

# Pemberian Terapi Relaksasi Benson untuk Menurunkan Tingkat Kelelahan Pasien *Chronic Kidney Disease* (CKD) yang Menjalani Hemodialisa

**Shohibul Bahri Radiansah**

Program Studi Pendidikan Ners, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

**Erna Rochmawati**

Program Studi Pendidikan Ners, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

**Akhmad Zuhri**

Perawat Hemodialisa RSUD Temanggung

Korespondensi penulis: [shohibulbahriradiansah@gmail.com](mailto:shohibulbahriradiansah@gmail.com)

**Abstract:** *Chronic Kidney Disease (CKD) is a long-term medical condition characterized by a decline in kidney function. Hemodialysis is one of the treatments for CKD, but it can cause biological and psychological disturbances if done over a long period of time, one of which is fatigue. This study uses a case report approach to evaluate implementation of nursing care for patients experiencing fatigue. The fatigue level measurement tool uses the FACIT version 4 questionnaire. The results of this study show that patients experience high fatigue with a score of 17,52 and after being given Benson Relaxation intervention as many as 2 meetings, the patient's fatigue level score becomes 21,6 which means it is approaching the normal score of >31. Benson Relaxation is a complementary technique that is easy to apply and has many benefits for fatigue. There is an influence between the application of Benson relaxation on the decrease in fatigue levels of CKD patients undergoing Hemodialysis.*

**Keywords:** *Chronic Kidney Disease, Hemodialysis, Fatigue, Benson Relaxation*

**Abstrak:** Penyakit Ginjal Kronik (PGK) adalah kondisi medis jangka panjang yang ditandai dengan penurunan fungsi ginjal. Hemodialisis adalah salah satu pengobatan untuk PGK, namun dapat menyebabkan gangguan biologis dan psikologis jika dilakukan dalam jangka waktu lama, salah satunya kelelahan. Studi ini menggunakan pendekatan laporan kasus untuk mengevaluasi implementasi keperawatan bagi pasien yang mengalami kelelahan. Alat pengukuran tingkat kelelahan menggunakan kuesioner FACIT versi 4. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pasien mengalami kelelahan tinggi dengan skor 17,52 dan setelah diberikan intervensi Relaksasi Benson sebanyak 2 kali pertemuan, skor tingkat kelelahan pasien menjadi 21,6 yang artinya mendekati skor normal yaitu >31. Relaksasi Benson adalah teknik komplementer yang mudah diterapkan dan memiliki banyak manfaat untuk kelelahan. Terdapat pengaruh antara penerapan relaksasi Benson terhadap penurunan tingkat *fatigue* pasien PGK yang menjalani Hemodialisa.

**Kata kunci:** Gagal Ginjal Kronis, Hemodialisa, Kelelahan, Relaksasi Benson

## LATAR BELAKANG

Penyakit ginjal kronik (PGK) adalah kondisi medis jangka panjang yang ditandai dengan penurunan fungsi ginjal yang berkelanjutan selama beberapa bulan atau tahun. Menurut definisi KDIGO 2013, PGK diidentifikasi sebagai kerusakan pada struktur ginjal atau penurunan laju filtrasi glomerulus (LFG) yang berlangsung lebih dari tiga bulan dan berdampak pada kesehatan (Wayan & Wardani, 2022).

Data dari *Global Burden of Disease* menunjukkan bahwa PGK adalah penyebab kematian nomor 27 di dunia pada tahun 1990, dan naik ke peringkat 18 pada tahun 2010. Menurut *GBD of Chronic Kidney Disease*, Indonesia berada di posisi kedua sebagai negara di Asia Tenggara dengan lebih dari 27 juta kasus PGK. Selain itu, berdasarkan hasil Riset

Kesehatan Dasar, prevalensi PGK di Indonesia telah meningkat dari 2,00% pada tahun 2013 menjadi 3,80% pada tahun 2018 (Arriyani & Miko Wahyono, 2023).

