



Relaksasi Benson dan Penurunan Kecemasan Pasien Gagal Ginjal yang sedang Menjalani Hemodialisa

A. Aulia Eltafianti¹, Widyastuti², Ahmad Ridfah³

^{1,2,3}Universitas Negeri Makassar, Indonesia
Email: auliaeltafianti@gmail.com

Abstract

This research aimed to determine the effect of Benson relaxation to reduce the level of anxiety on chronic renal failure patients undergoing hemodialysis. The total number of subjects are 5 patients with chronic renal failure who had comorbid hypertension who undergoing hemodialysis and scored high on anxiety. The instrument used in this research was an adaptation of the State-Trait State Anxiety Inventory short revision version scale with state scale reliability value of 0,924 and trait scale of 0,936. The data were analyzed using paired sample t-test. This research is quasy experimental using experimental design one group pretest-posttest design. The result showed that there is a significant effect of Benson relaxation on anxiety of chronic renal failure patients undergoing hemodialysi. The mean of pretest score was 23,4 and posttest score was 9,6. The implication of this research is that applying Benson relaxation before hemodialysis can help to reduce the degree of anxiety on chronic renal failure patients undertake hemodialysis.

Keywords: anxiety, benson relaxation, chronic renal failure, hemodialysis

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi Benson terhadap kecemasan pasien gagal ginjal yang sedang menjalani hemodialisa. Responden penelitian yaitu sebanyak 5 pasien gagal ginjal yang memiliki penyakit komorbid hipertensi yang menjalani hemodialisa dan memiliki skor kecemasan tinggi. Alat ukur yang digunakan merupakan adaptasi *skala State-Trait Anxiety Inventory short revision version* dengan nilai reliabilitas skala state sebesar 0,924 dan skala trait sebesar 0,936. Penelitian ini menggunakan rancangan *one group pretest-posttest design*. Metode analisis data yang digunakan adalah menggunakan *paired samples t-test*. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat pengaruh relaksasi Benson terhadap penurunan kecemasan pasien gagal ginjal yang sedang menjalani hemodialisa. Mean pretest sebesar 23,4 dan mean posttest sebesar 9,6. Implikasi penelitian ini adalah relaksasi Benson yang dilakukan sebelum memulai hemodialisa dapat menurunkan kecemasan pasien gagal ginjal yang menjalani hemodialisa.

Kata kunci: gagal ginjal, hemodialisis, kecemasan, relaksasi benson

Informasi Artikel

Diterima: 21-12-2021
Direvisi: 05-02-2022
Diterbitkan: 01-04-2022



1. PENDAHULUAN

Gagal ginjal kronik (*chronic kidney failure*) merupakan salah satu penyakit dalam kategori berat (Haksara & Rahmanti, 2021). Pranandari dan Supadmi (2015) mengemukakan bahwa gagal ginjal kronis adalah masalah kesehatan dengan peningkatan insidensi. Gagal ginjal kronis adalah gagal ginjal yang progresif dan berlangsung selama satu tahun. Mailani (2015) mengemukakan bahwa Indonesia termasuk negara yang memiliki penduduk penderita gagal ginjal kronik yang tinggi. Data dari Riset Kesehatan Dasar oleh Kementerian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan tahun 2018 menunjukkan bahwa proporsi penduduk di Indonesia yang pernah/sedang cuci darah berusia lebih dari 15 tahun dan mendapatkan diagnosa gagal ginjal kronis adalah sebanyak 19,3 % dari jumlah keseluruhan penduduk (Aprilla & Fayasari, 2022). Ratnawati (2014) mengemukakan bahwa hemodialisa (cuci darah) merupakan terapi pada pasien dengan gagal ginjal kronis dimana fungsi pencucian darah yang seharusnya dilakukan oleh ginjal diganti dengan menggunakan mesin sehingga pasien tidak perlu melakukan transplantasi ginjal. Penderita gagal ginjal dalam melakukan terapi hemodialisa perlu melakukan cuci darah secara teratur dengan jarak waktu yang didasarkan pada tingkat keparahan dari kegagalan fungsi ginjal yang dialami oleh pasien (Anugrah & Wahyuni, 2023). Barati et al. (2016) mengemukakan bahwa hemodialisa dapat meningkatkan jangka hidup pasien, akan tetapi mengakibatkan masalah psikososial, seperti masalah ekonomi, diet, dan restriksi cairan yang akan masuk ke dalam tubuh (pembatasan).

