

**EFEKTIFITAS RELAKSASI *BENSON* TERHADAP PENURUNAN STRES  
DAN PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA PASIEN HEMODIALISA**

**NASKAH PUBLIKASI**

Untuk memenuhi syarat memperoleh  
derajat Magister Keperawatan  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



Agus Wiwit Suwanto  
NIM: 20151050002

**PROGRAM MAGISTER KEPERAWATAN  
PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

2017

LEMBAR PENGESAHAN

NASKAH PUBLIKASI

EFEKTIFITAS RELAKSASI *BENSON* TERHADAP PENURUNAN  
STRES DAN PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA PASIEN  
HEMODIALISA

Telah diseminarkan dan diujikan pada:

Juni 2017

Oleh:

Agus Wirwit Suwanto  
NIM. 20151050002

Penguji:

Dr. dr. Arlina Dewi, M.Kes., A.A.K

Falasifah Ani Yuniarti, S.Kep., Ns., MAN

Mengetahui,

Ketua Program Studi Magister Keperawatan  
Program Pasca Sarjana  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta,

Fitri Arofati, S.Kep., Ns., MAN., Ph.D

## PERNYATAAN

Dengan ini kami selaku pembimbing tesis mahasiswa Program Magister Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta:

Nama : Agus Wiwit Suwanto

NIM : 20151050002

Judul : *Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Stres dan Peningkatan Kualitas Tidur Pada Pasien Hemodialisa*

Setuju/~~tidak setuju~~\*) naskah ringkasan penelitian yang disusun oleh yang bersangkutan dipublikasikan dengan/~~tanpa~~\*) mencantumkan nama pembimbing sebagai *co-author*.

Demikian harap maklum

Yogyakarta, Juni 2017

Pembimbing



Dr. dr. Arlina Dewi, M.Kes., A.A.K

Mahasiswa

  


iwit Suwanto

\*) Coret yang tidak perlu

## PERNYATAAN

Dengan ini kami selaku pembimbing tesis mahasiswa Program Magister Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta:

Nama : Agus Wiwit Suwanto

NIM : 20151050002

Judul : *Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Stres dan Peningkatan Kualitas Tidur Pada Pasien Hemodialisa*

Setuju/~~tidak setuju~~\*) naskah ringkasan penelitian yang disusun oleh yang bersangkutan dipublikasikan dengan/~~tanpa~~\*) mencantumkan nama pembimbing sebagai *co-author*.

Demikian harap maklum

Yogyakarta, Juni 2017

Pembimbing

Falasifah Ani Yuniarti, S.Kep., Ns., MAN

Mahasiswa



Agus Wiwit Suwanto

\*) Coret yang tidak perlu

# EFEKTIFITAS RELAKSASI *BENSON* TERHADAP PENURUNAN STRES DAN PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA PASIEN HEMODIALISA

Agus Wiwit Suwanto<sup>1</sup>, Arlina Dewi<sup>2</sup>, Falasifah Ani Yuniarti<sup>2</sup>

## ABSTRAK

**Pendahuluan:** Terapi hemodialisa yang diberikan kepada pasien *Cronic Kidney Disease* menimbulkan stress yang dapat menimbulkan penurunan kualitas tidur. Salah satu cara untuk menurunkan stres dan meningkatkan kualitas tidur adalah dengan melakukan relaksasi *Benson*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas relaksasi *Benson* terhadap penurunan stress dan peningkatan kualitas tidur pada pasien hemodialisa di RSUD dr. Harjono S., Sp. OG Ponorogo

**Metode:** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif *true eksperimental*, pendekatan *pretest-posttest design with kontrol group* kepada 20 responden kelompok intervensi dan 20 responden kelompok kontrol yang dipilih secara *simple random sampling*. Kelompok intervensi diberikan terapi relaksasi *Benson* sedangkan kelompok kontrol tidak. Stress diukur dengan DASS dan kualitas tidur dengan PSQI. Data yang didapat dianalisa menggunakan *Mann-Whitney test* dengan signifikansi  $q < 0.05$ .

**Hasil:** Penelitian ini menunjukkan setelah dilakukan terapi relaksasi *Benson*, terjadi perbedaan yang signifikan pada skor stress dan kualitas tidur antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol ( $p = 0.000$ ).