Untuk pasien dengan kondisi gagal ginjal kronik, terdapat beberapa opsi pengobatan seperti hemodialisis, transplantasi ginjal, dan dialisis peritoneal. Namun, rata-rata pasien lebih memilih untuk menjalani hemodialisis dan dialisis peritoneal. Hemodialisis berfungsi sebagai pengganti fungsi ginjal yang telah rusak. Namun, jika dilakukan dalam jangka waktu yang panjang, hemodialisis dapat menimbulkan gangguan baik dari aspek biologis maupun psikologis bagi pasien. Hal ini disebabkan oleh kebutuhan waktu untuk terapi hemodialisis yang cukup lama, yaitu sekitar 12-15 jam setiap minggunya. (Anisah & Maliya, 2021).

Penderita PGK biasanya menunjukkan berbagai tanda, seperti penurunan kadar lemak dalam tubuh, penimbunan air di jaringan, perubahan pigmen kulit, rasa mual dan muntah, keadaan lelah, sakit kepala yang tidak dapat dijelaskan, dan akumulasi substansi yang sudah tidak dibutuhkan oleh tubuh (Mulyadi & Roeslina Sofais, 2023). Kelelahan merupakan suatu kondisi yang biasanya ditandai dengan kelemahan dan keterbatasan energi yang tidak dapat dihilangkan dengan istirahat atau pemulihan, kondisi yang tidak nyaman ini bisa dianggap sebagai tanda peringatan biologis ketika ada ancaman terhadap kesehatan. Kelelahan ini dapat membatasi kemampuan seseorang untuk merawat diri sendiri, menghambat fungsi peran mereka, mengurangi kemampuan mereka untuk melakukan tugas-tugas rutin, dan membuat mereka bergantung pada layanan kesehatan (Krismiadi et al., 2023). Gejala ini adalah fenomena umum yang dialami oleh pasien PGK dengan kerusakan ginjal progresif yang tidak bisa diperbaiki (Mulyadi & Roeslina Sofais, 2023). Beberapa faktor dapat memicu keadaan lelah atau *fatigue* saat menjalani hemodialisis. Faktor yang pertama adalah rendahnya kadar hemoglobin. Penurunan kadar hemoglobin pada pasien dengan Gagal Ginjal Kronis (PGK) bisa disebabkan oleh defisiensi Eritropoietin (EPO), hormon yang diproduksi oleh ginjal, kekurangan zat besi yang diperlukan untuk produksi hemoglobin, dan gangguan dalam proses produksi sel darah merah akibat penumpukan limbah dan cairan dalam tubuh yang disebabkan oleh PGK itu sendiri. Faktor kedua yang menyebabkan kelelahan adalah durasi hemodialisis yang cukup lama sekitar 5 jam, yang dapat menimbulkan stres fisik pada pasien setelah prosedur. Faktor ketiga adalah fluktuasi tekanan darah. Faktor keempat adalah peningkatan berat badan antar sesi dialisis (IDWG), yang merupakan indikator penambahan volume cairan, dan digunakan untuk mengetahui jumlah cairan yang masuk selama periode antara sesi dialisis. (Santoso et al., 2022).

Salah satu pendekatan dalam mengatasi kelelahan adalah melalui penggunaan terapi komplementer. Terapi ini menjadi pilihan populer karena tidak memiliki efek samping, mudah

