

Pengaruh Terapi Benson terhadap Tingkat Kecemasan pasien Gagal Ginjal Kronik di Ruang Hemodialisa RSUD Undata Provinsi Sulawesi Tengah

Silvana¹*, Abdurahman², Ahmil³

^{1,2,3}Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Widya Nusantara

E-mail: silvana27122004@gmail.com

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v5i1.7565>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 18 July 2026

Revised: 25 July 2026

Accepted: 12 Aug 2026

Kata Kunci

Kecemasan, Terapi Benson, Hemodialisis

Keywords

Anxiety, Benson

Therapy, Hemodialysis



ABSTRACT

Latar Belakang : Menurut World Health Organization (WHO) (2019) dalam Widianingsih, (2021) bahwa kasus GKG di dunia mencapai 10% dari jumlah manusia dunia, sementara itu pasien yang menjalani hemodialisa kurang lebih 1,5 juta orang di dunia. Tujuan: penelitian ini menganalisis perbedaan pengaruh sebelum dan setelah pemberian terapi Benson terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien hemodialisa di RSUD undata. Metode: Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan desain pra experimental. Pendekatan one group pre test post test. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien yang menjalani hemodialisa pada periode Januari – Maret yang berjumlah 109 pasien. Sampel : 21 responden, dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling. Hasil Penelitian: Berdasarkan hasil uji statistik wilcoxon didapatkan nilai $p = 0,000$. Sehingga nilai p value $< 0,05$. Yang berarti terdapat terapi benson berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hemodialisa di RSUD Undata. Simpulan: Ada pengaruh pemberian terapi Benson terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien hemodialisa di RSUD Undata Provinsi Sulawesi Tengah.

Background: According to the World Health Organization (WHO) (2019) as cited in Widianingsih (2021), cases of chronic kidney disease (CKD) worldwide account for 10% of the global population, while approximately 1.5 million people worldwide undergo hemodialysis. Objective: This study analyzes the difference in the effect of Benson therapy on reducing anxiety levels in hemodialysis patients at Undata Regional General Hospital before and after treatment. Method: This is a quantitative study using a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The study population consisted of 109 patients undergoing hemodialysis from January to March. Sample: 21 respondents were selected using purposive sampling. Research Results: Based on the results of the Wilcoxon statistical test, a p -value of 0.000 was obtained. Thus, the p -value is < 0.05 . This indicates that Benson therapy has a significant effect on reducing anxiety levels among hemodialysis patients at Undata Regional General Hospital. Conclusion: The administration of Benson therapy has an effect on reducing anxiety levels in hemodialysis patients at Undata Regional General Hospital in Central Sulawesi Province



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Silvana et al (2026). Pengaruh Terapi Benson terhadap Tingkat Kecemasan pasien Gagal Ginjal Kronik di Ruang Hemodialisa RSUD Undata Provinsi Sulawesi Tengah5(1). <https://doi.org/10.31004/jerkin.v5i1.7565>

PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization (WHO) (2019) dalam Widianingsih, (2021) bahwa kasus GKG di dunia mencapai 10% dari jumlah manusia dunia, sementara itu pasien yang menjalani hemodialisa kurang lebih 1,5 juta orang di dunia. Data hasil Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, pada tahun 2023, kasus penyakit gagal ginjal kronik meningkat dan menjadi masalah kesehatan yang serius pada tahun 2023. Angka kejadian penduduk Indonesia yang menderita gagal ginjal kronik sebanyak 499.800 orang. Sedangkan angka kesakita hemodialisa di Indonesia berjumlah 66.433 orang

dan pasien yang aktif mengikuti pengobatan hemodialisa di Indonesia sebanyak 132.142 orang (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Angka kematian pada pasien gagal ginjal kronik di Indonesia mencapai hingga kurang lebih 42 ribu jiwa. Kasus gagal ginjal kronik (GGK) menempati urutan ke-11 kasus penyakit yang mematikan di dunia, dimana penyakit GGK ini termasuk kategori penyakit katastrofik di Indonesia dengan pembiayaan mencapai Rp1,93 triliun lebih. GGK memiliki angka kejadian yang tinggi (PAHO, 2021). Kasus yang menjadi salah satu masalah kesehatan di masyarakat yang signifikan di negara kita, dengan prevalensi yang terus meningkat dari tahun ke tahun yang dikarenakan kurangnya edukasi (Kementrian Kesehatan RI, 2022). Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah (2024) di Provinsi Sulawesi Tengah prevalensi penderita gagal ginjal kronik sebesar 2.479 penderita dengan prevalensi terbanyak yaitu pada laki-laki sebanyak 1.298 pasien. Pasien gagal ginjal kronik yang meninggal dunia pada tahun 2024 ada sebanyak 280 pasien atau 0,11%.

