



EFEKTIFITAS RELAKSASI BENSON DAN TEKNIK GUIDED IMAGERY TERHADAP KECEMASAN PASIEN GAGAL GINJAL KRONIK YANG MENJALANI HEMODIALISIS DI RSU ROYAL PRIMA MEDAN TAHUN 2025

Chris Yanti Hia¹, Marni Elprita Sinaga², Elprina Silaban³, Ladiya Fitri⁴, Merisa Giawa⁵,
Tiarnida Nababan^{6*}

^{1,2,3,4,5,6}PUI-PT PALLIATIVE CARE, Universitas Prima Indonesia
tiarnidanababan@unprimdn.ac.id

Abstrak

Gagal ginjal kronik (GGK) adalah kondisi menurunnya fungsi ginjal secara bertahap dan konsisten minimal tiga bulan yang dapat memberikan dampak buruk terlebih kelangsungan hidup penderita. Secara global, GGK mengalami peningkatan yang signifikan, dengan tingkat kematian meningkat 95% pada tahun 2000-2021 sehingga WHO menjadikan GGK sebagai penyebab kematian urutan kesembilan di dunia. Hemodialisis menjadi salah satu metode utama untuk menangani GGK. Tetapi, dalam jangka waktu yang lama, pasien yang menjalani hemodialisis dapat mengalami kecemasan. Terapi relaksasi benson dan *guided imagery* merupakan terapi nonfarmakologis yang bisa diterapkan untuk mengurangi tingkat kecemasan pasien hemodialisis. Dengan menggunakan metode teknik relaksasi pernapasan dan menciptakan imajinasi yang memberikan rasa nyaman dan tenang, membuat pasien merasakan sensasi tenang dan nyaman. Tujuan untuk menganalisis kombinasi relaksasi benson dan *guided imagery* dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien yang menjalani hemodialisis. Metode penelitian ini menggunakan desain *one group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini 50 orang dengan sampel yang diambil sebanyak 33 sampel. Data dikumpulkan melalui observasi kepada responden maupun diperoleh dari rekam medis pasien hemodialisis. Analisis data menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil yang diperoleh di penelitian ini adalah $p\text{ value } 0,000 < 0,005$. Kesimpulan setelah diberikan intervensi, terjadi penurunan signifikan dengan mayoritas responden beralih ke kategori kecemasan rendah.

Kata kunci: GGK, Hemodialisis, Kecemasan, Relaksasi Benson, Guided Imagery

Abstract

Chronic kidney disease (CKD) is a condition in which kidney function gradually and consistently declines over a period of at least three months, which can have a negative impact on the patient's survival. Globally, CKD has increased significantly, with mortality rates rising by 95% between 2000 and 2021, leading the WHO to rank CKD as the ninth leading cause of death worldwide. Hemodialysis is one of the main methods for treating CKD. However, over a long period of time, patients undergoing hemodialysis may experience anxiety. Benson relaxation therapy and guided imagery are non-pharmacological therapies that can be used to reduce anxiety levels in hemodialysis patients. By using breathing relaxation techniques and creating images that provide a sense of comfort and calm, patients feel calm and comfortable. Purpose This study analyzed the combination of Benson relaxation and guided imagery in reducing anxiety levels in patients undergoing hemodialysis. Methods this study used a one-group pretest-posttest design. The population in this study was 50 people, with a sample size of 33. Data were collected through observation of respondents and obtained from the medical records of hemodialysis patients. Data analysis used the Wilcoxon Signed Rank Test. Result The results obtained in this study were a $p\text{-value of } 0.000 < 0.005$. Conclusion After the intervention, there was a significant decrease, with the majority of respondents shifting to the low anxiety category.

Keyword: CKD, Hemodialysis, Anxiety, Benson Relaxation, Guided Imagery

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2026

* Corresponding author :

Address : Medan, Indonesia

Email : tiarnidanababan@unprimdn.ac.id

PENDAHULUAN

Gagal ginjal kronik (GGK) sering diartikan sebagai menurunnya fungsi kerja ginjal secara bertahap setidaknya lebih tiga bulan dan dapat memberikan dampak buruk pada penderita (Hahn et al., 2020).

(WHO, 2024) menyebutkan bahwa penyakit ginjal mengalami kenaikan signifikan hingga 95% kematian akibat penyakit ginjal pada tahun 2000-2021 .

Berdasarkan data Menkes menunjukkan bahwa ada lebih dari 700.000 penderita GGK di Indonesia. Sumatera Utara pada tahun 2018 dilaporkan mencapai 0,33% dari total sekitar 36.410 jiwa (Kemenkes, 2024).