diaplikasikan, dan terjangkau (Utami et al., 2023). Terapi relaksasi adalah salah satu bentuk terapi komplementer yang dapat diterapkan pada pasien dengan penyakit ginjal kronik (PGK). Potter & Perry (2006) mendefinisikan relaksasi sebagai keadaan bebas dari stres dan ketegangan, baik secara mental maupun fisik. Salah satu contoh relaksasi yang dapat diterapkan pada pasien PGK adalah terapi relaksasi Benson, relaksasi benson ini melibatkan pernapasan dan fokus pada kualitas relaksasi pikiran. Dalam terapi ini, kata-kata atau kalimat tertentu diulang-ulang dengan ritme yang teratur dan diiringi dengan sikap pasrah kepada Tuhan Yang Maha Esa, yang berdampak pada relaksasi jantung dan seluruh tubuh (Krismiadi et al., 2023). Metode ini merangsang produksi endorfin, yang membantu tubuh mencapai keadaan relaksasi. Selama periode relaksasi ini, tubuh dan otot mencapai keseimbangan dan keadaan santai. Aktivasi sistem saraf parasimpatis mengurangi vasokonstriksi dan resistensi perifer, memfasilitasi aliran darah yang lebih besar ke otak, otot, dan kulit. Ini memungkinkan proses oksidasi otot berlangsung dengan lancar dengan pasokan oksigen yang memadai, sehingga mempercepat proses pemulihan otot dan mengurangi kelelahan (Putri et al., 2023). Beberapa studi terdahulu menunjukkan bahwa teknik relaksasi pernapasan bisa menjadi alternatif yang mudah diaplikasikan untuk mengurangi rasa lelah pada pasien. Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Diah Almayra (2024) menunjukkan penurunan tingkat kelelahan pada dua subjek dengan gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisis selama tiga kali intervensi. Penelitian lain oleh Putri (2023) juga menunjukkan adanya perubahan tingkat kelelahan sebelum dan sesudah pemberian relaksasi Benson pada pasien penyakit arteri koroner, yang didukung oleh penelitian Krismiadi (2023) yang menyatakan bahwa relaksasi Benson berpengaruh dalam menurunkan tingkat kelelahan pada pasien yang menjalani hemodialisis.

Berdasarkan hal tersebut, penulis tertarik untuk mengimplementasikan intervensi keperawatan berbasis evidence terapi relaksasi benson dalam mengurangi tingkat kelelahan pada pasien PGK yang menjalani hemodialisa.

## **LANDASAN TEORI**

### **Konsep dasar Gagal Ginjal Kronik**

Gagal ginjal kronis (GGK) adalah kondisi di mana ginjal secara bertahap dan tidak dapat dipulihkan kehilangan kemampuannya untuk menjaga metabolisme tubuh dan keseimbangan cairan dan elektrolit, yang mengakibatkan peningkatan kadar ureum dalam tubuh (Apriandari et al., 2024).

Gagal ginjal kronik merujuk pada penurunan bertahap fungsi ginjal yang terjadi selama beberapa bulan atau tahun. Definisi penyakit ginjal kronis mencakup kerusakan ginjal dan/atau penurunan laju filtrasi glomerulus (GFR) di bawah  $60\text{mL}/\text{min}/1,73\text{ m}^2$  untuk setidaknya 3 bulan (Rahman et al., 2020).

### **Konsep dasar Hemodialisa**

Hemodialisis adalah prosedur penggantian ginjal yang ditujukan untuk pasien dengan gagal ginjal. Tujuannya adalah untuk menghilangkan racun yang tersisa, mengurangi kelebihan cairan, dan memperbaiki ketidakseimbangan elektrolit. Ini dilakukan dengan menggunakan prinsip osmosis dan difusi melalui sistem dialisis eksternal dan internal.

Durasi dan frekuensi hemodialisa disesuaikan berdasarkan kebutuhan setiap individu. Biasanya, setiap sesi hemodialisa berlangsung selama 4-5 jam dan dilakukan dua kali dalam seminggu. Hemodialisa dapat menyebabkan kelelahan fisik, kekurangan energi, dan fatigue. Fatigue adalah gejala yang sering ditemui pada pasien yang menjalani dialisis, terutama mereka yang telah menerima terapi pengganti ginjal dalam jangka waktu yang lama (Diah Almayra et al., 2024).

