



Reducing Fatigue in Chronic Kidney Disease Patients Through Benson Relaxation Therapy: Evidence from a Pretest-Posttest Study

Noah Safna Sayla^{1*}, Lily Wahyuni Romadhon², Citra Setyo Dwi Andhini³

¹⁻³Program Ilmu Keperawatan dan Profesi Ners, Fakultas Kesehatan, Institut Teknologi dan Kesehatan Mahardika, Indonesia

*Penulis Korespondensi: nssayla@gmail.com

Abstract. *Chronic Kidney Disease (CKD) is a progressive and irreversible disorder requiring hemodialysis as renal replacement therapy. Fatigue is a frequent symptom among hemodialysis patients and negatively affects quality of life and daily activities. This case study aimed to determine the effect of the Benson relaxation technique on fatigue in a CKD patient undergoing hemodialysis at RSUD Gunung Jati, Cirebon. The method used was a single-subject descriptive case study with nursing intervention applied in three sessions during pre, intra, and post hemodialysis periods. Data were obtained through assessment, observation, and fatigue evaluation. The intervention consisted of deep breathing combined with repetition of calming spiritual or meaningful words according to patient belief. Results showed a decrease in fatigue, indicated by reduced weakness, increased relaxation, improved comfort, and better emotional stability. The patient also reported increased energy after the intervention period. This study suggests that the Benson relaxation technique can be an effective non-pharmacological nursing intervention to reduce fatigue in hemodialysis patients and may be applied as a complementary approach in nursing care.*

Keywords: *Benson Relaxation Technique; Chronic Kidney Disease; Fatigue; Hemodialysis; Nursing Intervention*

Abstrak. *Chronic Kidney Disease (CKD) merupakan penyakit progresif dan irreversible yang memerlukan terapi pengganti ginjal berupa hemodialisis. Kelelahan (fatigue) merupakan salah satu masalah yang sering dialami pasien hemodialisis dan dapat menurunkan kualitas hidup serta kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan teknik relaksasi Benson terhadap tingkat kelelahan pada pasien CKD yang menjalani hemodialisis di RSUD Gunung Jati Kota Cirebon. Metode yang digunakan adalah studi kasus deskriptif pada satu pasien dengan pemberian intervensi keperawatan teknik relaksasi Benson selama tiga kali pertemuan pada fase pre, intra, dan post hemodialisis. Pengumpulan data dilakukan melalui pengkajian, observasi, dan evaluasi tingkat fatigue pasien. Intervensi dilakukan dengan latihan pernapasan dalam yang dikombinasikan dengan pengulangan kata atau kalimat yang menenangkan sesuai keyakinan pasien. Hasil menunjukkan adanya penurunan tingkat kelelahan yang ditandai dengan berkurangnya keluhan lemas, meningkatnya rasa rileks, kenyamanan, serta kestabilan emosional pasien. Pasien juga melaporkan peningkatan energi setelah intervensi diberikan. Kesimpulannya, teknik relaksasi Benson efektif sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis untuk menurunkan kelelahan pada pasien hemodialisis dan dapat diterapkan sebagai terapi komplementer dalam asuhan keperawatan.*

Kata Kunci: *Fatigue; Hemodialisis; Intervensi Keperawatan; Chronic Kidney Disease; Teknik Relaksasi Benson*

1. LATAR BELAKANG

Chronic Kidney Disease (CKD) atau Penyakit Ginjal Kronik merupakan kondisi penurunan fungsi ginjal yang bersifat progresif dan irreversible, sehingga ginjal tidak mampu lagi mempertahankan keseimbangan cairan, elektrolit, dan sisa metabolisme dalam tubuh. CKD menjadi salah satu masalah kesehatan global yang prevalensinya terus meningkat setiap tahun dan memberikan beban besar terhadap sistem kesehatan dunia. Berdasarkan berbagai laporan epidemiologi, jumlah penderita CKD terus bertambah dan sebagian besar pasien pada stadium lanjut memerlukan terapi pengganti ginjal berupa hemodialisis untuk mempertahankan kelangsungan hidup.