Survei awal yang diadakan di Rumah Sakit Royal Prima Medan pada bulan November 2024, terdapat 127 pasien mengalami GGK (Halawa et al 2025).

Dalam penanganan GGK, hemodialisis menjadi salah satu intervensi yang utama. Namun, tujuan hemodialis bukan untuk menyembuhkan atau memulihkan fungsi ginjal yang telah rusak. Selain itu, pengobatan dalam penanganan GGK dapat berefek pada sistem imun tubuh sehingga berakibat meningkatnya risiko infeksi. (Sukmawati et al 2022).

Proses hemodialisis yang berlangsung lama dapat meningkatkan kecemasan pasien GGK. Penelitian yang lain menyoroti bahwa faktor yang berkontribusi besar dalam mempengaruhi tingkat kecemasan pasien GGK adalah lamanya menjalani hemosialis Dame et al. (2022).

Terapi relaksaasi benson dan *guided imagery* merupakan terapi nonfarmakologis yang banyak digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan. Terapi benson menggunakan pendekatan teknik terapi pernapasan. Sedangkan *guided imagery* diartikan sebagai metode untuk menciptakan kesan yang menyenangkan guna menrunkan tingkat kecemasan secara bertahap (Buana et al 2021).

Penelitian terdahulu juga telah membuktikan keefektifan terapi ini. Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik melakukan studi dengan judul “ efektivitas relaksasi benson dan teknik *guided imagery* terhadap kecemasan pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis di RSU Royal Prima Medan Tahun 2025”

METODE

Studi ini menggunakan desain eksperimen *one group pretest-posttest*. Studi dilaksanakan pada bulan Februari hingga April 2025 di Rumah Sakit Umum Royal Prima Medan. Populasi mencakup seluruh penderita GGK yang sedang menjalani hemodialisis dengan jumlah 50 populasi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah 33 sampel.

Data diperoleh secara langsung dari responden dengan menggunakan lembar observasi serta melalui rekam medis pasien. Data dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat menggambarkan distribusi dari setiap variabel yang diteliti. Analisis bivariat

menggunakan *wilcoxon signed rank test* dengan tujuan menguji keefektifan intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik penelitian di RSU Royal Prima Medan Tahun 2025

No.	Jenis Kelamin	Jumlah (n)	Presentase (%)
1.	Laki-laki	18	55%
2.	Perempuan	15	45%
	Total	33	100%
	Umur	Jumlah (n)	Presentase (%)
1.	17-48 tahun	15	45,5%
2.	49-59 tahun	13	39,4%
3.	>61 tahun	5	15,1%
	Total	33	100%
	Pekerjaan	Jumlah (n)	Presentase (%)
1.	PNS	7	21,2%
2.	Wiruswasta	16	48,5%
3.	Tidak bekerja	10	30,3%
	Total	33	100%
	Pendidikan Terakhir	Jumlah (n)	Presentase (%)
1.	SD	1	3%
2.	SMP	4	12,1%
3.	SMA	21	63,7%
4.	Perguruan Tinggi	7	21,2%
	Total	33	100%

Tabel 2. Distribusi frekuensi pretest skala kecemasan

Skala Kecemasan	Jumlah (n)	Presentase
Nyaman Skor 0-4	0	0%
Cukup Skor 5-8	4	12%
Tidak Nyaman Skor 9-15	29	88%
Total	33	100%

Hasil tabel menunjukkan mayoritas mengalami kecemasan tidak nyaman sebanyak 29 responden (88%).

Tabel 3. Distribusi frekuensi posttest skala kecemasan

Skala Kecemasan	Jumlah (n)	Presentase
Nyaman Skor 0-4	20	61%
Cukup Skor 5-8	11	33%
Tidak Nyaman Skor 9-15	2	6%
Total	33	100%

Hasil tabel menunjukkan penurunan kecemasan setelah intervensi mayoritas menjadi nyaman sebanyak 20 responden (61%).

Tabel 4. Efektivitas relaksasi benson dan teknik *guided imagery* terhadap kecemasan pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis di RSU Royal Prima Medan Tahun 2025

N	Mean Rank	Sum of Ranks	Asymp.Sig . (2-tailed)
---	-----------	--------------	------------------------

Skala Kecemasan Responden Setelah Dilakukan Relaksasi	31	16.00	496.00	.000
Skala Kecemasan Responden Sebelum Dilakukan Relaksasi	0	.00	.00	

Pembahasan

Hasil studi akan diuraikan peneliti dengan menghubungkan temuan penelitian dengan temuan penelitian terdahulu.