Masalah psikososial yang dialami oleh pasien menyebabkan pasien mudah mengalami kecemasan. Terapi obat-obatan yang diberikan untuk pasien hemodialisa menyebabkan pasien mengalami perubahan gaya hidup dan mengalami kesulitan sehingga mempengaruhi performansi psikososial pasien. Jangka waktu pengobatan menyebabkan pasien tidak mampu untuk beradaptasi di situasi yang penuh tekanan (Tchape et al., 2018). Situasi yang stressful menyebabkan kecemasan pasien meningkat. Kecemasan yang dirasakan oleh pasien Hemodialisa meliputi perasaan tidak senang, khawatir, ketegangan bersamaan dengan gejala fisik seperti keringat, sakit kepala, gelisah, dan palpitasi jantung (Cohen et al., 2016). Kecemasan yang berada dalam tahap normal dapat disembuhkan, namun kecemasan dapat meningkat dan menjadi gangguan mental. Kecemasan yang dialami oleh pasien dapat berdampak pada kepatuhan diet pasien dan juga terapi yang direkomendasikan oleh dokter. Selain itu, kecemasan dapat berimplikasi pada proses hemodialisa yang tiba-tiba terhenti, pemasangan selang berlangsung lebih lama karena pembuluh darah yang sulit ditemukan dan hasil pengobatan pasien (Delgado-Domínguez et al., 2021).

Spielberger (1971) mengemukakan bahwa kecemasan merupakan respon emosional dalam mengantisipasi bahaya yang mengancam dan menakutkan yang berasal dari eksternal individu. *American Psychological Association* menyebutkan bahwa kecemasan ditandai dengan terjadinya peningkatan tekanan darah. Gejala fisik yang timbul diantaranya adalah berkeringat, jantung yang berdetak cepat, gemetar dan pusing. Individu yang merasakan kecemasan memiliki pikiran-pikiran yang mengganggu dan terjadi secara berulang sehingga individu cenderung menghindari dari situasi tertentu.

Spielberger (1971) mengemukakan bahwa terdapat 2 jenis kecemasan berdasarkan penyebabnya, yaitu: (1) *state anxiety*, yaitu perasaan individu yang tidak menyenangkan berupa

perasaan gelisah, ketegangan, kegugupan, rasa kekhawatiran serta terjadinya aktivasi sistem saraf diakibatkan adanya ancaman dari lingkungan. *State anxiety* terjadi pada saat tertentu dan tingkat intensitas tertentu. (2) *trait anxiety*, yaitu karakteristik kepribadian yang relatif permanen yang menggambarkan kecenderungan individu dalam merasakan situasi sebagai ancaman sehingga mengalami *state anxiety* di situasi yang menekan.

Jerath et al. (2015) mengemukakan bahwa teknik relaksasi dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan, stres, dan gangguan yang berkaitan dengan mood. Relaksasi pernapasan dapat berfungsi untuk membuat tubuh menjadi rileks dengan mengatur pernapasan secara teratur, pelan dan dalam (Ardini & Jannah, 2017). Individu yang merasakan cemas maka tubuhnya akan tegang dan pernapasan menjadi pendek. Relaksasi Benson merupakan salah satu pengembangan metode relaksasi pernapasan dengan melibatkan faktor keyakinan individu dan dapat menciptakan lingkungan internal guna mencapai kesejahteraan pasien yang lebih tinggi dan kondisi kesehatan yang lebih baik (Wahyu, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Kiani et al. (2017) menunjukkan bahwa pemberian relaksasi Benson kepada pasien dapat mengurangi dan mengontrol kecemasan pasien hemodialisa secara efektif. Selanjutnya, hasil penelitian Faruq et al. (2020) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh relaksasi Benson terhadap tingkat kecemasan pasien Hemodialisa.

Otaghi et al. (2016) mengemukakan bahwa relaksasi Benson melibatkan teknik *mindfulness* yang mempengaruhi fisik dan psikologis. Teknik relaksasi Benson adalah pengembangan metode relaksasi pernapasan yang melibatkan faktor keyakinan pasien, berfokus pada kata tertentu atau kalimat yang diucapkan secara berulang dengan ritme yang teratur (Kurniasari et al., 2016). Rahman et al. (2019) mengemukakan bahwa relaksasi Benson adalah terapi religius yang dalam pelaksanaannya melibatkan faktor keyakinan agama.

Unsur keyakinan dalam relaksasi Benson adalah penyebutan kata atau kalimat secara berulang sesuai keyakinan atau agama yang dianut pasien. Kombinasi teknik relaksasi dan keyakinan merupakan faktor penting keberhasilan relaksasi. Respon relaksasi yang melibatkan keyakinan yang dianut individu akan mempengaruhi durasi terjadinya kondisi yang rileks. Pengucapan frase diiringi oleh sikap yang pasrah kepada Tuhan (Purwanto, 2006).