Pasien gagal ginjal kronik mengalami kecemasan karena rasa takut dan khawatir terhadap efek samping saat menjalani hemodialisa. Pasien gagal ginjal kronik sebelum menjalani hemodialisa merasa tidak berdaya untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri dan harus dibantu orang lain. Pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa baik pasien baru maupun pasien yang sudah lama cenderung mengalami kecemasan, hal ini disebabkan karena pasien harus melaksanakan hemodialisa seumur hidup dan berdampak pada finansialnya. Perasaan cemas merupakan perasaan yang tidak tenang dan ditandai rasa takut dan khawatir terhadap keadaan atau situasi, sehingga perasaan cemas sangat membutuhkan terapi (Saadah, S., dan Hartanti, R., 2021).

Terapi komplementer yang terbukti dapat mengurangi kecemasan di antaranya adalah terapi relaksasi Benson, terapi komplementer ini dapat menjadi pilihan dikarenakan memiliki efek samping yang minim, lebih ekonomis, dan mudah dilakukan oleh pasien. Relaksasi benson merupakan teknik relaksasi yang melibatkan pernafasan yang dikombinasikan dengan sugesti atau keyakinan yang dianut oleh pasien (Kuling, S., et. al, 2024).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 26 Mei 2025 di ruangan Hemodialisa RSUD Undata Provinsi Sulawesi Tengah kepada 7 pasien yang menjalani hemodialisa diperoleh data sebanyak 3 pasien mengatakan tidak bisa tidur atau terbangun di malam hari jelang jadwal hemodialisa. 2 pasien mengatakan cemas karena takut mati atau mengingat akan kematian. Serta 2 pasien mengatakan merasa tidak tenang dan gelisah serta merasa jantung berdebar-debar saat melihat jarum yang akan digunakan dalam prosedur hemodialisa.

Berdasarkan penjelasan uraian masalah di atas peneliti tertarik untuk melakukan pengkajian dan penelitian terkait dengan bagaimana pengaruh terapi Benson terhadap tingkat kecemasan pasien gagal ginjal kronik di ruangan hemodialisa RSUD Undata Provinsi Sulawesi Tengah.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain *Pre-Eksperiment*. Pendekatan yang dipakai dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest-Posttest*. Penelitian ini telah dilaksanakan di Ruang Hemodialisa RSUD Undata Provinsi Sulawesi Tengah. Penelitian ini telah dilaksanakan pada tanggal 10 – 20 Desember 2025. Populasi dalam penelitian ini semua pengidap Gagal Ginjal Kronik yang melakukan Hemodialisa di RSUD Undata Provinsi Sulawesi Tengah pada 3 bulan terakhir yang berjumlah 109 penderita. Sampel sebanyak 21 orang. Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengumpulkan, menganalisis, dan menyajikan data secara sistematis guna menguji hipotesis (Sugiyono, 2020). Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan meliputi Standar Operasional Prosedur (SOP) terapi relaksasi Benson yang diadopsi dari Dhini (2022) serta kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) untuk mengukur tingkat kecemasan pasien gagal ginjal kronik. Kuesioner HARS tersebut terdiri dari 14 pertanyaan dengan rentang skala Likert 0 (tidak ada gejala) hingga 4 (gejala berat sekali), dan telah teruji valid serta memiliki reliabilitas tinggi ($r = 0,6$) berdasarkan penelitian Inayah (2022). Analisis data yang digunakan uji Wilcoxon sebagai metode statistik non-parametrik yang berfungsi untuk mengukur perbedaan yang signifikan antara dua kelompok data berpasangan, khususnya untuk data berskala ordinal atau interval yang tidak memenuhi asumsi normalitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun data yang diperoleh selama pelaksanaan penelitian ini selanjutnya akan diproses dan diolah secara sistematis sesuai dengan prosedur serta teknik pengolahan data yang telah ditetapkan. Proses pengolahan data tersebut mencakup tahap pemeriksaan, pengelompokan, pengkodean, dan analisis sehingga data yang terkumpul dapat diinterpretasikan secara akurat. Melalui tahapan tersebut, penelitian ini diharapkan mampu menghasilkan temuan yang valid dan menggambarkan kondisi sebenarnya sesuai tujuan penelitian sebagai berikut.