Mayoritas responden yang menjalani hemodialisis berada pada rentang usia 17-48 tahun yaitu sebanyak 15 orang (45,5%). Responden Sebagian besar adalah laki-laki sebanyak 18 orang (55%). Mayortias tingkat pendidikan responden yang menjalani hemodialisis berada pada lulusan SMA dengan sebanyak 21 responden (63,7%).

Hasil tabel sebelum intervensi menunjukkan sebagian besar berada pada kecemasan kategori tidak nyaman yaitu 29 responden (88%). Sebaliknya, setelah dilakukan intervensi, terjadi penurunan tingkat kecemasan ke kategori nyaman sebanyak 20 responden (61%).

Studi (Mahyuvi et al 2023) sejalan dengan hasil studi peneliti yang menyatakan mayoritas responden penderita GGGK berusia 41-60 tahun (68,8%) dengan Sebagian besar laki-laki yaitu 10 responden (62.5%).

Hasil analisis menggunakan uji *wilcoxon signed rank test* terdapat perbedaan yang mencolok sebelum dan setelah tindakan dengan nilai *p-value* 0,000<0,005. Temuan in sejalan dengan penelitian (Muhith et al., 2024) yang menggunakan uji *paired t-test* dengan nilai *p-value* 0,001<0,005. Studi (Toussaint et al 2021) juga mendukung temuan ini dengan metode pernapasan dalam dan imajinasi terarah yaitu nilai *p-value* 0,001.

Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada responden.

SIMPULAN

Mayoritas responden sebelum intervensi berada pada kategori tidak nyaman dengan sebanyak 29 orang (88%). Sebaliknya, setelah intervensi mayoritas beralih ke kategori kecemasan nyaman yaitu 20 orang (61%).

Saran

Diharapkan teknik dalam penelitian ini dapat diaplikasikan secara mandiri untuk mengelola tingkat kecemasan selama menjalani hemodialisis. Bagi penelitian selanjutnya diharapkan agar menguji kombinasi intervensi dengan terapi lain.

DAFTAR PUSTAKA

Hahn, D., Hodson, E. M., & Fouque, D. (2020). Low protein diets for non-diabetic adults with chronic kidney disease. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2020(11).

[https://doi.org/10.1002/14651858.CD001892.p
ub5](https://doi.org/10.1002/14651858.CD001892.pub5)
Buana, T., Chloranyta, S., & Dewi, R. (2021). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pasien Lansia Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 2(1), 36–41. <https://doi.org/10.57084/jiksi.v2i1.634>
Halawa, N. F., Frisandia Gulo, Raka Dwi Anugrah, Creasy Dervin Br Pangaribuan, Ranila Buulolo, & Tiarnida Nababan. (2025). Relationship between Physical Changes and Quality of Life in Chronic Kidney Disease Patients Undergoing Hemodialysis at Royal Prima Medan General Hospital in 2024. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (Jkf)*, 7(2), 164–169. <https://doi.org/10.35451/jkf.v7i2.2483>
Kemenkes. (2024). *Ginjal Sehat untuk Semua*.
Loren Toussaint, Quang Anh Nguyen, Claire Roettger, Kiara Dixon, Martin Offenbacher, Niko Kohls, Jameson Hirsch, and F. S. (2021). *Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation, Deep Breathing, and Guided Imagery in Promoting Psychological and Physiological States of Relaxation*.
Marisi Dame, A., Rayasari, F., Irawati, D., & Noviati Kurniasih, D. (2022). Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Penyakit Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis. *Keperawatan*, 14(S3), 831–844.
Muhith, A., Rohmawati, R., Faizah, I., Sari, R. Y., & Hasina, S. N. (2024). Application of Benson Relaxation Therapy Combined With Spiritual Therapy To Reduce Anxiety in Chronic Kidney Disease Patients Undergoing Hemodialysis. *Revista de Gestao Social e Ambiental*, 18(5), 1–12. <https://doi.org/10.24857/rgsa.v18n5-067>
Tata Mahyuvi, Noer Istiqomah, Yuly Peristiowati, Katmini, Joko Prasetyo, Indasah, & Hari Prasetyo Umar. (2023). Spiritual Benson Relaxation in Reducing Stress in Patients Undergoing Hemodialysis. *Journal Of Nursing Practice*, 6(2), 155–162. <https://doi.org/10.30994/jnp.v6i2.300>
WHO. (2024). *No Title*. World Healt Organization.