Relaksasi Benson menghasilkan keseimbangan antara anterior dan posterior hipotalamus, menurunkan sistem saraf simpatis dan sekresi katekolamin yang dapat mengurangi tekanan pada otot dan pengaruh fisiologis tubuh yang tidak menyenangkan (Kiani et al., 2017). Relaksasi Benson berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah, pernapasan yang teratur, detak jantung, dan kejang otot yang disebabkan oleh stres (Abd-Elraziq, et al., 2017). Pernapasan yang panjang dapat memberikan energi karena ketika menghembuskan napas individu mengeluarkan karbondioksida (CO₂), sedangkan ketika menghirup napas, individu menghirup oksigen (O₂). Oksigen diperlukan untuk membersihkan darah dan mencegah kerusakan otak. Ketika individu menarik napas panjang, otot-otot dinding perut menekan iga ke belakang dan diafragma terdorong ke atas sehingga tekanan intra abdominal meningkat. Hal tersebut dapat merangsang aliran darah meningkat ke otak dan seluruh bagian tubuh sehingga tubuh menjadi rileks (Titi & Untar, 2021).

Berdasarkan teori yang dikemukakan bahwa kecemasan yang dialami oleh penderita gagal ginjal dapat berdampak pada proses pengobatan dan hasil terapi hemodialisa sehingga

kecemasan yang dialami oleh penderita gagal ginjal perlu diatasi agar pasien gagal ginjal dapat menjalani terapi hemodialisa dengan lebih rileks sehingga tidak memunculkan simtom-simtom fisik. Relaksasi Benson yang merupakan pengembangan metode relaksasi pernafasan dan teknik non-farmakologi yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh relaksasi Benson terhadap penurunan kecemasan pada pasien gagal ginjal yang sedang menjalani hemodialisa. Hipotesis penelitian ini adalah relaksasi Benson dapat menurunkan level kecemasan pada pasien gagal ginjal yang akan menjalani Hemodialisa

2. METODE

2.1 Partisipan

Subjek yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 5 orang yang terdiri dari 3 laki-laki dan 2 Perempuan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian adalah teknik *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel dengan menggunakan kriteria tertentu (Nasution, 2016). Kriteria responden dalam penelitian ini diantaranya adalah: 1) Penderita gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa setiap minggu sesuai jadwal dari dokter dan memiliki penyakit komorbid hipertensi. 2) Menjalani hemodialisa dalam jangka waktu dibawah satu tahun. 3) Memiliki skor kecemasan yang tinggi sebelum menjalani hemodialisa. 4) Bersedia mengikuti relaksasi yang diberikan

2.2 Desain

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif quasi eksperimen. Rancangan penelitian ini adalah rancangan eksperimen *one group pretest-posttest design*. Penelitian ini terdiri atas satu kelompok eksperimen yang akan diberikan perlakuan berupa relaksasi Benson. Rancangan ini menggunakan dua kali pengukuran. Pengukuran pertama diberikan sebelum diberi perlakuan kepada kelompok eksperimen (*pretest*) dan pengukuran kedua diberikan setelah perlakuan diberikan (*posttest*).

2.3 Instrumen

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan skala psikologi dan diary. Nasution (2016) mengemukakan bahwa skala psikologi digunakan untuk menggambarkan kondisi diri responden penelitian. Skala psikologi merupakan alat ukur non-kognitif yang diberikan kepada responden penelitian berisi pernyataan yang berkaitan dengan karakteristik individu. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah translasi *revision State-Trait Anxiety Inventory* oleh Zhou, Wang, Niu, He, Huang, Zhou, dan Hu (2020). Reliabilitas skala *state anxiety* adalah sebesar 0,924 dan reliabilitas skala *trait anxiety* adalah sebesar 0,936. Validitas keseluruhan aitem berkisar antara 0,80 sampai 0,85 sehingga tidak ada item yang digugurkan berdasarkan standar Aiken's V. Diari diberikan kepada responden penelitian untuk mengetahui perasaan responden sebelum dan sesudah diberikan relaksasi. Diari diberikan sebanyak 3 (tiga) kali pertemuan.

2.4 Prosedur

Peneliti mempersiapkan panduan penelitian, skala penelitian, diari, dan stopwatch yang dibutuhkan. Peneliti mempersilahkan subjek penelitian untuk duduk nyaman mungkin di ranjang pasien yang akan digunakan untuk hemodialisa. Peneliti memberikan pengantar kepada subjek penelitian. “Selamat pagi. Terima kasih atas kesediaan Anda untuk mengikuti penelitian pada hari ini. Saya akan bertindak sebagai pemandu jalannya kegiatan hari ini. Penelitian yang dilakukan pada hari ini berhubungan dengan relaksasi Benson. Silahkan buat diri Anda nyaman mungkin dan tidak perlu tegang karena penelitian ini membutuhkan perhatian serta kesungguhan Anda”.