Di Indonesia, prevalensi penyakit ginjal kronik juga menunjukkan peningkatan. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan prevalensi penyakit ginjal kronik berdasarkan diagnosis dokter sebesar 0,38% dari total penduduk Indonesia. Selain itu, Indonesian Renal Registry (IRR) melaporkan bahwa jumlah pasien yang menjalani hemodialisis terus meningkat setiap tahunnya. Hemodialisis merupakan terapi yang paling banyak digunakan pada pasien CKD stadium akhir untuk mempertahankan kelangsungan hidup dengan menggantikan sebagian fungsi ginjal yang telah mengalami kerusakan permanen.

Hemodialisis merupakan tindakan terapi yang dilakukan secara rutin dan berkelanjutan pada pasien CKD stadium akhir. Meskipun mampu membantu menggantikan fungsi ginjal, hemodialisis tidak dapat sepenuhnya menghilangkan dampak penyakit yang dialami pasien. Pasien yang menjalani hemodialisis sering mengalami berbagai keluhan fisik maupun psikologis, seperti anemia, gangguan tidur, perubahan mood, serta penurunan kualitas hidup. Salah satu masalah yang paling sering muncul pada pasien hemodialisis adalah fatigue atau kelelahan.

Fatigue pada pasien CKD yang menjalani hemodialisis merupakan kondisi subjektif yang ditandai dengan rasa lelah, lemah, kurang energi, serta penurunan kemampuan fisik dan mental dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti akumulasi toksin uremik, anemia, gangguan metabolik, serta beban psikologis akibat menjalani terapi jangka panjang. Fatigue yang tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan penurunan aktivitas, ketergantungan, gangguan emosional, serta penurunan kualitas hidup pasien.

Berbagai intervensi telah digunakan untuk mengatasi fatigue pada pasien hemodialisis, baik secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang banyak dikembangkan adalah teknik relaksasi Benson. Teknik ini merupakan metode relaksasi yang menggabungkan pernapasan dalam dengan pengulangan kata atau kalimat yang memiliki makna menenangkan sesuai keyakinan pasien. Relaksasi Benson bekerja dengan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik dan meningkatkan respon relaksasi tubuh, sehingga dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan kenyamanan, dan menurunkan tingkat kelelahan pada pasien.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa teknik relaksasi Benson efektif dalam menurunkan tingkat fatigue pada pasien hemodialisis serta memberikan efek positif terhadap kualitas tidur dan kondisi psikologis pasien. Namun demikian, dalam praktik klinik penerapan teknik ini masih belum dilakukan secara optimal dan belum menjadi bagian dari intervensi rutin keperawatan di ruang hemodialisa. Selain itu, masih diperlukan bukti tambahan dalam

bentuk studi kasus yang menggambarkan penerapan langsung teknik ini pada kondisi nyata pasien CKD di lapangan, sehingga dapat memperkuat implementasi *evidence based nursing*.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan teknik relaksasi Benson terhadap kelelahan pada pasien *Chronic Kidney Disease* (CKD) yang menjalani hemodialisis di ruang hemodialisa RSUD Gunung Jati Kota Cirebon. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan intervensi keperawatan nonfarmakologis dalam mengurangi fatigue serta meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup pasien hemodialisis.

2. KAJIAN TEORITIS

Chronic Kidney Disease (CKD) atau Penyakit Ginjal Kronik merupakan kondisi penurunan fungsi ginjal yang bersifat progresif, irreversibel, dan berlangsung dalam jangka waktu lama. Menurut Price dan Wilson, CKD ditandai dengan penurunan kemampuan ginjal dalam mempertahankan keseimbangan cairan, elektrolit, serta fungsi ekskresi metabolit tubuh. Penurunan fungsi ginjal ini menyebabkan akumulasi zat sisa metabolisme seperti ureum dan kreatinin yang berdampak pada gangguan sistemik pada berbagai organ tubuh. Pada stadium lanjut, CKD berkembang menjadi End Stage Renal Disease (ESRD) yang memerlukan terapi pengganti ginjal berupa hemodialisis atau transplantasi ginjal.