**Kesimpulan:** Terapi relaksasi *Benson* efektif dalam menurunkan stress dan meningkatkan kualitas tidur pasien hemodialisa di RSUD dr. Harjono S., Sp. OG Ponorogo. Terapi relaksasi *Benson* ini dapat diberikan kepada pasien hemodialisa untuk menurunkan stress dan meningkatkan kualitas tidurnya.

Kata kunci : Hemodialisa, Stres, tidur, relaksasi, Benson

<sup>1</sup> Akper Pemkab Ponorogo, (e-mail: Email: [aguswiwitsuwanto@gmail.com](mailto:aguswiwitsuwanto@gmail.com) Dsn. Krajan, Sedarat, Balong, Ponorogo, Jawa Timur, Hp: 082337066657)

<sup>2</sup> Program Studi Magister Manajemen Rumah Sakit Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (e-mail: [dewikoen@yahoo.com](mailto:dewikoen@yahoo.com))

<sup>3</sup> Program Studi Magister Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (e-mail: [aniyulhaq@gmail.com](mailto:aniyulhaq@gmail.com))

***THE EFFECTIVENESS OF BENSON'S RELAXATION TO DECREASE  
ON STRESS AND IMPROVE SLEEP QUALITY ON HEMODIALYSIS  
PATIENTS***

Agus Wiwit Suwanto<sup>1</sup>, Arlina Dewi<sup>2</sup>, Falasifah Ani Yuniarti<sup>2</sup>  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta  
E-mail: [aguswiwitsuwanto@gmail.com](mailto:aguswiwitsuwanto@gmail.com)

**ABSTRACT**

***Introduction:*** Hemodialysis therapy had given to patients Chronic Kidney Disease causes stress and decrease on quality of sleep. One way to decrease stress and improves the quality of sleep is given Benson's relaxation. The purpose of this research is to know the effectiveness of Benson's relaxation to decrease on stress and improve sleep quality on hemodialysis patients at dr. Harjono S., Sp. OG Hospital Ponorogo.

***Methods:*** This research using quantitative methods true experimental pretest-pos-test approach with control group. Samples in this research are 20 respondents for intervention group and 20 respondents for controlling group and they are selected by simple random sampling. The intervention group given Benson's relaxation therapy but not for the controlling group. Stress measured with DASS and sleep quality with PSQI. The data obtained were analyzed using paired t-test and Mann-Whitney test with the significance of  $p < 0,05$ .

***Results:*** This study is showed significant differences for scores stress and sleep quality among the intervention group with a control group ( $p = 0000$ ) after given Benson's relaxation.

***Conclusion:*** Benson relaxation therapy is effective to decrease stress and increase sleep quality of hemodialysis patients at dr. Harjono S., Sp. OG Hospital Ponorogo.

*Key words:* Hemodialysis, stress, sleep, relaxation, Benson

A.

## B. PENDAHULUAN

*Cronic Kidney Disease* atau yang sering disebut sebagai CKD merupakan penyakit kronis yang ditandai dengan penurunan fungsi glomerulus secara progresif dan terus menerus (Edelstein, 2011).

United States Renal Data System (USRDS) (2016) melaporkan bahwa di Amerika insidensi CKD derajat 1 hingga derajat 5 pada 2014 mencapai 370.1/juta penduduk. CKD juga menjadi masalah utama di negara-negara berkembang seperti Asia Tenggara termasuk di Indonesia. Menurut Perkumpulan Nefrologi Indoesia (PERNEFI) (2015) kasus penderita CKD baru di Indonesia tiap tahun terus meningkat. Tahun 2014, pasien baru menderita CKD tercatat sebanyak 17.193 pasien, sedangkan pada tahun 2015 pasien baru mencapai 21.050 pasien. Pemberian terapi hemodialisa pada pasien CKD

memberikan angka harapan hidup yang lebih panjang. Klien yang menjalani hemodialisa mengalami perubahan yang kompleks dalam hidupnya. Perubahan ini memberikan dampak pada fungsi psikologis dan psikososial dalam kehidupannya (Asti, Hamid, & Putri, 2014). Kaltsouda *et al.* (2011) mengungkapkan bahwa klien yang terdiagnosa CKD dan menjalani hemodialisa memiliki keluhan fisik seperti penurunan fungsi tubuh, rasa sakit dan penurunan status kesehatan secara umum, keluhan psikologis dan gangguan fungsi sosial. Gangguan psikologis pada pasien CKD yang menjalani terapi hemodialisa berupa stres, cemas dan depresi dapat ditunjukkan oleh gangguan tidur. (Talo, *et. al.*, 2015).