Selanjutnya peneliti melakukan building rapport agar subjek menjadi nyaman ketika penelitian berlangsung. Peneliti memberikan diari kepada subjek yang berisi uraian perasaan subjek sebelum diberikan relaksasi dan setelah diberikan relaksasi. Peneliti memberikan instruksi kepada subjek penelitian. “Saya akan memberikan relaksasi kepada anda selama 3 kali dalam 1 minggu sesuai dengan jadwal Hemodialisa anda. Silahkan atur posisi anda sehingga anda merasa nyaman. Saya ingin Anda memilih satu kata atau ungkapan singkat yang berkaitan dengan keyakinan yang Anda anut. Jika Anda telah memilih kata, silahkan pejamkan mata anda namun tidak perlu terlalu kuat. Silahkan bernapas secara lambat sambil melemaskan otot-otot Anda. Silahkan lemaskan kepala, leher, dan pundak Anda. Ulurkan kedua lengan dan tangan Anda di atas lutut dengan tangan terbuka seperti berdoa”.

Langkah berikutnya (Observer mulai menyalakan *stopwatch*). “Silahkan tarik napas anda melalui hidung, kemudian keluarkan melalui mulut dengan perlahan sambil menyebutkan kata yang telah dipilih” (Relaksasi dilakukan selama 10 menit). Peneliti mulai menjalankan penelitian berupa pemberian relaksasi kepada subjek penelitian. Langkah-langkah pemberian relaksasi Benson adalah sebagai berikut: 1) Subyek mengatur posisi agar merasa nyaman, 2) subyek memilih satu kata atau ungkapan singkat yang berkaitan dengan keyakinan yang dianut oleh individu seperti kata “Allahu Akbar”, “Subhanallah”, dan “Ya Allah” ketika melakukan relaksasi, 3) subyek memejamkan mata namun tidak terlalu kuat, 4) subyek bernapas secara perlahan sambil mengendurkan otot perut, pinggang, paha, betis dan kaki. Individu melemaskan kepala, leher, dan pundak kemudian mengulurkan kedua lengan dan tangan dan dibiarkan terkulai diatas lutut dengan tangan terbuka dan posisi berdoa, 5) perhatikan napas dan mulai menggunakan kata yang dipilih, 6) tarik napas melalui hidung kemudian dikeluarkan melalui mulut dengan perlahan sambil menyebutkan kata yang telah dipilih, 7) subyek mempertahankan sikap pasif. Terakhir relaksasi dilakukan selama 10 menit.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan uji t. Meek et al. (2007) mengemukakan bahwa uji t memiliki keakuratan yang lebih baik dibandingkan dengan uji Wilcoxon ketika sampel yang digunakan lebih kecil meskipun asumsi menggunakan uji t tidak terpenuhi. Analisis kualitatif dilakukan berdasarkan data yang diperoleh dari diari yang berisi perasaan sebelum responden diberikan relaksasi Benson dan setelah responden penelitian diberikan relaksasi.

3. HASIL

Skor state anxiety pada semua responden mengalami penurunan setelah mendapatkan perlakuan berupa relaksasi Benson (lihat **Tabel 1**). Selanjutnya, untuk mengetahui nilai signifikansi dari perbedaan state anxiety responden sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan maka dilakukan uji t.

Tabel 1. Deskripsi Responden Penelitian

No.	Inisial	Jenis Kelamin	Usia	State Anxiety	
				Skor <i>Pre-test</i>	Skor <i>Post-test</i>
1	A	L	54	24	14
2	NW	P	48	24	6
3	HA	L	45	22	6
4	MM	P	60	24	10
5	HU	L	60	23	12

Berdasarkan hasil uji t diperoleh hasil signifikansi sebesar $0,001 < 0,05$ (lihat **Tabel 2**) dan nilai mean pretest sebesar 23,4 dan nilai *mean posttest* sebesar 9,6 (lihat **Tabel 3**) sehingga terdapat perubahan skor *pretest* dan *posttest* secara signifikan. Terdapat penurunan yang signifikan terhadap skor kecemasan setelah responden diberikan perlakuan berupa relaksasi Benson sebelum responden menjalani hemodialisa.

Tabel 2. Hasil Uji t

Measure 1	Measure 2	T	df	P
PRETEST -	POSTTEST	9.221	4	< .001

Tabel 3. Mean Pretest Posttest

	N	Mean	SD	SE
PRETEST	5	23.400	0.894	0.400
POSTTEST	5	9.600	3.578	1.600

4. DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa relaksasi Benson memiliki pengaruh terhadap penurunan kecemasan pada pasien gagal ginjal yang sedang menjalani hemodialisa. Subjek penelitian ini merupakan pasien gagal ginjal yang sedang menjalani hemodialisa. Subjek dalam penelitian ini berjumlah lima pasien gagal ginjal, dua diantaranya berjenis kelamin perempuan dan tiga subjek berjenis kelamin laki-laki. Subjek penelitian berada di rentang umur 45 tahun hingga 61 tahun. Berdasarkan gejala-gejala yang ditunjukkan subjek mengalami kecemasan, yaitu perasaan yang timbul dan dirasakan oleh subjek diakibatkan terdapat rangsangan atau stimulus yang dianggap dapat mengancam (Averill, 1973).

