dicari menggunakan kata bantu AND, OR NOT or AND NOT yang dipakai untuk memperluas, menspesifikan serta mempermudah pencarian jurnal yang diinginkan. Kata kunci dalam bahasa Indonesia dan bahasa Inggris yang digunakan berupa gagal ginjal kronik, hemodialisis, kecemasan, relaksasi Benson dan teknik *Guided Imagery*. Kriteria inklusi meliputi artikel dengan tahun terbit 2015-2021, artikel dengan metode penelitian quasi eksperimental atau studi kasus, *full text access* serta dapat diakses secara gratis. Artikel dengan metode kuantitatif deskriptif dan kualitatif akan dieliminasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Skema I. Alur Penelusuran Artikel



**Tabel 1. Hasil Interpretasi Data Artikel**

No	Judul, Nama Penulis, Tahun Artikel	Metode (Desain,Sampel,Variabel, Instrumen, Analisis)	Hasil/Temuan Penelitian
1	Efek Relaksasi Benson dalam Menurunkan Kecemasan Pasien yang Menjalani Hemodialisa  Faruq, dkk, 2020	<b>D:</b> Desain penelitian kuantitatif (Metode <i>Quasi Experiment</i> ) <b>S:</b> <i>Total sampling</i> (10 pasien kelompok intervensi dan 10 pasien kelompok control) <b>V:</b> Relaksasi Benson, Kecemasan <b>I:</b> Lembar observasi <i>Beck Anxiety Inventory</i> (BAI) <b>A:</b> Uji <i>t-paired</i> dan uji <i>t-independen</i>	Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh relaksasi benzon terhadap kecemasan dengan nilai $p = 0.03 < 0.05$ pada kelompok intervensi.
2	Pengaruh Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Pasien yang Menjalani Hemodialisa di Unit Hemodialisa  Agustiya, Hudiawati & Purnama, 2020	<b>D:</b> <i>Pre-eksperimental one group pretest dan posttest design</i> <b>S:</b> 7 orang yang memenuhi kriteria responden <b>V:</b> Relaksasi Benson, Kecemasan <b>I:</b> Kuesioner <i>Zung Self Rating Anxiety Scale</i> (ZSRAS) <b>A:</b> <i>Paired sample t-test</i>	Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata nilai kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi relaksasi benzon yaitu 9.85 dengan standar deviasi 7.62. Hasil statistik didapatkan <i>p value</i> $< 0.05$ sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh relaksasi benzon terhadap kecemasan, dibuktikan dengan terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan antara sebelum dan sesudah dilakukan intervensi relaksasi benzon.
3	Relaksasi Benson Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis  Hasanah & Inayati, 2021	<b>D:</b> <i>Quasi experimental design</i> <b>S:</b> 56 pasien Gagal Ginjal Kronik yang menjalani hemodialisis yang mengalami kecemasan <b>V:</b> Relaksasi Benson, Kecemasan <b>I:</b> Kuesioner <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i> (HARS) <b>A:</b> Uji <i>paired t-test</i>	Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan signifikan tingkat kecemasan sebelum dan setelah dilakukan relaksasi Benson ( <i>p value</i> 0.000) yang menyimpulkan bahwa ada pengaruh relaksasi benzon terhadap kecemasan pasien hemodialisis.
4	<i>The Effect of Benson's Relaxation on depression, anxiety and stress in</i>	<b>D:</b> <i>Triple blind clinical trial</i> <b>S:</b> 70 pasien yang sedang menjalani hemodialisa	Hasil analisis menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara stres dan kecemasan pada kelompok eksperimen dan