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin pendidikan, pekerjaan, di UPT RSUD Undata pada tahun 2025 (f=21)^a

Karakteristik subjek	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Usia (Tahun)		
36 - 45 Tahun	7	33,3
46 - 55 Tahun	8	38,1
56 - 65 Tahun	6	28,6
Jenis kelamin		
Laki- Laki	11	52,4
Perempuan	10	47,6
Pendidikan		
SD	7	33,3
SMP	4	19,0
SMA	6	28,6
S1	4	19,0
Pekerjaan		
Wirausaha	7	33,3
Petani	6	28,6
IRT	4	19,0
ASN	3	14,3
Honorar	1	4,8

Berdasarkan Tabel 1. tentang distribusi karakteristik responden di UPT RSUD Undata tahun 2025 (n=21), menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok usia 46–55 tahun sebanyak 8 orang (38,1%), diikuti usia 36–45 tahun sebanyak 7 orang (33,3%), dan paling sedikit pada usia 56–65 tahun sebanyak 6 orang (28,6%). Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden adalah laki-laki sebanyak 11 orang (52,4%), sedangkan perempuan sebanyak 10 orang (47,6%). Dilihat dari tingkat pendidikan, responden terbanyak memiliki pendidikan terakhir SD yaitu 7 orang (33,3%), diikuti SMA sebanyak 6 orang (28,6%), sedangkan pendidikan SMP dan S1 masing-masing sebanyak 4 orang (19,0%). Sementara itu, berdasarkan pekerjaan, sebagian besar responden bekerja sebagai wirausaha sebanyak 7 orang (33,3%), diikuti petani sebanyak 6 orang (28,6%), ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 4 orang (19,0%), ASN sebanyak 3 orang (14,3%), dan paling sedikit adalah honorar sebanyak 1 orang (4,8%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi tingkat kecemasan responden sebelum pemberian terapi Benson(f=21)^a

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Kecemasan sedang	10	47,6
Kecemasan berat	11	52,4
Total	21	100,0

Berdasarkan tabel 2. Sebelum diberikan terapi Benson, sebagian besar responden mengalami kecemasan berat, yaitu sebanyak 11 orang (52,4%). Sementara itu, responden dengan kecemasan sedang sebanyak 10 orang (47,6%).

Tabel 3. Distribusi frekuensi tingkat kecemasan responden sebelum pemberian terapi Benson(f=21)^a

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Tidak ada Kecemasan	5	23,8
Kecemasan ringan	16	76,2
Total	21	100,0

Berdasarkan tabel 3. Setelah diberikan terapi Benson, mayoritas responden mengalami kecemasan ringan, yaitu sebanyak 16 orang (76,2%). Sebanyak 5 responden (23,8%) tidak mengalami kecemasan

Tabel 4. Distribusi perbedaan pengaruh sebelum dan setelah pemberian terapi Benson terhadap tingkat kecemasan pasien hemodialisa di RSUD Undata (f=21) ^a

Kategori	Rank	(n)	Mank Rank	Z	P Value
Tingkat kecemasan Sebelum	Negative Ranks	21	11,00	-4,021 ^b	
Tingkat Kecemasan Sesudah	Postive Ranks	0	0,00	0,00	0,000 ^b
	Ties	0			

Berdasarkan Tabel 4. hasil distribusi data menunjukkan adanya perbedaan tingkat kecemasan pasien hemodialisa sebelum dan sesudah pemberian terapi Benson. Dari total 21 responden, seluruh responden termasuk dalam negative ranks, yang menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pasien setelah diberikan terapi Benson mengalami penurunan dibandingkan sebelum intervensi. Tidak terdapat responden yang mengalami peningkatan tingkat kecemasan setelah intervensi (positive ranks = 0) maupun responden dengan tingkat kecemasan yang tetap (ties = 0). Hasil uji statistik menggunakan uji Wilcoxon diperoleh nilai p = 0,000 dengan p value < 0,05, yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna secara statistik antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian terapi Benson. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terapi Benson berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hemodialisa di RSUD Undata.