Penelitian yang dilakukan oleh van Dongen et al. (2014) menunjukkan bahwa kecemasan yang dirasakan oleh individu diakibatkan oleh ketakutan pada jarum suntik. Penelitian ini sesuai dengan kondisi subjek yang cemas ketika akan menjalani hemodialisa karena adanya ketakutan terhadap jarum besar yang akan dimasukkan ke dalam pembuluh darah subjek. Caninsti (2013)

mengemukakan bahwa pasien hemodialisa merasakan kecemasan terhadap penusukan jarum dialisa, mendengar suara alarm pada mesin dialisis dan melihat darah yang mengalir pada selang kateter dialisa. Subjek merasa cemas dan takut karena harus melihat darah yang mengalir di selang dan juga muncul perasaan khawatir dan gelisah ketika alarm mesin dialisis berbunyi.

Spielberger (1971) mengemukakan bahwa kecemasan yang dirasakan dan dialami dapat berdampak pada psikologis dan fisiologis tubuh individu. Subjek merasa gejala-gejala yang dirasakan berupa lemas, berdebar-debar, gemetar, gugup, gelisah, khawatir, ketakutan, dan tegang sehingga sulit untuk tidur pada malam hari sebelum jadwal hemodialisa. Bentuk kecemasan yang dirasakan oleh subjek merupakan kecemasan sesaat (*state anxiety*) karena kecemasan yang dirasakan dan dialami oleh subjek berupa perasaan tegang, khawatir, dan takut di keadaan waktu tertentu yaitu ketika akan menjalani hemodialisa diiringi dengan adanya aktivitas saraf otonom yang meningkat. *State anxiety* akan muncul pada saat individu dihadapkan pada kondisi dan situasi yang dianggap mengancam individu (Nazemian et al. 2008).

State anxiety dapat mengalami perubahan berupa fluktuasi yang dipengaruhi oleh situasi yang terjadi dan bersifat sementara. Kecemasan dapat timbul ketika individu menerima stimulus yang memiliki potensi tinggi dapat membahayakan diri individu (Bishop, 2009). Teori yang dikemukakan oleh Spielberger sesuai dengan kondisi subjek penelitian, yaitu subjek tidak merasakan cemas ketika hemodialisa telah selesai dilakukan dan rentang waktu jadwal hemodialisa masih lama.

Surman dan Tolkoff (1984) mengemukakan bahwa pasien yang sedang menjalani hemodialisa memiliki kecenderungan untuk merasa lebih takut, khawatir, dan tidak dapat rileks/santai. Pasien memiliki kekhawatiran bahwa hal buruk akan terjadi dan menjadi sangat pesimis sehingga berdampak pada menurunnya kualitas hidup pasien (Gerasimoula et al., 2015). Subjek merasa takut dan khawatir bahwa jarum yang akan dimasukkan ke dalam pembuluh darah harus dilakukan secara berulang karena sering terjadi setiap kali akan menjalani hemodialisa.

Hayat (2014) mengemukakan bahwa relaksasi pernapasan dapat meningkatkan pasokan oksigen dalam tubuh individu sehingga dapat memenuhi kebutuhan sel otak dan tubuh. Kecemasan yang dirasakan oleh individu dapat mempengaruhi pernapasan individu menjadi tidak teratur sehingga kekurangan asupan oksigen yang masuk akan mengacaukan aktivitas tubuh dan emosi. Subjek sebelum menerima relaksasi merasa sulit untuk bernapas dan ketika setelah menerima relaksasi Benson merasa lebih tenang karena pernapasan lebih lancar.

Subjek mengalami gejala-gejala yang dirasakan sebelum subjek menjalani relaksasi. Gejala-gejala berupa jantung yang berdebar-debar, tegang, dan berkeringat dirasakan ketika jadwal hemodialisa sudah dekat. Lambert et al. (2010) mengemukakan bahwa individu yang sedang mengalami kecemasan cenderung mengalami peningkatan aktivitas saraf simpatis sehingga terjadi perubahan hemodinamik. Perubahan hemodinamik berupa tekanan darah meningkat, denyut jantung yang cepat, ketegangan otot, dan keringat yang berlebihan. Penyebab terjadinya gejala-gejala tersebut disebabkan meningkatnya kerja otak sehingga berpengaruh pada kinerja otot-otot pernapasan yang dikendalikan oleh otak menjadi tidak stabil sehingga penyerapan oksigen dan pembentukan karbon dioksida tidak maksimal.