	<i>patients undergoing hemodialysis</i>	<b>V:</b> Benson's Relaxation, depression, anxiety and stress <b>I:</b> Kuesioner <i>Depression Anxiety Stress Scale</i> (DASS) <b>A:</b> <i>Descriptive statistics and inferential tests</i>	kontrol di semua interval setelah intervensi dengan <i>p-value</i> 0,01, sehingga menyimpulkan ada pengaruh pemberian terapi benson terhadap kecemasan pasien yang menjalani hemodialisa.
5	Efektivitas Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pasien Yang Menjalani Hemodialisa  Katerina, Syabaria & Kawuryan, 2021	<b>D:</b> Quasi eksperimen ( <i>Pre &amp; post-test Design</i> ) <b>S:</b> Pasien yang menjalankan hemodialisis sebanyak 30 repsonden <b>V:</b> Relaksasi Benson, Kecemasan <b>I:</b> Kuesioner <i>Zung Self Rating Anxiety Scale</i> (ZSRAS) <b>A:</b> Uji Wilcoxon	Hasil bivariat menyatakan ada pengaruh relaksasi benson pada intervensi terhadap tingkat kecemasan pasien yang menjalani hemodilisis di Unit Hemodialisa RSUD Dr Soedarso dengan nilai <i>p- value</i> 0,000.
6	Efektivitas Penerapan Intervensi Berbasis Adaptasi dan <i>Guided Imagery</i> pada Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis  Toding, 2021	<b>D:</b> Metode analisis/studi kasus <b>S:</b> 1 pasien yang menjalani hemodialisis <b>V:</b> Intervensi Berbasis Adaptasi , <i>Guided Imagery</i> <b>I:</b> Observasi partisipan, wawancara, rekam medis partisipan, Kusioner <i>Hospital Anxiety and Depression Scale, Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI) dan <i>Hemodialysis Self-Management Instrument</i> (HDMI). <b>A:</b> Analisis Visual dan Analisis Statistik Tau-U	Setelah pemberian intervensi selama 30 hari, terjadi penurunan tingkat kecemasan pada pasien. Tingkat kecemasan pada pasien kelolaan (Ny.I) menurun dari nilai 17 (adanya gangguan klinis) pada saat sebelum intervensi menjadi nilai 8 (borderline abnormal) setelah pemberian intervensi selama 30 hari.
7	Efektifitas Terapi <i>Guide Imagery</i> Terhadap Kecemasan Pasien Hemodialisa  Zees & Lapradja, 2021	<b>D:</b> Pra-Eksperimental <b>S:</b> 26 pasien yang sedang menjalani hemodialisa <b>V:</b> <i>Guide Imagery</i> , Kecemasan <b>I:</b> lembar kuesioner skala tingkat kecemasan dan audio musik <b>A:</b> <i>paired t test</i>	Pada kelompok intervensi terjadi penurunan tingkat kecemasan dengan nilai rata-rata pretest 29,23 dan nilai posttest 22,08. Hasil analisis <i>paired t-test</i> menunjukkan nilai $\rho = 0,000$ . Kesimpulannya yaitu teknik <i>guide imagery</i> efektif terhadap tingkat kecemasan pada pasien hemodialisa BLUD RSUD Dr. M. M. Dunda Limboto Kabupaten Gorontalo.
8	Pengaruh <i>Guide Imagery</i> Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien	<b>D:</b> <i>Quasi experiment with one group pre posttest desain</i> <b>S:</b> 30 pasien yang sedang menjalani hemodialisa	Hasil uji Wilcoxon memperlihatkan perbedaan nilai rata-rata sebelum yaitu 29.13 dan sesudah yaitu 21.33 dengan

