

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

Elsa Yunita¹, Harmilah², Anita Kustanti³

INTISARI

Latar Belakang: Pasien penyakit ginjal kronik harus menjalani terapi hemodialisis (HD) untuk mempertahankan hidupnya. Terapi HD yang dilakukan secara terus-menerus dapat mengakibatkan perubahan dalam kehidupan pasien. Perubahan tersebut dapat memicu timbulnya depresi. Teknik relaksasi Benson merupakan gabungan dari relaksasi dan keyakinan yang dianut oleh pasien. Respon relaksasi yang timbul dari teknik relaksasi Benson diharapkan dapat membantu mengatasi permasalahan psikologis yang muncul dan dapat menurunkan depresi.

Tujuan Penelitian: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap penurunan depresi.

Metode Penelitian: Penelitian dilakukan dengan metode *Quasi Experiment pre-test and post-test design with Control Group* pada pasien HD di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta. Jumlah responden 30 orang dibagi dalam kelompok intervensi (n=14) dan kelompok pembandingan (n=16). Kelompok intervensi diberikan teknik relaksasi Benson sebanyak dua kali sehari dengan durasi 15 menit dan kelompok pembandingan tidak diberikan intervensi. Pengukuran depresi dilakukan dua kali pre dan post pada kedua kelompok dengan *Beck Depression Inventory-II (BDI-II)*.

Hasil: Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan rerata skor depresi pada kedua kelompok dengan nilai $p=0,004$ ($p<0,05$). Penurunan skor depresi terjadi pada kelompok yang mendapatkan teknik relaksasi Benson setelah mendapatkan intervensi dengan nilai rerata (SD) 8,21 (7,33).

Kesimpulan: Teknik relaksasi Benson berpengaruh terhadap penurunan depresi pada pasien hemodialisis.

Kata Kunci: penyakit ginjal kronis, teknik relaksasi Benson, depresi, *BDI-II*

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran UGM

²Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta

³Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran UGM

THE EFFECT OF BENSON'S RELAXATION TECHNIQUE ON DEPRESSION IN HEMODIALYSIS PATIENTS AT PKU MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA HOSPITAL

Elsa Yunita¹, Harmilah², Anita Kustanti³

ABSTRACT

Background: Patients with chronic kidney disease should undergo hemodialysis therapy (HD) to sustain their life. Hemodialysis therapy that performed on an ongoing basis can lead to changes in patient's life. Such changes can lead to depression. Benson's relaxation technique is a combination of relaxation and beliefs held by the patient. The relaxation response that arises from Benson's relaxation technique is expected to help overcome the psychological problems and decrease depression.

Objective: This study aimed to determine the effect of Benson's relaxation technique to depression reduction.

Methods: The research was carried out by a Quasi Experiment pre-test and post-test design with control group methods in HD patients at PKU Muhammadiyah Hospital in Yogyakarta. Thirty respondents were divided into intervention group (n = 14) and comparison group (n = 16). The intervention group was given a Benson's relaxation technique twice a day with 15 minutes duration and the comparison group was not given the intervention. Depression measurements performed twice, pre and post in the two groups with the Beck Depression Inventory-II (BDI-II).

Results: The results of this study showed that there are significant differences mean depression scores in both groups with $p = 0.004$ ($p < 0.05$). Decrease in depression scores occurred in the group receiving Benson's relaxation technique after getting intervention with the average value (SD) 8.21 (7.33).

Conclusion: Benson's relaxation technique has a significant effect in reduction of depression in hemodialysis patients.

Keywords: chronic kidney disease, Benson's relaxation technique, depression, BDI-II

¹Student of Nursing Science Faculty of Medicine GMU

²Politeknik Kesehatan Ministry of Health of Yogyakarta

³Nursing Science Faculty of Medicine GMU