Rakshani (2015) mengemukakan bahwa relaksasi diberikan kepada individu bertujuan agar dapat mengatasi dan mengurangi kecemasan yang dirasakan dan dapat menurunkan ketegangan otot. Manfaat dari relaksasi Benson salah satunya adalah dapat menimbulkan perasaan yang lebih tenang. Berdasarkan teori yang dikemukakan, subjek mengalami penurunan skor yang cukup signifikan setelah diberikan relaksasi Benson selama 10 menit selama tiga kali pertemuan. Subjek merasa dapat lebih rileks dan ketegangan otot yang dirasakan berkurang setelah relaksasi diberikan. Subjek merasa tenang dan santai setiap setelah relaksasi dilakukan.

Poorolajal et al. (2017) mengemukakan bahwa dibutuhkan rangsangan konstan agar individu dapat fokus dan memindahkan pikiran yang berada diluar diri individu. Rangsangan konstan yang digunakan merupakan kata atau frasa singkat diucapkan secara berulang sesuai keyakinan yang dianut oleh individu. Kata atau frasa yang digunakan merupakan fokus dalam melakukan relaksasi Benson sehingga dapat meningkatkan kekuatan dasar respon relaksasi dengan memberi kesempatan factor keyakinan untuk memberikan pengaruh agar terjadi penurunan aktivitas saraf simpatis

Relaksasi benson menghambat aktivitas simpatis, mengurangi penggunaan oksigen tubuh, dan melemaskan otot-otot tubuh (Morito, Amelia, & Putri, 2020). Perasaan rileks dapat menimbulkan perasaan pribadi dan keadaan tenang. Relaksasi diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *corticotropin-releasing factor*, yang dapat merangsang kelenjar pituitari untuk meningkatkan produksi *proopiomelanocortin* (POMC). Produksi POMC meningkatkan produksi enkephalin yang dihasilkan oleh medula adrenal. Kelenjar pituitari menghasilkan beta-endorfin sebagai neurotransmitter yang membantu menciptakan suasana hati yang lebih santai (Yaribeygi & Sahraei, 2018). Seluruh subjek merupakan individu yang beragama Islam sehingga memilih menyebutkan kata “Allahu Akbar”, “Subhanallah”, dan “Ya Allah” ketika melakukan relaksasi. Subjek merasa tenang dan nyaman ketika selesai melakukan relaksasi dan tidak merasakan ketegangan pada otot dibanding sebelum melakukan relaksasi.

Rambod et al. (2013) mengemukakan bahwa metode relaksasi Benson merupakan metode yang hemat biaya dan mudah digunakan serta tidak memunculkan efek samping. Subjek merasakan perasaan positif setelah melakukan relaksasi Benson dan sering mengaplikasikan ketika akan tidur pada malam hari. Subjek tidak merasakan efek samping selama relaksasi diberikan dan setelah relaksasi diberikan.

Pagnini et al. (2013) mengemukakan bahwa relaksasi mengaktifkan saraf parasimpatis yang dapat menurunkan kecemasan. Aktivasi parasimpatis menghambat produksi hormon katekolamin, yang mempengaruhi kontraksi otot. Pasien mengalami ketegangan otot dengan setiap hemodialisis, dan relaksasi mengurangi ketegangan. Karena hasil uji hipotesis menggunakan uji-T adalah $p = 0,001 < 0,05$ maka relaksasi Benson mengurangi kecemasan pada pasien gagal ginjal yang menjalani hemodialisis.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Agustiya, Hudiyawati dan Purnama (2020) menunjukkan bahwa relaksasi Benson dapat digunakan melawan rasa cemas yang dirasakan oleh individu. Ketenangan yang dirasakan disebabkan oleh gelombang alpha otak merasakan perasaan gembira dan nyaman. Darmawati et al. (2021) mengemukakan bahwa relaksasi Benson yang merupakan perpaduan relaksasi nafas dalam dan relaksasi religi/keyakinan memberi manfaat berupa ketenangan pada manusia. Hasil penelitian oleh Mahdavi (2013)

mengemukakan bahwa terdapat pengaruh signifikan relaksasi Benson terhadap penurunan kecemasan pada pasien.

Hasil penelitian oleh Gerogianni et al. (2019) mengenai manajemen kecemasan dan depresi pada pasien hemodialisa menunjukkan bahwa metode non-farmasi berupa latihan relaksasi napas merupakan metode yang efektif dalam mengurangi kecemasan dan depresi. Sari dan Murtini (2015) mengemukakan bahwa intervensi psikologi berupa relaksasi terbukti efektif dalam mengurangi emosi sekunder dan efek psikologis yang berkaitan dengan pengobatan yang sedang dilakukan. Teknik relaksasi bermanfaat dalam meningkatkan parameter psikologi yang terkait dengan kualitas hidup individu, pengurangan rasa sakit dan rasa lelah. Teknik relaksasi efektif untuk pasien yang menjalani prosedur medis dan efektif dalam manajemen kecemasan (Reibel et al., 2001).