	Hemodialisa Di RS PKU Muhammadiyah Surakarta	<b>V:</b> Guide Imagery, Kecemasan <b>I:</b> Kuesioner <i>Zung Self Anxiety Scale</i> (ZSAS) <b>A:</b> Uji <i>Wilcoxon</i>	nilai Zscore 4,295 dan nilai probabilitas <i>p-value</i> 0.000 disimpulkan adanya pengaruh guide imagery terhadap tingkat kecemasan pasien yang menjalani hemodialisa.
	Sarsito, Muhlisin & Kartinah, 2015		
9	<i>The Influence of Spiritual Guided Imagery on Anxiety to Hemodialysis Patients in The Syarifah Ambami Ratu Bangkalan Regional General Hospital</i>	<b>D:</b> <i>Quasy-Experimental with a pre and post-test control group on design</i> <b>S:</b> 44 responden yang sedang menjalani hemodialisa <b>V:</b> Spiritual Guided Imaginary, Anxiety <b>I:</b> Kuesioner <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i> (HARS) <b>A:</b> <i>Manova test</i>	Hasil uji statistik dengan menggunakan uji Manova menunjukkan bahwa ada pengaruh spiritual guided imagery terhadap kecemasan pada pasien hemodialisa dengan <i>p-value</i> = 0,000.
	Arifah, Yusuf & Kartini, 2019		
10	Studi Komparasi Teknik Relaksasi Benson dan <i>Guide Imagery</i> terhadap Nyeri Post-Partum Sectio Caesarea pada Ibu Primipara di Bangsal Annisa RS PKU Muhammadiyah Karanganyar	<b>D:</b> Penelitian kuantitatif, menggunakan rancangan penelitian <i>Quasi experimental pre dan post test</i> <b>S:</b> Seluruh pasien post operasi sectio caesarea sebanyak 36 orang <b>V:</b> Teknik Relaksasi Benson, Guide Imagery, Nyeri Post Partum Sectio Caesarea <b>I:</b> Skala <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS) <b>A:</b> Uji <i>Mann Whitney</i>	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa efek relaksasi benson lebih baik dibandingkan <i>guide imagery</i> . Kesimpulan pada penelitian ini adalah ada perbandingan pemberian relaksasi benson dan guide imagery terhadap tingkat Nyeri Post-Partum Primipara sectio caesarea dengan <i>p-value</i> 0,000 di Bangsal Annisa RS PKU Muhammadiyah Karanganyar.
	Yunanto, 2019		

Artikel yang dipakai dalam penulisan *literature review* ini berjumlah 10 artikel. Jenis penelitian dari 10 jurnal yang digunakan terdiri dari 9 jurnal dengan jenis penelitian kuantitatif dan 1 jurnal dengan jenis penelitian *mixed-method* (kuantitatif dan kualitatif). Desain penelitian sebagian besar menggunakan *quasi experiment* sedangkan lainnya menggunakan studi kasus.

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. Teknik imajinasi terbimbing merupakan teknik yang menciptakan kesan dalam pikiran responden kemudian berkonsentrasi pada kesan tersebut sehingga secara bertahap mampu menurunkan persepsi responden terhadap kecemasan yang dirasakan. Pada 10 jurnal yang direview, kesimpulan yang didapat dari semua jurnal adalah ada pengaruh pemberian terapi benson maupun terapi *guide imagery* terhadap kecemasan pasien gagal ginjal yang sedang menjalani hemodialisis.

Gagal ginjal merupakan 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 (Brunner & Suddarth, 2015). Terapi yang dapat diberikan pada pasien dengan gagal ginjal stadium akhir yaitu hemodialisa. Penderita gagal ginjal yang menjalani hemodialisa dengan jangka panjang akan berhadapan dengan berbagai masalah, diantaranya adalah tidak dapat mempertahankan pekerjaan dan berakibat pada masalah finansial (Zees & Lapradja, 2021).

Bare and Smeltzer mengemukakan bahwa seseorang yang menjalani Hemodialisa berkepanjangan akan dihadapkan berbagai persoalan seperti masalah keuangan, mempertahankan pekerjaan, dorongan seksual yang menghilang serta impotensi, khawatir terhadap perkawinan dan ketakutan terhadap kematian. Terjadinya stress karena stressor yang dirasakan dan dipersepsikan individu, merupakan suatu ancaman yang dapat menimbulkan kecemasan (Hudiyawati, Muhlisin, & Ibrahim, 2019). Menurut SDKI (2017), salah satu kondisi klinis terkait yang menyebabkan ansietas atau kecemasan yaitu penyakit kronis progresif, dimana pada *literature review* ini membahas tentang penyakit gagal ginjal kronis.

Alat ukur yang dapat digunakan untuk menilai tingkat kecemasan pasien antara lain Kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS), Lembar observasi *Beck Anxiety Inventory* (BAI), Kuesioner *Zung Self Rating Anxiety Scale* (ZSRAS), dan Kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS). Pengobatan depresi dan cemas dapat dilakukan dengan pemberian obat-obatan ataupun intervensi non-farmakologi. Mempertimbangkan komplikasi dan efek 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 (Zakeerie, Shaban, & Hashem, 2016).