Tingkat kecemasan pasien hemodialisa sebelum pemberian terapi Benson di RSUD Undata

Berdasarkan hasil penelitian, sebelum dilakukan terapi Benson, mayoritas responden mengalami kecemasan berat sebanyak 11 orang (52,4%), sedangkan 10 orang (47,6%) berada pada kategori kecemasan sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum intervensi diberikan, sebagian besar responden memiliki tingkat kecemasan yang tergolong berat.

Peneliti berasumsi bahwa usia, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan merupakan faktor yang berkontribusi terhadap timbulnya kecemasan pada pasien hemodialisa. Usia yang semakin lanjut cenderung diikuti oleh penurunan kondisi fisik dan meningkatnya komorbiditas, sehingga dapat memperbesar rasa khawatir terhadap kondisi kesehatan dan keberlangsungan hidup. Dari sisi jenis kelamin, perbedaan karakteristik psikologis dan mekanisme koping antara laki-laki dan perempuan dapat memengaruhi cara pasien merespons stres akibat penyakit kronik dan tindakan hemodialisa. Sementara itu, tingkat pendidikan yang lebih rendah dapat berdampak pada keterbatasan pemahaman pasien mengenai penyakit, prosedur hemodialisa, serta manfaat terapi yang dijalani, sehingga berpotensi meningkatkan rasa takut dan kecemasan selama proses pengobatan.

Asumsi tersebut sejalan dengan temuan Qawaqzeh et al., (2023) yang menyatakan bahwa usia yang semakin lanjut cenderung diikuti oleh penurunan kondisi fisik serta meningkatnya jumlah komorbiditas yang menyertai penyakit ginjal kronik. Keberadaan komorbiditas tersebut tidak hanya memperburuk kondisi klinis pasien, tetapi juga berkontribusi terhadap munculnya gangguan psikologis, seperti depresi. Selain itu, komorbiditas dan berbagai komplikasi yang sering dialami pasien hemodialisa, seperti pruritus dan kelelahan yang berkepanjangan, berkaitan erat dengan meningkatnya tingkat ansietas serta munculnya ketakutan akan kematian. Kondisi ini menyebabkan pasien merasa tidak berdaya dan khawatir terhadap kualitas hidup serta keberlangsungan hidupnya, sehingga kecemasan menjadi respons psikologis yang umum dialami oleh pasien hemodialisa usia lanjut.

Selain faktor usia, peran jenis kelamin dalam pengalaman psikologis pasien hemodialisa juga didukung oleh studi Lerma et al., (2021) Penelitian tersebut menunjukkan bahwa perempuan cenderung mengalami beban gejala yang lebih tinggi serta kualitas hidup fisik yang lebih rendah dibandingkan dengan laki-laki. Selain itu, terdapat perbedaan hubungan antara kemampuan self-care dan kualitas hidup pada pasien perempuan dan laki-laki, yang mengindikasikan adanya perbedaan mekanisme koping dan cara menghadapi dampak fisik maupun psikologis dari terapi hemodialisa. Perbedaan tersebut dapat memengaruhi respons emosional pasien, termasuk tingkat kecemasan yang dirasakan selama menjalani terapi, sehingga jenis kelamin menjadi salah satu faktor yang berperan dalam variasi pengalaman psikologis pasien hemodialisa.

Selanjutnya, faktor tingkat pendidikan juga memiliki peran penting dalam memengaruhi kondisi psikologis pasien hemodialisa. Telaah literatur mengenai health literacy pada pasien hemodialisa menyimpulkan bahwa tingkat pendidikan merupakan salah satu faktor utama yang memengaruhi literasi kesehatan pasien (Amir et al., 2025). Pendidikan yang rendah cenderung berkaitan dengan rendahnya kemampuan pasien dalam memahami informasi kesehatan, instruksi medis, serta proses dan tujuan terapi hemodialisa. Kondisi literasi kesehatan yang rendah tersebut dikaitkan dengan meningkatnya gejala depresi dan kecemasan, penurunan kualitas hidup, serta rendahnya tingkat kepatuhan terhadap terapi yang dijalani (Anggraini and Pratama, 2024). Akibatnya, pasien dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah berisiko mengalami beban psikologis yang lebih besar dan kesulitan dalam mengelola penyakit secara mandiri selama menjalani terapi hemodialisa (Rahmawati & Rochmawati, 2022).