### **Konsep dasar Relaksasi Benson**

Relaksasi Benson, teknik yang dikembangkan oleh Herbert Benson di Laboratorium Memorial Thorndike Harvard dan Rumah Sakit Benson adalah metode yang dirancang untuk membantu pikiran dan tubuh mencapai keadaan relaksasi dengan secara bertahap melepaskan ketegangan otot di seluruh tubuh. Teknik ini merupakan gabungan dari teknik pernapasan dalam dan keyakinan filosofis atau agama individu. Teknik ini dapat mengurangi aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan fungsi sistem saraf parasimpatis, sehingga menciptakan rasa tenang. (Apriandari et al., 2024), selain itu pernapasan yang dalam juga akan memastikan tubuh menerima oksigen dalam jumlah maksimal, yang akan memberi oksigen ke seluruh jaringan tubuh sehingga dapat menghasilkan energi, sehingga dapat mengurangi kelelahan (Solichah et al., 2022).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menerapkan metode deskriptif dengan pendekatan *case report*. Penelitian dilakukan di ruang Hemodialisa RSUD Temanggung dengan tujuan untuk mengeksplorasi permasalahan dalam Asuhan Keperawatan bagi pasien Gagal Ginjal Kronis yang mengalami masalah kelelahan dalam perawatannya baik sebelum, saat menjalani hemodialisa dan bahkan saat dirumah. Sampel dalam *case report* ini yaitu pasien yang menjalani Hemodialisa dengan kriteria pasien pada studi kasus ini yaitu pasien PGK di atas satu bulan, mengalami kelelahan

baik saat dirumah atau saat proses hemodialisis, dapat berkomunikasi dengan baik dan bersedia menjadi partisipan dalam penelitian.

Pelaksanaan kegiatan pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan tiga tahap, antara lain yaitu pengkajian, intervensi dan dokumentasi. Sebelum intervensi di berikan, telah di berikan *informed consent* terlebih dahulu kepada pasien atau keluarga yang mendampingi. Proses kegiatan pengkajian dilakukan untuk menggali keluhan yang dirasakan pasien PGK sebelum dilakukan hemodialisa. Hasil menunjukkan bahwa TN T memiliki keluhan sering merasa lelah, lemas, dan lesu saat menjalani hemodialisa dan dirumah. Pengumpulan data tahap kedua yaitu memberikan intervensi terapi relaksasi Benson kepada Tn T dan sebelum diberikan terapi klien diminta mengisi kuesioner *fatigue* yaitu *Functional Assessment Chronic Illness Therapy* (FACIT) dengan rentang skor  $\leq 17$  *fatigue* berat, 18-30 *fatigue* sedang,  $\geq 31$  *fatigue* ringan. Setelah pasien mengisi kuesioner selanjutnya akan di analisa tingkat *fatigue* pasien. Setelah menjalani 2 jam proses dialisis, selanjutnya pasien diberikan terapi relaksasi Benson sebanyak 5 siklus selama 10-15 menit. Kemudian pasien dianjurkan melakukan relaksasi benson secara mandiri selama proses dialisis. Lalu setelah selesai mempraktikkan selama kurang lebih 15 menit, pasien di minta mengisi kuesioner FACIT untuk melihat tingkat keletihan yang saat itu dirasakan. Kemudian kegiatan tersebut dilakukan kembali di pertemuan kedua saat pasien menjalani hemodialisis ke dua di minggu tersebut dan selama di rumah pasien dimotivasi untuk melakukan relaksasi tersebut secara rutin dengan dilakukan monitoring menggunakan form monitoring yang dibuat oleh peneliti dengan cara pasien atau keluarga diminta mengisi form tersebut untuk memastikan seberapa sering pasien menerapkan teknik komplementer tersebut dirumah.