Untuk menurunkan gangguan psikologis seseorang harus memiliki mekanisme koping. Menurut Kaltsouda, *et.al* (2011), pasien CKD

melakukan koping dengan beberapa cara, yaitu pasien melakukan koping dengan mekanisme *denial* dan *represi* serta mekanisme koping rasional. Menurut penelitiannya, pasien CKD yang melakukan mekanisme koping *denial* dan *represi* berdampak buruk bagi kondisi mental. Sedangkan yang menggunakan mekanisme koping rasionalitas dan anti emosi berdampak baik bagi kesehatan fisik dan mental.

Salah satu mekanisme koping adalah dengan melakukan relaksasi. Relaksasi adalah salah satu teknik didalam terapi perilaku dengan cara melemaskan otot untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan (Jacobson dan Wolpe dalam Prawitasari, 2011). Relaksasi *Benson* merupakan salah satu teknik yang dianjurkan yang menurut teori mampu menurunkan stres. Teknik relaksasi ini mampu menurunkan gangguan psikologis pada pasien hemodialisa (Heshmatifar, et. al, 2015).

Berdasarkan jurnal penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya, sampai saat ini masih sedikit tindakan keperawatan yang dikembangkan sebagai pendukung tindakan medis untuk meningkatkan kualitas hidup pasien yang menjalani hemodialisa (Relawati, Hakimi, & Huriah, 2015). Hal ini sejalan dengan studi pendahuluan yang dilakukan oleh Alfiyanti *et.al* (2014) di Unit Hemodialisa Rumah Sakit Telogorejo Semarang, yang menyebutkan bahwa selama ini belum ada intervensi tersendiri untuk menangani masalah psikologis pasien CKD yang menjalani terapi hemodialisa. Hal ini juga terjadi di RSUD dr. Hardjono Ponorogo, karena menurut informasi dari perawat dan dokter saat dilakukan studi pendahuluan belum ada intervensi keperawatan untuk menurunkan stres pasien hemodialisa.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas



relaksasi *Benson* terhadap penurunan stres dan peningkatan kualitas tidur pasien hemodialisa di RSUD dr. Harjono S., Sp. OG Ponorogo.

### C. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *true experiment* dengan metode *pre-test post-test kontrol group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien gagal ginjal yang menjalani terapi hemodialisa di RSUD dr. Hardjono S., Sp. OG Ponorogo sejumlah 201 orang pasien periode Desember 2016-Januari 2017 dengan jumlah sampel 40 responden dengan kriteria inklusi pasien CKD yang menjalani Hemodialisa berusia 18 tahun hingga 70 tahun, mendapatkan terapi Hemodialisa 3-4 hari sekali seminggu, kondisi sadar dan memiliki orientasi baik, mampu duduk, bertempat tinggal di daerah yang mampu dijangkau dan tidak membahayakan peneliti maupun asisten peneliti, mampu dan bersedia menjadi responden, tidak mendapatkan obat

antidepresan dan kriteria eksklusi Pasien CKD yang mendapatkan terapi hemodialisa yang mengalami penurunan kesadaran, menolak menjadi responden, pernah mendapatkan terapi relaksasi *Benson*, memiliki komplikasi/penyakit lain yaitu edema paru, *Cerebrovascular Accident* dan *Sindroma Koronaria Akut*, pasien dengan gangguan pendengaran.

Sampel dibagi menjadi 20 responden kelompok intervensi dan 20 responden kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan *Simple Random Sampling*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur skor stres adalah DASS versi Indonesia (Damanik, 2011) dan untuk mengukur kualitas tidur menggunakan PSQI versi Indonesia (Maulida, 2011).

Pada penelitian ini, kelompok intervensi diberikan terapi relaksasi *Benson* dua kali sehari selama 28 hari. Responden melakukan relaksasi *Benson*

dengan diawasi dan dibimbing oleh asisten peneliti sehari sekali.