Beberapa terapi relaksasi yang dapat digunakan dalam menurunkan tingkat kecemasan seperti teknik relaksasi nafas dalam, relaksasi benson, dan teknik *Guide Imagery*. Relaksasi nafas dalam adalah salah satu intervensi mandiri keperawatan yang dapat digunakan untuk mengatasi gejala psikologis pasien. Relaksasi benson merupakan salah satu terapi relaksasi nafas yang biasa dipilih karena metodenya yang paling nyaman dan mempertimbangkan kesederhanaan dalam pengaplikasian serta keterjangkauan biaya serta minim efek (Elsayed, et.al, 2019). 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 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 (Gorji & Davanloo (2015); Atika et al, (2021)).

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 neurotransmier yang mempengaruhi suasana hati menjadi rileks. Jika seorang individu melakukan relaksasi ketika ia mengalami kecemasan atau anxiety, reaksi fisiologis individu yang dirasakan akan berkurang (Safitri, Erlinawati, & Apriyanti, 2018). Dalam penelitian 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 (Mahdavi, Gorji, Yazdani, & Ardebil, 2018).

Adapun hambatan yang ditemukan oleh peneliti pada saat menerapkan terapi benson adalah saat akan dilakukan relaksasi benson kebisingan yang terjadi di dalam ruangan, kebisingan muncul dari suara alarm mesin pasien lainnya, dan suara televisi yang berada di unit hemodialisa. Selanjutnya, peneliti mengalami keterbatasan dalam memberikan tindakan relaksasi secara langsung ke pasien selama 2 minggu berturut-turut, sehingga saat responden melakukan secara mandiri dirumah responden

terkadang lupa untuk melakukan relaksasi benson tersebut dan responden hanya melakukan sesuai ingatan responden dan keluarganya saja (Agustiya, Hudiawati, & Purnama, 2020).

Adapun terapi nonfarmakologis lainnya yang bisa diberikan untuk mengatasi kecemasan pada pasien yang sedang menjalani hemodialisa yaitu teknik *Guide Imagery*. Guide imagery (imajinasi terbimbing) adalah upaya untuk menciptakan kesan dalam pikiran klien, kemudian berkonsentrasi pada kesan yang menyenangkan sehingga secara bertahap dapat menurunkan tingkat kecemasan klien (Sarsito, 2015). Pembentukan imajinasi yang menyenangkan akan diterima oleh berbagai alat indera kemudian rangsangan tersebut dijalankan ke batang otak menuju sensor thalamus. Di kortek scerebri rangsangan akan dianalisis, dipahami dan disusun menjadi sesuatu yang nyata sehingga otak mengenali objek dan arti kehadiran rangsangan tersebut. Bayangan imajinasi yang disukai dan menyenangkan dianggap sebagai sinyal penting dan disimpan di memori. Rangsangan yang disukai memori akan dimunculkan kembali dianggap sebagai suatu persepsi dari pengalaman sensori yang sebenarnya. Pengalaman sensori tersebut dapat merilekskan pikiran dan meregangkan otot-otot sehingga cemas yang dirasakan menjadi berkurang (Sarsito, 2015).

Studi dari Pratama (2020) didapatkan hasil bahwa ada pengaruh efektivitas tehnik relaksasi *guided imagery* yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi (teknik relaksasi *guided imagery*) terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi. Pengaruh efektivitas tersebut ditandai dengan adanya penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan teknik relaksasi *guided imagery* pada pasien pre-oprasi di RSUD Pesanggrahan Jakarta Selatan (Pratama & Pratiwi, 2020). Peneliti berasumsi bahwa efektifitas pemberian terapi benson dan teknik *Guide Imagery* memiliki perbedaan, meskipun manfaatnya sama yaitu untuk menurunkan kecemasan, mengatasi rasa nyeri, memperbaiki kualitas tidur, dan lain-lain. Hal itu mungkin dikarenakan perbedaan cara melakukan dan tingkat kemudahan dalam melakukan kedua terapi tersebut.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yunanto (2019) bahwa pada analisis uji beda pemberian Relaksasi Benson dan *Guide Imagery* terhadap nyeri Post Partum Primipara Sectio Caesarea, didapatkan nilai *p-value* 0,000 ( $p\text{-value} < 0,05$ ) sehingga ada perbedaan yang signifikan antara pemberian relaksasi benson dan *guide imagery* terhadap tingkat Nyeri Post-Partum Primipara sectio caesarea di Bangsal Annisa RS PKU Muhammadiyah Karanganyar. Hasil dari uji wilcoxon dan mean rank menunjukkan bahwa pemberian relaksasi benson lebih efektif menurunkan tingkat nyeri pasien Post-Partum Primipara sectio caesarea dibandingkan pemberian *guide imagery*, dimana hasil *Mean Rank* Relaksasi Benson yaitu 25,47 sedangkan hasil *Mean rank Guide Imagery* yaitu 9,53 (Yunanto, 2019).

