

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP KECEMASAN
PADA PASIEN HEMODIALISIS DI RS PKU MUHAMMADIYAH
YOGYAKARTA**

Anisa Nuri Kurniasari¹⁾, Harmilah²⁾, Anita Kustanti³⁾

INTISARI

Latar Belakang : Hemodialisis adalah terapi yang harus dijalani oleh pasien gagal ginjal kronis. Hemodialisis dapat menyebabkan perubahan pada berbagai aspek kehidupan pasien, sehingga hal tersebut dapat memicu timbulnya kecemasan. Salah satu cara yang digunakan untuk mengurangi kecemasan adalah teknik relaksasi Benson. Teknik ini merupakan gabungan dari relaksasi dengan unsur keyakinan agama yang dianut.

Tujuan Penelitian: Mengetahui pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap kecemasan pada pasien yang menjalani terapi hemodialisis di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta.

Metode : *Quasi Experiment pre-test and post-test design with comparison group*, total jumlah responden 30 orang dibagi dalam kelompok intervensi (n=14) yang diberikan relaksasi Benson selama 2 minggu setiap hari pukul 6 pagi dan 5 sore dan kelompok pembanding (n=16) yang tidak diberikan intervensi. Pengukuran kecemasan dilakukan dua kali *pretest* dan *posttest* dengan *Analog Anxiety Scale (AAS)*.

Hasil : Penelitian ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan skor kecemasan yang signifikan pada kelompok intervensi $p=0,001(p<0,05)$ maupun pada kelompok pembanding $p=0,014(p<0,05)$. Dan tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada rerata selisih kecemasan pada kedua kelompok $p=0,118(p>0,05)$.

Kesimpulan : Secara statistik, teknik relaksasi Benson tidak berpengaruh terhadap penurunan skor kecemasan pasien hemodialisis di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta.

Kata kunci : gagal ginjal kronis, teknik relaksasi Benson, kecemasan, *Anxiety Analog Scale*

¹ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada

² Poltekes Kemenkes Yogyakarta

³ Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada

**THE EFFECT OF BENSON RELAXATION TECHNIQUES FOR
ANXIETY ON HEMODIALYSIS PATIENT AT PKU MUHAMMADIYAH
YOGYAKARTA HOSPITAL**

Anisa Nuri Kurniasari, Harmilah, Anita Kustanti

ABSTRACT

Background: Hemodialysis is treatment that must be done by patients with chronic renal failure. Hemodialysis can changes the various aspects of life of patients, and it cause anxiety. One of the method that can be used to reduce anxiety is Benson relaxation techniques. This technique is a combination of relaxation and elements of religious beliefs espoused.

Objective: To determining the effect of Benson relaxation techniques for anxiety in patients undergoing hemodialysis therapy in PKU Muhammadiyah Yogyakarta Hospital.

Methods: This study was quasi experimental pre-test and post-test design with comparison group, conducted in hemodialysis unit of PKU Muhammadiyah Yogyakarta Hospital, respondents were selected by simple randomize technique and found 30 who met the criteria. This amount of respondent was divided into intervention group (n = 14) were given relaxation Benson for 2 weeks every day at 6 am and 5 pm and the comparison group (n = 16) were not given the intervention. Anxiety measurements performed twice pretest and posttest with Analog Anxiety Scale (AAS).

Results: This study showed that there was a significant decrease in anxiety scores in the intervention group $p=0.001$ ($p<0.05$) and comparison group $p=0,014$ ($p<0,05$). And there were no significant differences in the difference mean of anxiety for both groups $p=0.32$ ($p>0.05$).

Conclusions: Benson relaxation techniques have no effect to the decrease anxiety on hemodialysis patients at PKU Muhammadiyah Yogyakarta Hospital.

Keywords: chronic renal failure, Benson relaxation techniques, anxiety, Anxiety Analog Scale