Tingkat kecemasan pasien hemodialisa sesudah pemberian terapi benson di RSUD Undata

Hasil penelitian menunjukkan Setelah diberikan terapi Benson, mayoritas responden mengalami kecemasan ringan, yaitu sebanyak 16 orang (76,2%), yang menjadi kategori paling dominan. Sebanyak 5 responden (23,8%) tidak mengalami kecemasan, dan tidak ditemukan responden dengan kecemasan sedang maupun berat.

Peneliti berasumsi bahwa terapi Benson berperan sebagai intervensi komplementer yang efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hemodialisa. Meskipun tidak seluruh pasien mencapai kondisi tanpa kecemasan, pemberian terapi Benson mampu membantu pasien mengalami perbaikan tingkat kecemasan ke kategori yang lebih ringan. Efektivitas terapi ini kemungkinan dipengaruhi oleh konsistensi pelaksanaan terapi, kondisi psikologis pasien, serta munculnya respon relaksasi yang dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis. Respon relaksasi tersebut berkontribusi terhadap penurunan ketegangan emosional, rasa khawatir, dan ketidaknyamanan psikologis yang sering dialami pasien selama menjalani terapi hemodialisa.

Telaah sistematis terhadap *randomized controlled trial* (RCT) yang dilakukan oleh Pangaribuan et al., (2020) menunjukkan bahwa relaksasi Benson secara konsisten mampu menurunkan skor kecemasan pada pasien hemodialisa. Temuan ini mengindikasikan bahwa relaksasi Benson memiliki efektivitas yang baik dalam membantu pasien mengendalikan respons psikologis akibat stresor fisik dan emosional selama menjalani terapi hemodialisa. Berdasarkan hasil tersebut, relaksasi Benson direkomendasikan sebagai terapi komplementer yang dapat diterapkan secara rutin dalam praktik keperawatan, karena bersifat noninvasif, mudah dilakukan, dan memiliki risiko minimal.

Secara fisiologis, relaksasi Benson dijelaskan bekerja dengan menghambat aktivitas saraf simpatis, menurunkan kebutuhan oksigen tubuh, mengendurkan ketegangan otot, serta memunculkan rasa tenang. Mekanisme tersebut berperan dalam mengurangi ketegangan emosional, rasa khawatir, dan ketidaknyamanan psikologis yang sering dialami pasien selama menjalani terapi hemodialisa (Suci & Hidayati, 2023). Hasil penelitian Wahyu et al., (2022) menunjukkan bahwa relaksasi Benson efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan, meskipun tidak selalu mampu menghilangkan kecemasan secara keseluruhan. Oleh karena itu, relaksasi Benson lebih tepat digunakan sebagai intervensi tambahan dalam asuhan keperawatan pasien hemodialisa untuk membantu mengendalikan respons kecemasan.

Selain digunakan secara mandiri, efektivitas relaksasi Benson dilaporkan meningkat ketika dikombinasikan dengan intervensi nonfarmakologis lain, seperti musik atau *murrotal Al-Qur'an*. Kombinasi tersebut terbukti memberikan penurunan kecemasan, stres, dan depresi yang lebih signifikan dibandingkan kelompok kontrol, sehingga semakin memperkuat peran relaksasi Benson sebagai terapi komplementer dalam manajemen psikologis pasien hemodialisa (Rohmawati et al., 2024).

Pengaruh pemberian terapi Benson terhadap tingkat kecemasan pasien hemodialisa di RSUD Undata

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi Benson, sebagian besar responden mengalami kecemasan berat sebanyak 52,4%, sedangkan 47,6% responden mengalami kecemasan sedang. Setelah terapi Benson diberikan, tingkat kecemasan responden mengalami penurunan yang nyata. Mayoritas responden berada pada kategori kecemasan ringan, yaitu sebanyak 76,2%, sementara 23,8% responden tidak lagi mengalami kecemasan. Hasil analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian terapi Benson. Dengan demikian, terapi Benson terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien yang menjalani hemodialisis di RSUD Undata.