Tahap terakhir adalah dokumentasi, peneliti di tahap ini mengumpulkan semua perubahan tingkat kelelahan yang dirasakan Tn T baik sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi Benson.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Tn. T berumur 67 tahun yang beralamat di Ngrancah Temanggung, beragama islam dengan pendidikan terakhir SMP dan merupakan pensiunan PNS. Pasien masuk pada tanggal 1 Mei 2024 untuk menjalani hemodialisa rutin. Saat dilakukan pengkajian, pasien memiliki keluhan sering merasa lelah, lesu dan meskipun dibawa tidur siang tidak hilang, dan terkadang tiba tiba lelahnya menghilang dengan sendirinya, kemudian Tn. T juga mengeluhkan nyeri punggung, dan sulit tidur saat malam, pasien juga mengatakan memiliki riwayat Hipertensi

dari ibunya. Istri Tn. T menyebutkan bahwa gejala-gejala tersebut sangat sering dialami dan dikeluhkan Tn T saat dirumah.

Sebelum diberikan intervensi, pasien diberikan edukasi terkait definisi, tujuan, manfaat dan tatacara pelaksanaan terapi relaksasi benson terlebih dahulu, kemudian pasien di minta mengisi *inform consent* dan kuesioner FACIT dengan 13 pertanyaan untuk mengetahui tingkat *fatigue* pada pasien, hasil pengisian kuesioner di dapatkan bahwa Tn. T mengalami *fatigue* berat dengan skor 17,52. Kemudian saat proses intradialisis, perawat memberikan intervensi terapi Relaksasi Benson untuk menurunkan tingkat *fatigue* kepada pasien dan di dampingi keluarga pasien yaitu istrinya sebanyak 5 siklus pengulangan atau lebih teknik relaksasi benson tersebut.

Setelah diberikan intervensi, pasien diminta mempraktikkan secara mandiri selama 15 menit. Kemudian setelah selesai 15 menit, pasien di minta untuk mengisi kuesioner FACIT dengan 13 pertanyaan kembali untuk mengevaluasi keluhan-keluhan yang terkait dengan kelelahan, kemudian sebelum pasien pulang, pasien di motivasi untuk melakukan secara mandiri di rumah sebanyak 5 kali atau lebih dalam sehari dengan di monitor menggunakan form monitoring pelaksanaan mandiri relaksasi benson saat dirumah, kemudian di pertemuan kedua, pasien diberikan intervensi kembali serta di evaluasi skor *fatigue*-nya dan didapatkan hasil skor FACIT yang ditampilkan dalam tabel berikut :

	Pertemuan ke- 1	Pertemuan ke- 2
Pre	17,52	20,5
Post	20,09	21,6

**Tabel 1** Hasil Pre & Post Intervensi

Dari tabel tersebut, terdapat perubahan skor *fatigue* pada Tn. T setelah diberikan intervensi sebanyak 2 kali pertemuan dan pelaksanaan mandiri dirumah yaitu dari skor 17,52 menjadi 21,6 di evaluasi akhir pertemuan ke dua, yang berarti terdapat perubahan tingkat *fatigue* Tn T dari kategori berat menjadi kategori sedang setelah diberikan intervensi terapi relaksasi benson.

## **Pembahasan**

Berdasarkan hasil asuhan keperawatan pada pasien, Tn T menunjukkan tingkat *fatigue* yang tinggi. Tn T mengalami kelelahan bisa disebabkan karena kadar Hemoglobin pada pasien PGK yang rentan mengalami penurunan sehingga rentan terjadi anemia. Anemia pada pasien dengan kondisi kronis bisa disebabkan oleh kerapnya kerusakan sel darah merah, dan ketidakmampuan tubuh memproduksi eritropoetin yang berpotensi memicu anemia pada pasien dengan kondisi kronis tersebut (Setiawati et al., 2024). Kelelahan pada tubuh seringkali

mengikuti penurunan nilai hemoglobin (Hb), pada pasien sendiri nilai Hb terakhir adalah 9,8 g/dL yang mana kadar tersebut masuk dalam kategori rendah.