Teknik relaksasi Benson dilakukan responden kelompok perlakuan dengan cara: pasien duduk dengan bersandar dan nyaman dalam ruangan yang tenang, kemudian pasien memejamkan mata, pasien mengendurkan otot dari ujung kaki hingga wajah, kemudian pasien menarik nafas panjang lewat hidung lalu menahan selama 3 detik dan menghembuskan lewat mulut perlahan-lahan sambil mengucapkan *istighfar*, pasien dianjurkan membuang perasaan negatif dan tetap berfokus pada nafas dalam dan *istighfar*, pasien melakukan kegiatan ini selama 10 menit dan langkah terakhir pasien mengakhiri relaksasi ini dengan mempertahankan mata terpejam selama 2 menit lalu membuka mata secara perlahan-lahan.

Analisa data bivariat untuk menguji perbedaan nilai pre-test dan post-test data stres dan data kualitas

tidur menggunakan *paired t-test*, sedangkan untuk menguji efektifitas relaksasi *Benson* terhadap penurunan stres dan peningkatan kualitas tidur dengan menggunakan *Mann-Whitney test*.

#### **D. HASIL PENELITIAN**

Keseluruhan karakteristik responden dalam penelitian ini ditampilkan dalam bentuk distribusi frekwensi untuk data mengenai umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pekerjaan dan lama menjalani terapi hemodialisa. Untuk melihat karakteristik responden dalam penelitian ini dapat dilihat dalam table 1.1.

Tabel 1.1 Distribusi Frekuensi dan Homogenitas Karakteristik Responden dan Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol Pasien Hemodialisa RSUD dr. Harjono S., Sp. OG Ponorogo (n=40)

Karakteristik	Kelompok		Total	<i>p Value</i>
	Intervensi	Kontrol		
	F (%)	F (%)		
<b>Usia</b>				
17-25 th (remaja akhir)	2 (10)	0 (0)	0 (0)	
26-35 th (Dewasa awal)	2 (10)	2 (10)	4 (10)	
36-45 th (Dewasa akhir)	4 (20)	8 (40)	12 (30)	0.168
46-55 th (Lansia Awal)	9 (45)	8 (40)	17 (42.5)	
56-65 th (Lansia Akhir)	3 (15)	2 (10)	5 (12.5)	
Total	20 (100)	20 (100)	40 (100)	
<b>Jenis Kelamin</b>				
laki-laki	9 (45)	13 (65)	22 (55)	
perempuan	11 (55)	7 (35)	18 (45)	0.257
Total	20 (100)	20 (100)	40 (100)	
<b>Pendidikan</b>				
≤ SLTP (SD,SLTP)	12 (60)	6 (30)	18 (45)	
≥ SLTP (SMA,PT)	8 (40)	14 (70)	22 (55)	0.515
Total	20 (100)	20 (100)	40 (100)	
<b>Pekerjaan</b>				
Tani	11 (55)	7 (35)	18 (45)	
Pelajar/mahasiswa	2 (10)	0 (0)	2 (5)	
swasta	5 (25)	8 (40)	13 (32.5)	0.706
PNS	1 (5)	4 (20)	5 (12.5)	
Pensiunan	1 (5)	1 (5)	2 (5)	
Total	20 (100)	20 (100)	40 (100)	
<b>Lama Menjalani HD</b>				
1 tahun	7 (35)	6 (30)	13 (32.5)	
2 Tahun	3 (15)	9 (45)	12 (30)	0.039
≥ 3 tahun	10 (50)	5 (25)	15 (37.5)	
Total	20 (100)	20 (100)	40 (100)	

Sumber : Data Primer 2017

Tabel 1.2. Perbedaan Rata-rata Stress pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol (n = 40 responden)

Kelompok	n	Variabel	Mean	SD	p
Intervensi	20	Pre-test Stres	47.77	16.384	0.000
		Post-test Stres	25.05	11.372	
Kontrol	20	Pre-test Stres	55.90	15.290	0.017
		Post-test Stres	51.75	15.620	

Sumber : Data Primer 2017

Tabel 1.3. Perbedaan Rata-rata Nilai Pretes-Postes Kualitas Tidur Pasien Hemodialisa pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol (n = 40 responden)

Kelompok	n	Variabel	Mean	SD	p
Intervensi	20	Pre-test Kualitas Tidur	8.80	1.824	0.000
		Post-test Kualitas Tidur	6.35	1.755	
Kontrol	20	Pre-test Kualitas Tidur	6.30	2.003	0.45
		Post-test Kualitas Tidur	5.75	1.832	