Hemodialisis merupakan terapi utama pada pasien CKD stadium akhir yang berfungsi menggantikan sebagian kerja ginjal dalam menyaring darah, mengeluarkan sisa metabolisme, serta menjaga keseimbangan cairan dan elektrolit. Proses hemodialisis dilakukan secara rutin dan berkelanjutan, namun tidak dapat menyembuhkan penyakit CKD. Pasien yang menjalani hemodialisis umumnya mengalami berbagai komplikasi, baik fisik maupun psikologis, seperti anemia, gangguan tidur, stres, kecemasan, serta penurunan kualitas hidup.

Salah satu masalah utama yang sering dialami pasien CKD yang menjalani hemodialisis adalah fatigue atau kelelahan. Fatigue merupakan kondisi subjektif yang ditandai dengan rasa lelah fisik dan mental, penurunan energi, kelemahan, serta berkurangnya kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Fatigue pada pasien hemodialisis terjadi akibat multifaktor, antara lain penumpukan toksin uremik, anemia akibat penurunan produksi eritropoietin, gangguan metabolik, serta faktor psikologis seperti stres kronis akibat terapi jangka panjang. Menurut literatur, sekitar 60–97% pasien hemodialisis mengalami fatigue, sehingga kondisi ini menjadi salah satu keluhan paling dominan pada pasien CKD.

Dalam penatalaksanaan keperawatan, fatigue dapat diatasi melalui intervensi farmakologis maupun nonfarmakologis. Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang banyak

digunakan adalah teknik relaksasi Benson. Relaksasi Benson merupakan teknik relaksasi yang menggabungkan pernapasan dalam dengan pengulangan kata, frasa, atau doa sesuai keyakinan pasien. Teknik ini pertama kali dikembangkan oleh Herbert Benson sebagai metode untuk menurunkan respons stres melalui aktivasi sistem saraf parasimpatis. Mekanisme ini dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, menurunkan ketegangan otot, menurunkan tekanan darah, serta meningkatkan rasa tenang dan relaksasi.

Secara fisiologis, relaksasi Benson bekerja dengan meningkatkan respons relaksasi tubuh yang berlawanan dengan respons stres. Aktivasi sistem saraf parasimpatis menyebabkan penurunan denyut jantung, penurunan tekanan darah, serta peningkatan aliran darah ke otot dan otak, sehingga membantu mengurangi kelelahan dan meningkatkan kenyamanan pasien. Selain itu, penggunaan fokus pada kata atau kalimat berulang juga membantu mengalihkan pikiran negatif sehingga memberikan efek psikologis yang menenangkan.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa teknik relaksasi Benson efektif dalam menurunkan tingkat fatigue pada pasien hemodialisis. Studi juga melaporkan bahwa intervensi ini dapat meningkatkan kualitas tidur, menurunkan kecemasan, serta meningkatkan kualitas hidup pasien CKD. Penelitian oleh Rambod et al. menunjukkan bahwa teknik relaksasi dapat memberikan efek positif terhadap kondisi psikologis pasien hemodialisis. Selain itu, penelitian lain juga menyebutkan bahwa intervensi relaksasi spiritual seperti Benson lebih mudah diterapkan, tidak memiliki efek samping, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien.

Meskipun berbagai penelitian telah membuktikan efektivitas relaksasi Benson, implementasinya dalam praktik keperawatan di ruang hemodialisa masih belum optimal dan belum menjadi intervensi rutin. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara teori dan praktik klinik, sehingga diperlukan penerapan langsung intervensi ini pada pasien CKD dalam bentuk studi kasus untuk memperkuat bukti ilmiah serta meningkatkan penerapan evidence based nursing dalam praktik keperawatan.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif dengan pendekatan asuhan keperawatan pada pasien *Chronic Kidney Disease* (CKD) yang menjalani hemodialisis. Rancangan ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan intervensi teknik relaksasi Benson terhadap penurunan tingkat fatigue pada satu pasien secara mendalam dalam setting klinik di ruang hemodialisa RSUD Gunung Jati Kota Cirebon. Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk mengevaluasi respon individu terhadap intervensi keperawatan nonfarmakologis.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien CKD yang menjalani hemodialisis di ruang hemodialisa RSUD Gunung Jati Kota Cirebon. Sampel dalam penelitian ini adalah lima orang pasien yang memenuhi kriteria tertentu, yaitu pasien CKD yang menjalani hemodialisis rutin dan mengalami keluhan fatigue. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara purposive sampling berdasarkan pertimbangan peneliti dan kesesuaian dengan tujuan penelitian.