Selain kadar Hemoglobin, faktor dari penyakit lain juga berpengaruh seperti Hipertensi. Hipertensi bisa memicu pembesaran jantung, dan ketika jantung tidak mampu memompa darah ke seluruh tubuh, ini bisa mengakibatkan penumpukan darah di beberapa jaringan, termasuk paru-paru dan tungkai, yang bisa menyebabkan sesak nafas. Kekurangan oksigen bisa mengganggu sirkulasi darah. Akhirnya, penumpukan produk sisa metabolisme di daerah tungkai bisa memicu keluhan kelelahan atau fatigue (Santoso et al., 2022).

Faktor lain yang juga sering muncul pada pasien adalah lamanya proses Hemodialisa, durasi atau waktu hemodialisa disesuaikan berdasarkan kebutuhan setiap individu. Biasanya, hemodialisa dilakukan selama 4-5 jam dengan frekuensi dua kali dalam seminggu. Salah satu efek dari hemodialisa adalah kelelahan fisik, kurangnya energi, dan fatigue (Andriawan et al., 2024). Fatigue adalah gejala yang sering ditemui pada pasien dialisis, dengan prevalensi tinggi pada mereka yang menjalani terapi pengganti ginjal dalam jangka waktu yang lama. Sebanyak 60-97% pasien yang menjalani hemodialisa mengalami gejala fatigue (Diah Almayra et al., 2024).

Sebelum dilakukan intervensi, hasil pengukuran skor *fatigue* pada pasien Tn. T didapatkan hasil tingkat *fatigue* berat dengan skor 17,52 atau  $\leq 17$ , disertai dengan keluhan nyeri punggung. Setelah diberikan intervensi relaksasi Benson di pertemuan pertama, didapatkan hasil tingkat *fatigue* membaik menjadi skor 20,09 atau kategori *fatigue* sedang (18-30). Kemudian di pertemuan kedua, Tn T diberikan intervensi yang sama dengan sebelumnya dilakukan pengukuran skor *fatigue* dan di dapatkan hasil skor 20,5 atau masih berada pada rentang *fatigue* sedang (18-30), dan setelah diberikan intervensi dan dilakukan pengukuran ulang, didapatkan hasil skor *fatigue* pada Tn T sebesar 21,6 yang berarti bahwa tingkat *fatigue* Tn T membaik, meskipun masih dalam kategori *fatigue* berat atau ( $\leq 31$ ), akan tetapi tingkat *fatigue* mengalami penurunan sejak intervensi pertemuan pertama yang diberikan pada Tn T. Menurut Solichah et al. (2022) penggunaan teknik relaksasi pernapasan salah satunya Benson dapat merangsang sistem saraf parasimpatis, menyebabkannya meningkatkan produksi hormon, menurunkan detak jantung, dan meningkatkan ekspansi paru-paru untuk perkembangan optimal dan menyebabkan otot menjadi rileks. Selain itu, pernapasan yang dalam juga akan memastikan tubuh menerima oksigen dalam jumlah maksimal, yang akan memberi oksigen ke seluruh jaringan tubuh sehingga dapat menghasilkan energi, sehingga mengurangi kelelahan.

Pasien yang mengalami kelelahan dapat diberikan intervensi non-farmakologis, salah satunya adalah teknik relaksasi Benson yang mana teknik ini merupakan teknik yang mudah diterapkan serta memiliki banyak manfaat, tidak hanya untuk menurunkan kelelahan, tetapi juga bisa menurunkan kecemasan (Hasanah & Inayati, 2021), selain itu Apriandari et al menyebutkan bahwa benson dapat mengatasi kesulitan tidur, penelitian Rahman et al juga menyebutkan benson dapat mengurangi nyeri yang mungkin dirasakan pasien Hemodialisa, hal ini di buktikan dengan berkurangnya keluhan nyeri dan kesulitan memulai tidur pada Tn T dirumah saat dilakukan pengkajian keluhan di pertemuan kedua.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dari pemberian intervensi relaksasi benson terhadap tingkat kelelahan pada pasien PGK yang menjalani Hemodialisa, didapatkan hasil evaluasi menggunakan kuesioner tingkat *fatigue* FACIT (v.4) yaitu dari skor awal 17,52 menjadi 21,6 di akhir pertemuan. Dari hasil tersebut, dapat di simpulkan terdapat pengaruh dari pemberian terapi relaksasi benson terhadap penurunan tingkat *fatigue* pasien PGK yang menjalani Hemodialisa.