Sumber: data primer 2017

Tabel 1.4. Efektifitas Terapi Relaksasi *Benson* terhadap Stres dan Kualitas Tidur Pasien Hemodialisa Setelah Latihan Relaksasi *Benson* (n = 40 responden)

Variabel	Kelompok	Perbedaan Mean	Standar Deviasi	p
Stress	Intervensi	- 22.65	19.099	0.000
	Kontrol	- 4.15	7.095	
Kualitas tidur	Intervensi	- 2.45	1.986	0.000
	Kontrol	- 0.55	1.146	

Sumber: data primer 2017

Berdasarkan table 1.1 responden sebagian besar adalah lansia (baik lansia awal usia 46-55 tahun maupun lansia akhir 56-65 tahun) sebanyak 63 % dengan sebaran jenis kelamin paling banyak laki-laki (55 %) dengan tingkat pendidikan terbanyak diatas SMP (55 %) dengan pekerjaan terbanyak petani (45 %) dan lama menjalani hemodialisa terbanyak adalah lebih dari 3 tahun atau lebih yang mencapai 37.5 %. Tabel 1.1 juga memperlihatkan bahwa karakteristik data demografi responden homogen ( $p > 0.05$ ), kecuali data tentang lama menjalani hemodialisa dimana  $p = 0.039$  yang artinya data tentang lama menjalani hemodialisa tidak homogen.

Perubahan nilai stres ditunjukkan oleh tabel 1.2. dari tabel tersebut menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi terjadi penurunan stres yang signifikan pada kelompok intervensi setelah diberikan terapi relaksasi *Benson* ( $p = 0.000$ ). Penurunan

stres juga terlihat signifikan pada kelompok kontrol selama periode waktu yang sama meskipun tidak diberikan intervensi relaksasi *Benson* ( $p = 0.017$ ).

Perubahan nilai kualitas tidur ditunjukkan oleh tabel 1.3. Tabel tersebut menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi mengalami perubahan yang signifikan pada kelompok intervensi setelah diberikan terapi relaksasi *Benson* ( $p = 0.000$ ) sedangkan pada kelompok kontrol perubahan kualitas tidur terjadi tidak signifikan ( $p = 0.45$ ).

Efektifitas relaksasi *Benson* terhadap penurunan stres dan peningkatan kualitas tidur dapat dilihat pada tabel 1.4. Tabel tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antar nilai stres sebelum dan sesudah latihan relaksasi *Benson* ( $p = 0.000$ ). Demikian pula nilai kualitas tidur menunjukkan perbedaan yang signifikan ( $p =$

0.000) dengan kelompok kontrol setelah diberikan intervensi relaksasi *Benson* hasilnya berbeda secara signifikan ( $p = 0.000$ ).

## **E. PEMBAHASAN**

### 1. Data Umum

Pada penelitian ini, responden sebagian besar adalah dalam kategori usia lansia awal (46-55 tahun) sebanyak 17 orang responden (42.5%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Santos (2011), Teles et.al (2014), Amalia, et. Al (2015) dan Luana, et.al (2012) yang menyebutkan bahwa usia rata-rata penderita CKD yang menjalani terapi hemodialisa adalah berkategori usia lansia.

Responden berjenis kelamin laki-laki mendominasi sampel penelitian ini dengan distribusi sebesar 55 %. Penelitian terdahulu juga menyebutkan bahwa mayoritas penderita CKD adalah laki-laki (Luana, et.al., 2012; Rambod, et.al., 2013; Teles, et.al., 2014; Amalia, 2015). Mereka

menyebutkan bahwa pola hidup yang diterapkan laki-laki lebih buruk daripada perempuan. Hal ini kemungkinan disebabkan karena kaum laki-laki lebih banyak yang merokok dan mengonsumsi alkohol daripada perempuan. Rokok dan alkohol merupakan penyebab terjadinya hipertensi dan jika hipertensi tidak terkontrol dan terjadi dalam jangka waktu yang lama akan menyebabkan terjadinya penyakit CKD

Tingkat pendidikan responden dalam penelitian ini mayoritas adalah pasien dengan latar belakang pendidikan SMA dan perguruan tinggi (55 %). Hal ini sejalan dengan penelitian Relawati, et.al (2015) dan Yusop, et.al (2013) yang mendapatkan responden pasien CKD mayoritas berlatar belakang pendidikan di atas SMP. Hal ini berarti bahwa dengan tingkat pendidikan yang tinggi tidak menjamin manusia dapat menghindari penyakit CKD.