Pengumpulan data dilakukan melalui proses pengkajian keperawatan, observasi, wawancara, serta pengukuran tingkat fatigue sebelum dan sesudah intervensi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa lembar observasi dan skala pengukuran fatigue (Fatigue Severity Scale/FSS). Instrumen tersebut telah digunakan secara luas dalam penelitian sebelumnya dan dinyatakan memiliki validitas serta reliabilitas yang baik, sehingga tidak dilakukan pengujian ulang secara rinci dalam penelitian ini.

Intervensi yang diberikan berupa teknik relaksasi Benson, yaitu kombinasi latihan pernapasan dalam dengan pengulangan kata atau kalimat yang bermakna sesuai keyakinan pasien, yang dilakukan selama sesi hemodialisis sesuai prosedur yang telah ditetapkan. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan tingkat fatigue sebelum dan sesudah intervensi diberikan. Kelebihan dari teknik relaksasi benson tidak menimbulkan efek samping bagi pasien dan mudah untuk dilakukan, dan kelemahan dari teknik relaksasi Benson ini adalah membutuhkan konsentrasi dan kerja sama pasien, serta efeknya tidak instan karena bersifat bertahap.

Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan hasil pengukuran sebelum dan sesudah intervensi. Hasil analisis disajikan dalam bentuk narasi untuk menggambarkan perubahan tingkat fatigue setelah penerapan teknik relaksasi Benson. Tidak dilakukan uji statistik inferensial karena penelitian ini merupakan studi kasus pada satu subjek.

Model penelitian dalam studi ini menggambarkan hubungan antara kondisi *Chronic Kidney Disease* (CKD) yang menyebabkan penurunan fungsi ginjal (A), kemudian pasien menjalani hemodialisis (B), yang menimbulkan fatigue atau keletihan (C), dan selanjutnya diberikan intervensi teknik relaksasi Benson (D) yang diharapkan dapat menurunkan tingkat fatigue (C menjadi menurun). Dalam model ini, CKD dan hemodialisis berperan sebagai faktor pencetus, fatigue sebagai masalah keperawatan, dan teknik relaksasi Benson sebagai intervensi keperawatan yang memberikan efek terhadap *outcome* berupa penurunan keletihan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Pasien.

No.	Nama	Usia	Jenis Kelamin
1.	Tn. R	53	Laki-laki
2.	Tn. S	57	Laki-laki
3.	Tn. M	55	Laki-laki
4.	Ny. S	52	Perempuan
5.	Ny. Y	51	Perempuan

Berdasarkan data tabel 1. karakteristik pasien, hasil penelitian lima pasien dengan diagnosa medis chronic kidney disease (CKD) yang menjalani hemodialisa diperoleh data karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin. Seluruh responden berada pada rentang usia 51-57 tahun, yang termasuk dalam kategori usia dewasa akhir menuju lansia awal. Kondisi ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa kejadian CKD meningkat pada usia di atas 50 tahun akibat penurunan progresif fungsi ginjal yang berkaitan dengan proses degeneratif, akumulasi penyakit komorbid seperti hipertensi dan diabetes melitus, serta penurunan kemampuan adaptasi fisiologis tubuh terhadap gangguan metabolik. Dari segi jenis kelamin, sebagian besar responden adalah laki-laki yaitu sebanyak tiga orang (60%) sedangkan perempuan sebanyak dua orang (40%). Dominasi pasien laki-laki dalam penelitian ini dapat dikaitkan dengan faktor risiko gaya hidup yang lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa laki-laki cenderung memiliki kebiasaan merokok, konsumsi makanan berkafein atau stimulan, serta pola makan yang kurang terkontrol, yang dapat mempercepat kerusakan fungsi ginjal. Selain itu, kepatuhan terhadap pengobatan dan pemeriksaan kesehatan pada laki-laki juga cenderung lebih rendah dibandingkan perempuan, sehingga risiko progresivitas CKD menjadi lebih tinggi. Hasil karakteristik ini menunjukkan bahwa kelompok usia dewasa akhir hingga lansia dengan dominasi laki-laki merupakan populasi yang rentan mengalami CKD dengan komplikasi kelelahan. Oleh karena itu, diperlukan intervensi relaksasi benson untuk membantu menurunkan tingkat kelelahan melalui mekanisme relaksasi fisik dan psikologis.