Peneliti berasumsi bahwa hasil analisis statistik ini semakin memperkuat bahwa terapi Benson dapat dijadikan sebagai intervensi nonfarmakologis yang efektif dan potensial dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hemodialisa. Temuan ini menunjukkan bahwa terapi Benson mampu memberikan respons psikologis yang konsisten berupa penurunan ketegangan emosional, rasa khawatir, dan kecemasan yang dialami pasien selama menjalani terapi hemodialisa. Oleh karena itu, terapi Benson dapat menjadi alternatif pendamping dalam asuhan keperawatan yang aman, mudah diterapkan, serta minim efek samping untuk membantu meningkatkan kenyamanan dan kesejahteraan psikologis pasien hemodialisa.

Sejalan dengan asumsi tersebut, terapi relaksasi Benson yang dilakukan secara mandiri selama 10–15 menit dan diberikan secara berulang pada pasien penyakit ginjal kronik (CKD) yang menjalani hemodialisa terbukti mampu menurunkan tingkat kecemasan secara bermakna. Hasil analisis menggunakan uji t berpasangan menunjukkan nilai p sebesar 0,001, yang menandakan adanya perbedaan signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Selain itu, intervensi ini mampu mengubah distribusi tingkat kecemasan, di mana mayoritas pasien yang sebelumnya berada pada kategori kecemasan berat beralih ke kategori kecemasan ringan setelah diberikan terapi relaksasi Benson, sehingga semakin menegaskan efektivitas terapi ini dalam pengelolaan kecemasan pada pasien hemodialisa (Muhith et al., 2024).

Selain efektif secara mandiri, relaksasi Benson juga menunjukkan perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan dibandingkan dengan teknik napas dalam pada pasien hemodialisa. Hasil analisis menggunakan uji Kruskal–Wallis memperoleh nilai p sebesar 0,000, yang menandakan adanya perbedaan yang bermakna antara kedua intervensi tersebut. Temuan ini menunjukkan bahwa relaksasi Benson dinilai lebih efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien hemodialisa, karena mampu memberikan efek relaksasi yang lebih mendalam serta membantu pasien mengendalikan respons psikologis terhadap stres selama menjalani terapi hemodialisa (Krismiadi et al., 2023).

Lebih lanjut, efektivitas relaksasi Benson juga meningkat ketika dikombinasikan dengan intervensi lain. Kombinasi relaksasi Benson dan murrotal Al-Qur'an yang diberikan selama 15 menit per hari selama satu bulan terbukti mampu menurunkan tingkat kecemasan, stres, dan depresi pada pasien hemodialisa. Hasil analisis menggunakan uji MANOVA menunjukkan nilai $p < 0,05$, yang menandakan adanya perbedaan yang bermakna antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Selain itu, kekuatan pengaruh terhadap penurunan kecemasan mencapai 68,7%, yang mengindikasikan bahwa kombinasi intervensi ini memiliki efektivitas yang kuat dalam memperbaiki kondisi psikologis pasien hemodialisa. Temuan ini semakin memperkuat peran relaksasi Benson, khususnya ketika dikombinasikan dengan intervensi spiritual, sebagai terapi komplementer yang efektif dalam manajemen kecemasan pada pasien hemodialisa (Rohmawati et al., 2024).

Temuan-temuan tersebut diperkuat oleh hasil tinjauan pustaka terhadap tujuh uji acak terkontrol yang menunjukkan bahwa teknik relaksasi Benson secara konsisten mampu menurunkan skor kecemasan pada pasien hemodialisa. Hal ini menegaskan efektivitas relaksasi Benson dalam membantu pasien mengendalikan respons psikologis terhadap stresor fisik dan emosional selama menjalani terapi hemodialisa. Oleh karena itu, teknik relaksasi Benson direkomendasikan sebagai terapi komplementer yang dapat diterapkan secara rutin dalam praktik keperawatan, tidak hanya untuk mengatasi kecemasan, tetapi juga untuk membantu menurunkan tingkat stres dan depresi pada pasien hemodialisa (Mardiah, 2022).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh terapi Benson terhadap tingkat kecemasan pasien hemodialisis di RSUD Undata Provinsi Sulawesi Tengah, dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi tersebut terbukti berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien. Sebelum diberikan intervensi, tingkat kecemasan pasien berada pada kategori sedang hingga berat. Namun, setelah mendapatkan terapi Benson, tingkat kecemasan pasien mengalami penurunan hingga berada pada kategori tidak ada kecemasan dan kecemasan ringan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak yang sudah berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan artikel ini.