Latar belakang pekerjaan responden sebagai petani menjadi peserta terbanyak dalam penelitian ini (45 %). Berdasarkan penelitian Handayani dan Rahmawati (2013) yang menyatakan bahwa mayoritas penderita CKD memiliki tingkat aktivitas yang berat. Petani merupakan pekerjaan yang membutuhkan aktifitas fisik yang berat. Dengan aktivitas yang berat, maka seseorang akan mengalami tekanan fisik yang berat sehingga menyebabkan kerja ginjal dalam memfiltrasi darah semakin berat. Hal ini diperburuk jika manusia mengkonsumsi suplemen agar rasa lelah setelah aktifitas berat berkurang (Nagaratnam, et.al, 2016). Dengan mengkonsumsi suplemen rasa lelah tubuh akan berkurang sehingga manusia akan melanjutkan aktifitasnya. Hal ini akan semakin memperberat kerja ginjal dalam memfiltrasi darah dan akhirnya mencapai ambang batas kemampuan ginjal dalam bekerja dan

menyebabkan kerusakan sel-sel pada ginjal.

## 2. Data Khusus

### a. Efektifitas Relaksasi *Benson* Terhadap Stres pada Pasien Hemodialisa

Berdasarkan hasil analisa uji *Mann-Whitney test* terhadap selisih nilai rata-rata stres antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol menunjukkan nilai  $p= 0.000$  pada kelompok intervensi berarti ada perbedaan yang signifikan skor stress pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi *Benson*.

Gorji, et.al (2014) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa relaksasi nafas yang diberikan selama 4 minggu 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. Penelitian sebelumnya yang serupa yang dilakukan oleh Mahdawi, et.al (2013) menyatakan bahwa terdapat penurunan yang signifikan tingkat stress dan cemas antara sebelum dan sesudah mendapatkan terapi relaksasi *Benson* selama 4 minggu pada pasien hemodialisa. Hal ini membuktikan bahwa terapi relaksasi *Benson* yang dilakukan pada penelitian ini mampu lebih banyak menurunkan skor stress pada pasien gagal ginjal yang menjalani hemodialisa. relaksasi juga bekerja dengan dengan mengaktifkan saraf parasimpatis yang merupakan saraf otonom yang diduga menurunkan stress psikologis. Aktivasi saraf parasimpatik ini akan menghambat produksi hormone *katekolamin* yang menyebabkan kontraksi otot dan peningkatan tekanan darah (Payne & Donaghy, 2010). Secara fisiologis saat

manusia masuk kedalam tahapan relaksasi, maka mereka masuk ke gelombang *alpha* (7-14 Hz). Ketika otak memasuki gelombang ini maka otak akan menghasilkan hormon *endorphin* yang menghasilkan rasa nyaman dan tenang (Hendriyanto, 2012).

Menurut peneliti berdasarkan berbagai teori dan penelitian pendukung, maka teknik relaksasi *Benson* dapat digunakan untuk melawan stress yang dimanifestasikan dengan kecemasan maupun depresi. Ketenangan yang muncul ini disebabkan karena munculnya gelombang *alpha* otak yang menyebabkan manusia merasakan perasaan gembira dan nyaman. Kelenjar *pituitary* manusia juga menghasilkan hormone-hormon yang menenangkan yaitu *endorphin* dan *encephalin* yang bersifat memberikan efek tenang dan nyaman. Sedangkan dari teori *homeostasis* dalam tubuh manusia akan meningkatkan aktifitas



saraf *parasimpatis* sehingga terjadi penurunan sintesis hormone *katekolamin* yang berakibat menurunnya kontraksi otot, penurunan denyut jantung, vasodilatasi pembuluh darah dan penurunan tekanan darah. Disamping itu produksi hormone stress yang dihasilkan oleh korteks adrenal yaitu *adenocorticotropic hormone (ACTH)* juga menurun yang efeknya diantaranya adalah menurunkan volume darah dan tekanan darah sehingga manusia merasakan tenang dan nyaman.

b. Efektifitas Relaksasi *Benson* Terhadap Kualitas Tidur pada Pasien Hemodialisa

Berdasarkan hasil analisa uji *Mann-Whitney test* terhadap selisih penurunan rata-rata nilai kualitas tidur antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol setelah dilakukan terapi relaksasi *Benson* menunjukkan nilai  $p = 0.000$  yang artinya berarti ada perbedaan yang signifikan kualitas tidur antara kelompok intervensi dengan

kelompok kontrol sesudah diberikan terapi relaksasi *Benson*.