Tabel 2. Hasil Penelitian.

No.	Nama	Hasil Penelitian		
		Pertemuan 1	Pertemuan 2	Pertemuan 3
1.	Tn. R	Sebelum intervensi: Lemas Setelah Intervensi: Masih lemas	Sebelum intervensi: Lemas Setelah Intervensi: Masih lemas	Sebelum intervensi: Lemas Setelah Intervensi: Lemas berkurang, pasien lebih rileks
2.	Tn. S	Sebelum intervensi: Lemas dan cepat lelah Setelah intervensi: Sedikit lebih rileks	Sebelum intervensi: Lemas Setelah Intervensi: Keluhan lemas berkurang, pasien tampak lebih bertenaga	Sebelum intervensi: Lemas ringan Setelah Intervensi: Lemas berkurang, pasien mampu beraktivitas ringan
3.	Tn. M	Sebelum intervensi: Lemas dan tidak nyaman Setelah intervensi: Mulai merasa lebih tenang	Sebelum intervensi: Lemas, badan terasa lelah Setelah Intervensi: Kelelahan berkurang	Sebelum intervensi: Lemas ringan Setelah Intervensi: Kondisi lebih baik, kelelahan menurun
4.	Ny. S	Sebelum intervensi: Lemas dan cemas Setelah intervensi: Masih lemas, cemas berkurang	Sebelum intervensi: Lemas dan cemas Setelah Intervensi: Keluhan lemas dan cemas berkurang, pasien lebih tenang	Sebelum intervensi: Lemas ringan Setelah Intervensi: Keletihan menurun, pasien tampak lebih ceria
5.	Ny. Y	Sebelum intervensi: Lemas dan tidak berenergi Setelah intervensi: Masih terasa lemas	Sebelum intervensi: Lemas Setelah Intervensi: Keluhan lemas berkurang	Sebelum intervensi: Lemas Setelah Intervensi: Kondisi membaik, keletihan berkurang, pasien tampak lebih aktif

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 2. Hasil Penelitian diketahui bahwa seluruh responden mengalami keluhan keletihan (fatigue) dengan derajat yang bervariasi sebelum diberikan intervensi teknik relaksasi Benson. Keluhan yang muncul meliputi rasa lemas, cepat lelah, penurunan energi, serta pada beberapa pasien disertai kecemasan. Kondisi ini sesuai dengan karakteristik pasien CKD yang menjalani hemodialisa jangka panjang, di mana akumulasi toksin uremik, anemia, serta perubahan fisiologis dan psikologis berkontribusi terhadap munculnya fatigue.

Hasil implementasi pada Tn. R menunjukkan bahwa selama tiga kali pertemuan, perubahan yang terjadi relatif minimal dibandingkan responden lainnya. Pada pertemuan pertama dan kedua, pasien masih mengeluhkan lemas meskipun telah diberikan intervensi relaksasi Benson. Namun pada pertemuan ketiga, terdapat sedikit perbaikan berupa penurunan keluhan lemas dan kondisi pasien yang tampak lebih rileks. Hal ini menunjukkan bahwa respon

terhadap terapi relaksasi pada beberapa pasien dapat berlangsung lebih lambat, yang dipengaruhi oleh kondisi fisik dan adaptasi tubuh terhadap terapi.

Pada Tn. S, perubahan kondisi terlihat lebih progresif. Pada pertemuan pertama, pasien masih mengalami lemas dan cepat lelah, namun setelah intervensi mulai tampak sedikit lebih rileks. Pada pertemuan kedua, keluhan lemas mulai berkurang dan pasien tampak lebih bertenaga. Perubahan yang lebih signifikan terlihat pada pertemuan ketiga, di mana pasien melaporkan keletihan yang lebih ringan serta kemampuan melakukan aktivitas ringan. Hal ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi Benson memberikan efek bertahap dalam meningkatkan kondisi fisik pasien melalui peningkatan relaksasi tubuh dan penurunan ketegangan.