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan studi literatur yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh relaksasi Benson terhadap penurunan kecemasan pasien gagal ginjal yang sedang menjalani hemodialisa. Dilihat dari adanya perbedaan tingkat kecemasan lima pasien hemodialisa pada *pretest* sebesar 23,4 dan *posttest* sebesar 9,6.

REFERENSI

- Abd-Elraziq, E. M. E., El Awady, S. M. S. A., & Talaat, T. (2017). The effect of Benson's relaxation technique training program on elderly patients with renal failure. *American Journal of Nursing Research*, 5(6), 260-270.
- Anugrah, R. E., & Wahyudi, H. (2023). Pengaruh health belief terhadap perilaku kepatuhan pasien gagal ginjal kronik KPCDI Bandung. *In Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(1), 66-74.
- Aprilla, A., & Fayasari, A. (2022). Pemberian edukasi leaflet self-care terhadap kepatuhan diet pada pasien penyakit ginjal kronis dengan hemodialisa di Rumah Sakit Bhayangkara Tk. I R. Said Sukanto. *Jurnal Pangan Kesehatan dan Gizi Universitas Binawan*, 3(1), 23-34.
- Ardini, F., & Jannah, M. (2017). Pengaruh pelatihan teknik relaksasi pernafasan dalam terhadap *competitive state anxiety* pada atlet UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 4(2), 1-5.
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological bulletin*, 80(4), 286-303.
- Barati, F., Nasiri, A., Akbari, N., & Sharifzadeh, G. (2016). The effect of aromatherapy on anxiety in patients. *Nephro-urology monthly*, 8(5), 1-7.
- Bishop, S. J. (2009). Trait anxiety and impoverished prefrontal control of attention. *Nature neuroscience*, 12(1), 92-98.
- Caninsti, R. (2013). Kecemasan dan depresi pada pasien gagal ginjal kronis yang menjalani terapi hemodialisa. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 1(2), 207-222.

- Cohen, S. D., Cukor, D., & Kimmel, P. L. (2016). Anxiety in patients treated with hemodialysis. *Clinical journal of the American Society of Nephrology: CJASN*, 11(12), 2250-2255.
- Darmawati, I., Dharmansyah, D., Noviyanti, R., & Rohaedi, S. (2021). Implementing Benson's relaxation therapy to decrease depression in elderly. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 17(14), 161-165.
- Delgado-Domínguez, C. J., Sanz-Gómez, S., López-Herradón, A., Díaz Espejo, B., Lamas González, O., de Los Santos Roig, M., & Ramos Sánchez, R. (2021). Influence of depression and anxiety on hemodialysis patients: The value of multidisciplinary care. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), 3544.
- 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*, 16(1), 24-29.
- Gerasimoula, K., Lefkothea, L., Maria, L., Victoria, A., Paraskevi, T., & Maria, P. (2015). Quality of life in hemodialysis patients. *Materia socio-medica*, 27(5), 305-309.
- Gerogianni, G., Babatsikou, F., Polikandrioti, M., & Grapsa, E. J. I. U. (2019). Management of anxiety and depression in haemodialysis patients: The role of non-pharmacological methods. *International Urology and Nephrology*, 51, 113-118.
- Haksara, E., & Rahmanti, A. (2021). Pengaruh dosis hemodialisis terhadap kejadian ascites pada pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisis di RST Dr. Soedjono Magelang. *Jurnal Keperawatan Sishthana*, 6(2), 48-53.
- Hayat, A. (2017). Kecemasan dan metode pengendaliannya. *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 12(1), 52-62.
- Jerath, R., Crawford, M. W., Barnes, V. A., & Harden, K. (2015). Self-regulation of breathing as a primary treatment for anxiety. *Applied psychophysiology and biofeedback*, 40(2), 107-115.
- Kiani, F., Zadeh, M. A. H., & Shahrakipour, M. (2017). The effect of Benson's relaxation method on hemodialysis patients' anxiety. *Biomedical Research (India)*, 28(3), 1075-1080.
- Kurniasari, A.N., Kustanti, A., & Harmilah. (2016). The effect Benson relaxation technique with anxiety in hemodialysis patients in Yogyakarta. *Indonesian Journal Of Nursing Practices*, 1(1), 40-47.
- Lambert, E., Dawood, T., Straznicky, N., Sari, C., Schlaich, M., Esler, M., & Lambert, G. (2010). Association between the sympathetic firing pattern and anxiety level in patients with the metabolic syndrome and elevated blood pressure. *Journal of hypertension*, 28(3), 543-550.
- Mailani, F. (2015). Kualitas hidup pasien penyakit gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis: Systematic review. *Ners Jurnal Keperawatan*, 11(1), 1-8.
- Mahdavi, A., Gorji, M. A. H., Gorji, M. A. H., Yazdani, J., & Ardebil, M. D. (2013). Implementing Benson's relaxation training in hemodialysis patients: changes in perceived stress, anxiety, and depression. *North American Journal of Medical Sciences*, 5(9), 536-540.
- Meek, G. E., Ozgur, C., & Dunning, K. (2007). Comparison of the T vs Wilcoxon signed- rank test for Likert scale data and small samples. *Journal of Modern Applied Statistical Methods*, 6(1), 91-106.