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 aktifitas disiang hari, penggunaan obat tidur dan kualitas tidur secara subyektif yang ditunjukkan oleh penurunan nilai atau skor pada PSQI pasien gagal ginjal yang menjalani hemodialisa. Penelitian lain yang memperkuat penelitian ini adalah penelitian Cahyono (2013) yang menyatakan bahwa teknik relaksasi dapat memenuhi kebutuhan tidur pada lansia.

Latihan relaksasi dapat digunakan untuk memasuki kondisi tidur karena dengan mengendorkan otot secara sengaja akan membentuk suasana tenang dan santai. Suasana ini

diperlukan untuk mencapai gelombang *alpha* yaitu keadaan yang diperlukan seseorang untuk memasuki fase tidur awal. Dasar teori ini adalah pada system saraf manusia terdapat system saraf pusat dan otonom. Fungsi system saraf pusat adalah mengendalikan gerakan-gerakan yang dikehendaki. Sedangkan dari saraf otonom ada dua fungsi yang saling berlawanan, yaitu fungsi saraf simpatik yang memacu kerja organ tubuh dan system saraf para simpatis yang meredam kerja organ tubuh. pada saat manusia dalam ketegangan atau stress, maka saraf simpatik yang terstimulasi sehingga kerja organ tubuh akan meningkat. Sedangkan saat manusia melakukan relaksasi, maka saraf parasimpatis yang terstimulasi sehingga kerja organ tubuh menurun. Dalam kondisi rileks, maka manusia akan lebih cepat memasuki gelombang *alpha* sehingga manusia akan cepat memasuki kondisi tidur. Relaksasi *Benson* memadukan teknik relaksasi

nafas dalam dengan melibatkan keyakinan yang dianut. Hal ini menyebabkan percepatan terjadinya kondisi rileks dan melipatgandakan manfaat dari respon relaksasi (Purwanto, 2008).

Terapi relaksasi *Benson* yang merupakan terapi relaksasi yang memadukan teknik relaksasi nafas dalam dan relaksasi *religi* atau keyakinan memberikan manfaat yang berlipat ganda dalam membangkitkan ketenangan pada manusia. Jika manusia sudah berada dalam kondisi tenang, saraf parasimpatis akan terstimulasi sedangkan saraf simpatis akan terhambat stimulasinya, sehingga akan muncul rasa nyaman. Begitu juga gelombang *alpha* akan muncul dan manusia akan segera memasuki tahapan permulaan tidur, dan gangguan-gangguan tidur yang menyebabkan kualitas tidur buruk akan berkurang karena hormone *encephalin*, *endorphin* dan *melatonin* akan terproduksi sehingga

manusia akan semakin merasa tenang dan nyaman dalam tidurnya.

## F. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi *Benson* mempunyai pengaruh terhadap penurunan stres pada pasien hemodialisa di RSUD dr. Hardjono S., Sp. OG Ponorogo.

## G. SARAN

Saran untuk Pasien hemodialisa adalah melakukan relaksasi *Benson* untuk menurunkan stres. Sedangkan perawat dianjurkan untuk mengajarkan dan memberikan serta menjadwalkan latihan teknik relaksasi *Benson* kepada pasien hemodialisa. Rumah sakit juga dianjurkan agar menjadikan Teknik Relaksasi *Benson* ini untuk menjadi salah satu daftar tindakan independen perawat untuk memberikan intervensi kepada pasien hemodialisa yang mengalami stres. Penelitian ini selanjutnya dapat dilakukan penelitian kembali oleh

peneliti selanjutnya dengan menggunakan metode penelitian yang lain agar mendapatkan hasil yang lebih baik dan sempurna.