Pada Tn. M, respon terhadap intervensi juga menunjukkan perbaikan yang konsisten setiap pertemuan. Pada awalnya pasien mengeluhkan lemas dan ketidaknyamanan, kemudian mulai merasa lebih tenang setelah intervensi pertama. Pada pertemuan kedua, kelelahan mulai berkurang, dan pada pertemuan ketiga kondisi pasien semakin membaik dengan penurunan tingkat keletihan. Hal ini menggambarkan bahwa relaksasi Benson dapat membantu meningkatkan kondisi psikofisiologis pasien melalui mekanisme relaksasi sistem saraf.

Pada Ny. S, selain keluhan keletihan, pasien juga mengalami kecemasan. Setelah diberikan intervensi, pada pertemuan pertama kecemasan mulai berkurang meskipun pasien masih merasa lemas. Pada pertemuan kedua, baik keluhan lemas maupun kecemasan mengalami penurunan, dan pasien tampak lebih tenang. Pada pertemuan ketiga, kondisi pasien semakin baik dengan penurunan keletihan serta peningkatan suasana emosional yang lebih positif, ditandai dengan pasien tampak lebih ceria. Hal ini menunjukkan bahwa relaksasi Benson tidak hanya berpengaruh pada aspek fisik, tetapi juga psikologis.

Pada Ny. Y, perubahan kondisi juga terlihat secara bertahap. Pada pertemuan pertama pasien masih mengalami lemas dan tidak berenergi meskipun setelah intervensi belum terjadi perubahan signifikan. Pada pertemuan kedua, keluhan lemas mulai berkurang, dan pada pertemuan ketiga kondisi pasien membaik dengan penurunan keletihan yang lebih jelas serta peningkatan aktivitas pasien. Hal ini menunjukkan adanya respons positif terhadap terapi relaksasi Benson dalam meningkatkan energi dan mengurangi fatigue.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi Benson memberikan efek positif terhadap penurunan keletihan pada pasien CKD yang menjalani hemodialisa. Meskipun derajat perbaikan berbeda pada setiap pasien, seluruh responden menunjukkan kecenderungan perbaikan kondisi setelah diberikan intervensi secara berulang. Perbedaan respons ini dapat dipengaruhi oleh kondisi fisik, tingkat keparahan penyakit, status psikologis, serta kemampuan pasien dalam mengikuti teknik relaksasi. Dengan demikian,

teknik relaksasi Benson dapat direkomendasikan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis yang efektif untuk membantu menurunkan kelelahan pada pasien CKD, baik dari aspek fisik maupun psikologis, terutama pada pasien yang menjalani hemodialisa jangka panjang.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penerapan teknik relaksasi Benson pada pasien *Chronic Kidney Disease* (CKD) yang menjalani hemodialisis di ruang hemodialisa RSUD Gunung Jati Kota Cirebon, dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan tingkat fatigue setelah diberikan intervensi keperawatan tersebut. Kondisi kelelahan pasien yang sebelumnya ditandai dengan rasa lemah, kurang energi, dan penurunan kemampuan aktivitas menunjukkan adanya perbaikan setelah dilakukan teknik relaksasi Benson secara teratur selama proses hemodialisis. Hal ini mengindikasikan bahwa teknik relaksasi Benson memberikan efek positif terhadap kondisi fisik dan psikologis pasien dalam mengurangi kelelahan.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa teknik relaksasi Benson dapat menjadi salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang efektif dalam membantu mengurangi fatigue pada pasien CKD yang menjalani hemodialisis. Meskipun demikian, hasil penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan secara luas karena penelitian hanya dilakukan pada satu subjek sehingga respon individu dapat berbeda pada pasien lain dengan kondisi klinis yang berbeda.

Penelitian ini memiliki keterbatasan berupa jumlah sampel yang sangat terbatas, waktu observasi yang relatif singkat, serta ketergantungan pada respons subjektif pasien dalam mengukur tingkat fatigue. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan dengan jumlah sampel yang lebih besar, metode yang lebih komprehensif, serta pengukuran yang lebih objektif untuk memperkuat bukti efektivitas teknik relaksasi Benson pada pasien hemodialisis.