REFERENSI

- Amir, M., Shahan, H., Hina, U., Wajeeha, A., Mariam, A., Ali, M., & Ahmed, A. (2025). Health literacy, illness perception, and their association with medication adherence in end-stage renal disease. *International Urology and Nephrology*, 57(9), 2979–2994. <https://doi.org/10.1007/s11255-025-04472-8>
- Anggraini, M. T., & Pratama, S. B. (2024). Analysis of Socio-Demographic Factors Influencing Anxiety in Hemodialysis Patients. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, 12(1), 85–91. <https://doi.org/10.20473/jpk.V12.I1.2024.85-91>
- Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah. (2024). *Prevalensi Penderita Gagal Ginjal Kronik Di Sulawesi Tengah*. Palu: Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Tingkatkan Kualitas Hidup Pasien Gagal Ginjal Kronik*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Angka Kejadian Gagal Ginjal Kronik di Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Krismiadi, D., Wihastuti, T. A., Dewi, D., & Lestari, S. (2023). Differences Between the Effects of The Benson Relaxation Technique and Deep Breath on Anxiety, Sleep Quality, and Fatigue in Hemodialysis Patient. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2), 101–108. <https://doi.org/10.30604/jika.v8i2.1654>
- Kuling, S., Widyawati, I., & Makhfudli. (2024). Pengaruh Kombinasi Intervensi Relaksasi Benson, Terapi Spiritual Dzikir dan Aroma Terapi Lavender Terhadap Kecemasan Pada Pasien Hemodialisis. *Jurnal Keperawatan*, 16(1), 1–10.
- Lerma, C., Lima-Zapata, L. I., Amaya-Aguilar, J. A., Leonardo-Cruz, I., Lazo-S, M., Berm, L. A., P, H., Lerma, A., & Cadena-Estrada, J. C. (2021). Gender-Specific Differences in Self-Care, Treatment-Related Symptoms, and Quality of Life in Hemodialysis Patients. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 110–117.
- Mardiah, A. (2022). A literature review of benson relaxation technique for reducing anxiety in patients with chronic kidney disease. *Innovation in Health for Society*, 2(1), 3–7.
- Muhith, A., 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. *RGSA Revista de Gestão Social e Ambiental*, 18(2), 1–12.
- PAHO. (2021). *Burden Of Kidney Disease In The Region Of The Americas*. Pan American Health Organization / World Health Organization.
- Pangaribuan, S. M., Purborini, N., & Chang, H. (2020). Effect of Benson's Relaxation Technique on Mental Health and Quality of Life in Hemodialysis Patients: A Literature Review. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 11(5), 827–831.
- Qawaqzeh, D. T. A., Masa'deh, R., Hamaideh, S. H., Alkhaldeh, A., & AlBashtawy, M. (2023). Factors affecting the levels of anxiety and depression among patients with end-stage renal disease undergoing hemodialysis. *International Urology and Nephrology*, 55(11), 2887–2896. <https://doi.org/10.1007/s11255-023-03578-1>
- Rahmawati, B. A., & Rochmawati, E. (2022). Health literacy in patients undergoing hemodialysis: literature review. *Bali Medical Journal (Bali MedJ)*, 11(3), 1620–1625. <https://doi.org/10.1136/bmjn71.1621>

- Rohmawati, R., Sari, R. Y., Faizah, I., & Hasina, S. N. (2024). Combination Benson Relaxation And Murottal Alquran To Decrease Anxiety, Stress, And Depression Hemodialysis Patients: An Experimental Study. *Nurse and Health: Jurnal Keperawatan*, 13(2), 163–170.
- Saadah, S., & Hartanti, R. (2021). Gambaran Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani hemodialisa: Literature Review. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*.
- Suci, R. A. E., & Hidayati, L. N. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Kombinasi Unsur Keyakinan untuk Menurunkan Kecemasan pada Pasien. *Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas*, 7(1), 11–18. <https://doi.org/10.22146/jkkk.82351>
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wahyu, D., Sari, I., Syarafina, F. Z., Ayuningtias, K., Setianingrum, P. B., Febriyanti, S., & Pradana, A. A. (2022). Efektivitas Terapi Relaksasi Benson untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia: Telaah Literatur. *Muhammadiyah Journal of Gerontological Nursing*, 2(2), 55–61. <https://doi.org/10.24853/mujg.2.2.55-61>
- Widianingsih, N. (2021). Literatur Review Manajemen Cairan Pada Pasien Gagal Ginjal. *Research Design In Counseling*, 3(1).