- Nazemian, F., Ghafari, F., & Poorghaznein, T. (2008). Evaluation of depression and anxiety in hemodialysis patients. *Medical journal of Mashhad University of Medical Sciences*, 51(3), 171-176.
- Otaghi, M., Borji, M., Bastami, S., & Solymanian, L. (2016). The effect of Benson's relaxation on depression, anxiety, and stress in patients undergoing hemodialysis. *International Journal of Medical Research & Health Science*, 5(12), 76-83.
- Pagnini, F., Manzoni, G. M., Castelnuovo, G., & Molinari, E. (2013). A brief literature review about relaxation therapy and anxiety. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 8(2), 71-81.
- Poorolajal, J., Ashtarani, F., & Alimohammadi, N. (2017). Effect of Benson relaxation technique on the preoperative anxiety and hemodynamic status: A single blind randomized clinical trial. *Artery Research*, 17, 33-38.
- Pranandari, R., & Supadmi, W. (2015). Faktor risiko gagal ginjal kronik di unit hemodialisis RSUD Wates Kulon Progo. *Majalah farmaseutik*, 11(2), 316-320.
- Purwanto, S. (2006). Relaksasi dzikir. *SUHUF*, 18(01), 39-48.
- Rakhshani, M. (2015). The effect of Benson relaxation technique on depression in patients undergoing hemodialysis. *Journal of Babol University of Medical Sciences*, 17(8), 34-40.
- Rahman, H. F., Handayani, R., & Sholehah, B. (2019). Pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap kualitas tidur lansia di UPT. Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bondowoso. *Jurnal SainHealth*, 3(1), 15-20.
- Rambod, M., Pourali-Mohammadi, N., Pasyar, N., Rafii, F., & Sharif, F. (2013). The effect of Benson's relaxation technique on the quality of sleep of Iranian hemodialysis patients: A randomized trial. *Complementary therapies in medicine*, 21(6), 577-584.
- Ratnawati. (2014). Efektivitas Dialiser Proses Ulang (DPU) pada penderita gagal ginjal kronik (hemodialisa). *Jurnal Ilmiah WIDYA*, 2(1), 48-52.
- Reibel, D. K., Greeson, J. M., Brainard, G. C., & Rosenzweig, S. (2001). Mindfulness-based stress reduction and health-related quality of life in a heterogeneous patient population. *General hospital psychiatry*, 23(4), 183-192.
- Sari, H. F., & Murtini, M. (2015). Relaksasi untuk mengurangi stres pada penderita hipertensi esensial. *Humanitas*, 12(1), 12-28.
- Spielberger, C. D. (1971). *Notes and comments trait-state anxiety and motor behavior*. *Journal of Motor Behavior*, 3(3), 265-279.
- Surman, O. S., & Tolkoff R., N. (1984). Use of hypnosis in patients receiving hemodialysis for end stage renal disease. *General hospital psychiatry*, 6(1), 31-35.
- Tchape, O. D. M., Tchapoga, Y. B., Atuhaire, C., Priebe, G., & Cumber, S. N. (2018). Physiological and psychosocial stressors among hemodialysis patients in the Buea Regional Hospital, Cameroon. *Pan African Medical Journal*, 30(1), 1-7.
- Titi, H. S. S., & Untar, R. (2021). Benson relaxation relieve a pain in Coronary syndrome patients. *1st Paris Van Java International Seminar on Health, Economics, Social Science and Humanities (PVJ-ISHESSH 2020)*, 535, 639-642.
- Wahyu, A. (2018). Efektifitas relaksasi Benson terhadap penurunan nyeri pasien pasca Sectio Caesarea. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(1), 236-251.

Van Dongen, A., Abraham, C., Ruiters, R. A., & Veldhuizen, I. J. (2013). The influence of adverse reactions, subjective distress, and anxiety on retention of first-time blood donors. *Transfusion*, *53*(2), 337-343.

Yaribeygi, H., & Sahraei, H. (2018). Physiological/neurophysiological mechanisms involved in the formation of stress responses. *Neurophysiology*, *50*, 131-139.