## Daftar Pustaka

- Alfiyanti, N. E., Setyawan, D., & Kusuma, M. A. (2014). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Depresi Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang menjalani Hemodialisa di Unit Hemodialisa Rumah Sakit Telogorejo Semarang. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan (JIKK)*, 1-14.
- 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.
- Asti, A. D., Hamid, A. Y., & Putri, Y. S. (2014). Gambaran Perubahan Hidup Klien Gagal Ginjal Kronis. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan, Vol. 10, No. 2*, 172-185.
- 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.

- Edelstein, C. L. (2011). *Biomarkers in Kidney Disease*. United States of America: Elsevier Inc.
- Gorji, H., Davanloo, A., & Heidarigorji. (2014). The efficacy of relaxation training on stress, anxiety, and pain perception in hemodialysis patients. *Indian Journal of Nephrology*, 356-361.
- Handayani, R. S. (2013). Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Pasien Chronic Kidney Disease (Ckd) Yang Menjalani Hemodialisis. *Jurnal Keperawatan, Volume IX, No. 2*, 238-245.
- Hendriyanto, B. (2012). Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjadjaran Angkatan 2011. *Student E-Journals, Vol. 1 No. 1*, 1-30.
- Heshmatifar, N., Sadeghi, H., Mahdavi, A., Nakhaie, M. S., & Rakhshani, M. (2015). The Effect of Benson Relaxation Technique on Depression in Patients Undergoing Hemodialysis. *J Babol Univ Med Sci, Vol 17, Issu 8*, 34-40.
- Kaltsouda, A., Skapinakis, P., Domigos, D., Ikonomou, M., Kalaitzidis, R., Mavreas, V., et al. (2011). Defensive Coping and Health Related Quality of Life in Chronic Kidney Disease: A Cross Sectional. *BMC Nephrology*, 12-28.
- Luana, N. A., Panggabean, S., Lengkong, J. V., & Cristine, I. (2012). Kecemasan pada Penderita Penyakit Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis di RS Universitas Kristen Indonesia. *Media Medika Indonesiana*, 151-156.
- Nagaratnam, N. N. (2016). *Diseases in the Elderly: Age-Related Changes and Pathophysiology*. Switzerland: Springer International Publishing.
- Nor Baizura Md. Yusop, N. M. (2013). Factors Associated with Quality of Life among Hemodialysis Patients in Malaysia. *PLOS ONE Volume 8 | Issue 12*, 1-11.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Payne, R., & Donaghy, M. (2010). *Payne's Handbook of Relaxation Techniques: A Practical Guide for the Health Care Professional*. Churchill Livingstone.
- PERNEFI. (2015). *8th Report Of Indonesian Renal Registry*. PERNEFI.
- Prawitasari, J. E. (2011). *Psikologi Klinis: Pengantar Terapan Mikro & Makro*. Jakarta: Erlangga.
- Purwanto, S. (2008). Mengatasi Insomnia Dengan Terapi

- Relaksasi. *Jurnal Kesehatan*, VOL. I, NO. 2, 141-148.
- Rambod, M., Pourali-Mohammadi, N., Pasyar, N., Rafi, F., & Sharif, F. (2013). The effect of Benson's relaxation technique on the quality of sleep of Iranian hemodialysis patients: A randomized trial. *Complementary Medicine Therapies in Medecine*, 21, 577-584.
- Relawati, A., Hakimi, M., & Huriah, T. (2015). Pengaruh Self Help Group Terhadap Kualitas Hidup Pasien Hemodialisa di Rumah Sakit Pusat Kesehatan Umum Muhammadiyah Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, Volume 11, No. 3, 122-135.
- Santos, P. R. (2011). Depression and Quality of Life of Hemodialysis Patients Living in a Poor Region of Brazil. *Revista Brasileira de Psiquiatria* Volume 33 Número 4, 332-337.
- Smeltzer, S., Bare, B., & Hinkle, J. (2010). *Brunner and Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing (Two Volume Set), Twelfth Edition*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Talo, V. B., Kandarini, Y., Loeman, J. S., Sudhana, W., Widiana, G. R., & Suwitra, K. (2015). *Gangguan Kualitas Tidur Pada Pasien Hemodialisis*. Bali.
- Teles, F. d. (2014). Depression in hemodialysis patients: the role of dialysis shift. *CLINICS*;69(3), 198-202.
- United States Renal Data System. (2016). *2016 USRDS Annual Data Report: Epidemiology of Kidney Disease in the United States*. USRDS