Hasil penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa efek relaksasi benson lebih baik dibandingkan *guide imagery* karena relaksasi benson dapat mengatur pernafasan dan kinerja otak sehingga memberikan efek tenang yang dapat meredam rasa nyeri yang dirasakan, sedangkan *guide imagery* tergantung pada klien apakah bisa berimajinasi dan berfikiran yang positif, serta memerlukan konsentrasi dan sikap fokus yang tinggi supaya imajinasi yang diinginkan dapat terbentuk dengan maksimal. Pada dasarnya, Efek relaksasi benson dan *guided imagery* membuat responden merasa rileks dan tenang. Responden menjadi rileks dan tenang saat mengambil oksigen di udara melalui hidung, oksigen masuk kedalam tubuh sehingga aliran darah menjadi lancar serta dikombinasikan dengan *guided imagery* menyebabkan pasien mengalihkan perhatiannya pada hal-hal yang membuatnya senang dan bahagia sehingga melupakan nyeri yang sedang dialaminya (Yunanto, 2019). Pemberian Relaksasi Benson dan teknik *Guided Imagery* sebagai terapi non – farmakologis perlu dipertimbangkan oleh perawat hemodialisa untuk mengurangi tingkat kecemasan pada pasien gagal ginjal kronis yang sedang menjalani hemodialisa karena relaksasi benson dan *guide imagery* merupakan terapi yang tidak menimbulkan efek samping, hemat biaya, terjangkau dan mudah untuk diaplikasikan.



## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Terapi Benson dan teknik *Guide Imagery* merupakan contoh terapi nonfarmakologis yang telah teruji keefektifannya dalam mengatasi masalah fisik maupun psikologis pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisa. Masalah fisik dan psikologis yang sering dialami pasien hemodialisa, seperti nyeri, cemas, sulit tidur, dan lain-lain. Penurunan kecemasan dari kecemasan ringan sampai sedang pada pasien hemodialisa terjadi setelah adanya pemberian terapi benson dan teknik *guide imagery*, sedangkan sebelum adanya pemberian terapi pada pasien, kecemasan sedang sampai berat lebih dominan dialami oleh pasien hemodialisa. Hal itu menunjukkan bahwa ada pengaruh efektifitas teknik relaksasi benson dan *guide imagery* terhadap tingkat kecemasan pasien yang menjalani hemodialisis. Efektifitas relaksasi benson lebih baik dibandingkan *guide imagery*, namun kedua terapi tersebut bisa dipertimbangkan oleh perawat hemodialisa untuk mengurangi tingkat kecemasan pada pasien gagal ginjal kronis yang sedang menjalani hemodialisa karena selain mudah diaplikasikan, terapi tersebut diketahui tidak menimbulkan efek samping dan mudah diterapkan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Agustiya, N., Hudiawati, D., & Purnama, A. P. (2020). Pengaruh Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Pasien Yang Menjalani Hemodialisa Di Unit Hemodialisa. *Prosiding Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 62-68.
- Atika, N., Agustina, D., & Sulaiman. (2021). Efektifitas latihan muay thai terhadap kebugaran di Medan Muay Thai Gm. *Health Science and Rehabilitation Journal*, 1(1), 22–26.
- Brunner & Suddarth. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Edisi 12 Volume 1*. Jakarta: EGC.
- Elsayed, et.al. (2019). The Effect of Benson's Relaxation Technique on Anxiety, Depression and Sleep Quality of Elderly Patients Undergoing Hemodialysis. *International Journal of Nursing Didactics*, 23-31.
- Faruq, M. H., Purwanti, O. S., & Purnama, A. P. (2020). Efek Relaksasi Benson Dalam Menurunkan Kecemasan Pasien Yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, Volume 16, 24-29.
- Gorji, H., & Davanloo, A. (2015). The efficacy of relaxation training on stress, anxiety, and pain perception in hemodialysis patients. *Indian Journal of Nephrology*, 356-361.
- Hudiawati, D., Muhlisin, A., & Ibrahim, N. (2019). Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation in Reducing Depression, Anxiety and Stress Among Haemodialysis Patients Attending a Public Hospital at Central Java Indonesia. *IMJM*, ;183 (3), 3-10.
- Kementerian Kesehatan RI. (2016). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: PUSDATIN.
- Kurniasari, A. (2016). *The Effect Benson Relaxation Technique with Anxiety in Hemodialysis Patients in Yogyakarta*. Yogyakarta.
- Mahdavi, A., Gorji, M., Yazdani, J., & Ardebil, M. (2018). Implementing benson's relaxation training in hemodialysis patients: Changes in perceived stress, anxiety, and depression. *North American journal of medical*, 5(9):536.
- Mollahadi, M. (2013). Comparison of Anxiety, Depression, and Stress Among Hemodialysis and Kidney Transplantation Patient. *Iranian Journal of Critical Care Nursing Winter*, 153-156.
- Prasad, N., & Jha, V. (2015). Hemodialysis in Asia. *Kidney Disease* 1(3), 165-177.
- Pratama, I., & Pratiwi, A. (2020). Pengaruh Efektivitas Tehnik Relaksasi Guidet Imagery Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre-Operasi di RSUD Pesangrahan Jakarta Selatan Tahun 2020. *Jurnal Keperawatan*, 195-207.

- Safitri, Y., Erlinawati, & Apriyanti, F. (2018). Perbandingan Relaksasi Benson dan Relaksasi Kesadaran Indera Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Kanker Serviks Di RSUD Bangkinang Tahun 2018. *Jurnal Ners Volume 2 Nomor 1*, 18-27.
- Sarsito. (2015). Pengaruh Guide Imagery Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hemodialisa di RS. PKU Muhammadiyah Surakarta. *Naskah Publikasi*, 1-12.
- Sompie, E., Kaunang, T., & Munayang, H. (2015). Hubungan Antara Lama Menjalani Hemodialisa dengan Depresi pada Pasien PGK di RSUP Prof.Dr.R Kandou Manado. *Journal e-Clinic*, 1-5.
- Suwanto, A. W., Sugiyorini, E., & Wiratmoko, H. (2020). Efektivitas Relaksasi Benson dan Slow Stroke Back Massage Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Hemodialisa. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 91-98.
- Toding, D. (2021). Efektivitas Penerapan Intervensi Berbasis Adaptasi dan Guided Imagery pada Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 34-39.
- Yunanto, A. S. (2019). Studi Komparasi Teknik Relaksasi Benson dan Guide Imagery terhadap Nyeri Post-Partum Sectio Caesarea pada Ibu Primipara di Bangsal Annisa RS PKU Muhammadiyah Karanganyar . *Naskah Publikasi*, 1-13.
- Yuriati, P., Handayani, O. K., & Rustiana, E. R. (2016). *Evaluasi Pelaksanaan Kegiatan Prevention of Mother to Child Transmission (PMTCT) pada Ibu Hamil di Kota TanjungPinang*. TanjungPinang: Public Health Perspective Journal.
- Zakeerie, M. M., Shaban, M. M., & Hashem, S. (2016). Effect of Muscle Relaxation on Anxiety of Patients Undergo Cradiac Catheterixation. *Journal Faculty Nurs Midwife*, 1664-71.
- Zees, R. F., & Lapradja, L. (2021). Efektivitas Terapi Guide Imagery Terhadap Kecemasan Pasien Hemodialisa. *Jambura Health and Sport Journal*, 32-41.