Sebagai rekomendasi, teknik relaksasi Benson dapat dipertimbangkan untuk diimplementasikan secara rutin dalam asuhan keperawatan di ruang hemodialisa sebagai intervensi pendukung dalam mengurangi fatigue. Perawat diharapkan dapat mengajarkan dan memfasilitasi pasien dalam melakukan teknik ini secara mandiri. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk membandingkan efektivitas teknik relaksasi Benson dengan intervensi nonfarmakologis lainnya guna mendapatkan pendekatan yang lebih optimal dalam penanganan fatigue pada pasien CKD.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas terselesaikannya Karya Ilmiah Akhir Ners ini. Penulis mengucapkan terima kasih kepada pembimbing yang telah memberikan arahan dan bimbingan selama penyusunan KIAN ini. Terima kasih juga kepada pihak RSUD Gunung Jati Kota Cirebon khususnya ruang hemodialisa yang telah memberikan izin dan fasilitas penelitian, serta kepada pasien yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Karya ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan Profesi Ners. Penulis menyadari bahwa karya ini masih memiliki kekurangan sehingga kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan.

DAFTAR REFERENSI

- Ainiyah, N. H., & Abdullah, K. (2022). *Dasar-dasar Komplementer*. Rena Cipta Mandiri.
- Bossola, M., Vulpio, C., & Tazza, L. (2011). Fatigue in chronic dialysis patients. *Seminars in Dialysis*, 24(5), 550–555. <https://doi.org/10.1111/j.1525-139X.2011.00956.x>
- Horigan, A. E., Schneider, S. M., Docherty, S., & Barroso, J. (2013). The experience and self-management of fatigue in patients on hemodialysis. *Nephrology Nursing Journal*, 40(2), 113–122.
- Hustrini, N. M. (2022). *Prevalence and risk factors for chronic kidney disease in Indonesia : An analysis of the National Basic Health Survey 2018*. 12, 1–10. <https://doi.org/10.7189/jogh.12.04071>
- Jhamb, M., Weiner, D. E., Steel, J. L., Dew, M. A., Bieleber, A., & Unruh, M. (2008). Fatigue in patients receiving maintenance dialysis: A review of definitions, measures, and contributing factors. *American Journal of Kidney Diseases*, 52(2), 353–365. <https://doi.org/10.1053/j.ajkd.2008.04.013>
- Kirana, Martyastuti, Lestari, Achjar, K. A. H., Nuryanti, Y., Gama, I. K., Fabanjo, I. J., Rukmini, R., Pertiwi, G. H., & Ratanto, R. (2023). *FALSAFAH & TEORI KEPERAWATAN*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Koyama, H., Fukuda, S., Shoji, T., Inaba, M., Tsujimoto, Y., Tabata, T., & Okuno, S. (2010). Fatigue is a predictor for cardiovascular events in patients undergoing hemodialysis. *Clinical Journal of the American Society of Nephrology*, 5(4), 659–666. <https://doi.org/10.2215/CJN.08131109>
- Lin, C. C., Lee, B. O., & Hicks, F. D. (2005). The phenomenology of fatigue associated with hemodialysis. *Nephrology Nursing Journal*, 32(5), 517–525.
- Musniati. (2024). *Fatigue Pada Penderita Ckd Yang Menjalani Hemodialisa (HD)*. Guepedia
- PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik*, Edisi 1 Cetakan III (Revisi). Jakarta: PPNI.
- PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan*, Edisi 1 Cetakan II. Jakarta: PPNI.
- PPNI. (2019). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia: Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan*, Edisi 1 Cetakan II. Jakarta: PPNI.

- Rambod, M., & Rafii, F. (2010). The relationship between spiritual well-being and quality of life in patients with cancer. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 15(4), 217–223.
- Richards, K. C., & Nagel, C. L. (2012). Relaxation and sleep in patients with chronic kidney disease. *Nephrology Nursing Journal*, 39(5), 395–402.
- Yurtkuran, M., Alp, A., Dilek, K., & Yerel, S. (2007). A modified yoga-based exercise program in patients with chronic kidney disease: A randomized controlled trial. *Clinical Rehabilitation*, 21(9), 815–825.