

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

Agus Wiwit Suwanto¹, Arlina Dewi², Falasifah Ani Yuniarti³

ABSTRAK

Pendahuluan: Terapi hemodialisa 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 $p < 0.05$.

Hasil: Penelitian ini menunjukkan setelah dilakukan terapi relaksasi *Benson*, terjadi perbedaan yang signifikan pada score stres 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.

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

¹ Akper Pemkab Ponorogo, (e-mail: Email: aguswiwitsuwanto@gmail.com
Dsn. Krajan, Sedarat, Balong, Ponorogo, Jawa Timur, Hp: 082337066657)

² Program Studi Magister Manajemen Rumah Sakit Universitas
Muhammadiyah Yogyakarta (e-mail: dewikoen@yahoo.com)

³ Program Studi Magister Keperawatan Universitas Muhammadiyah
Yogyakarta (e-mail: aniyulhaq@gmail.com)

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

Agus Wiwit Suwanto¹, Arlina Dewi², Falasifah Ani Yuniarti³

ABSTRACT

Introduction: Hemodialysis therapy given to Chronic Kidney Disease patients causes stress that decrease the quality of sleep. One of the ways to reduce stress and improve the sleep quality is by giving Benson's relaxation. This research was to find out the effectiveness of Benson's relaxation in decreasing stress and improving sleep quality on hemodialysis patients at dr. Harjono S., Sp. OG Hospital Ponorogo.

Method: This research used true-experimental quantitative method with pretest-posttest design with control group approach to 20 respondents on intervention group and 20 respondents on control group that were selected through simple random sampling. Benson's therapy was given to the intervention group but not for the control group. Stress was measured with DASS and the sleep quality was measured with PSQI. The data obtained were analyzed by using paired t-test and Mann-Whitney test with the significance of $q < 0.05$.

Result: The study found out that that there was a significant difference on the stress and sleep quality score on intervention group and control group ($p = 0.000$) after Benson's therapy treatment.

Conclusion: Benson's therapy was effective in decreasing stress and improving sleep quality of hemodialysis patients at dr. Harjono., Sp. OG Hospital Ponorogo.

Keywords: hemodialysis, stress, sleep, relaxation, Benson