### **Saran**

#### 1. Untuk Pasien

Setelah dilakukan penelitian melalui asuhan keperawatan ini, diharapkan pasien dapat mengaplikasikan teknik komplementer ini dengan rutin, dan keluarga dapat memotivasi pasien untuk menerapkan teknik ini di Rumah Sakit ataupun dirumah.

#### 2. Untuk Peneliti

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya agar dapat memilih instrumen yang akan digunakan untuk mengukur tingkat kelelahan dengan baik, karena dalam penelitian ini, instrument FACIT memiliki keterbatasan yaitu tidak dapat di evaluasi dalam satu hari saja, sehingga perlu di evaluasi dalam tujuh hari terakhir atau lebih dari satu pertemuan karena terdapat beberapa pertanyaan yang jawabannya hanya bisa di dapatkan setelah beberapa hari diterapkannya intervensi, dan untuk intervensi kelelahan saya rasa dapat di kolaborasikan dengan teknik teknik lain yang juga dapat menurunkan tingkat *fatigue* pada pasien yang menjalani Hemodialisa.

#### 3. Untuk Pelayanan Kesehatan

Diharapkan bagi pelayanan kesehatan di Rumah Sakit agar dapat memberikan intervensi teknik komplementer ini kepada pasien untuk mengurangi keluhan terkait

kelelahan, meningkatkan kualitas hidup dan kenyamanan pasien yang menjalani Hemodialisa.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada setiap pihak yang terlibat dalam *case report* ini yang telah memberikan waktu, tenaga baik fisik atau psikologis kepada peneliti dalam menyelesaikan *case report* ini.

## DAFTAR REFERENSI

- Andriawan, E., Setiyadi, A., & Sutandi, A. (2024). Korelasi Antara Riwayat Hemodialisa, Faktor Psikososial, Kognitif, Dan Kelelahan Pada Pasien Ckd Yang Menjalani Hemodialisa. *Binawan Student Journal*, 6(1), 8–12. <https://doi.org/10.54771/18rthb35>
- Anisah, I. N., & Maliya, A. (2021). Efektivitas Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pasien Yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 14(1).
- Apriandari, V., Inayati, A., Hasanah, U., Dharma, A. K., & Metro, W. (2024). Penerapan Relaksasi Benson Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pasien Gagal Ginjal Kronik Di Ruang Hemodialisa RSUD Jend. Ahmad Yani Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(4).
- Arriyani, F., & Miko Wahyono, T. Y. (2023). Risk Factors for Chronic Kidney Disease in the Adult Age Group : Literature Review. *The Indonesian Journal of Health Promotion*, 06(5).
- Diah Almayra, S., Hasanah, U., & Inayati, A. (2024). Implementation Of Slow Deep Breathing To Fatigue In Patients With Chronic Rental Failure Undergoing Hemodialysis. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(4).
- Hasanah, U., & Inayati, A. (2021). Relaksasi Benson Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 11(1). <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM>
- Krismiadi, D., Wihastuti, T. A., & Ismail, D. D. S. L. (2023). Differences Between the Effects of The Benson Relaxation Technique and Deep Breath on Anxiety, Sleep Quality, and Fatigue in Hemodialysis Patients. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2). <https://doi.org/10.30604/jika.v8i2.1654>
- Mulyadi, T., & Roeslina Sofais, D. A. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalankan Haemodialisa Dengan Aplikasi Teori Model Jean Watson Di Rsud Argamakmur Kab. Bengkulu Utara Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Amanah Akademika (JIHAD)*, 6(1). <https://ojs.stikesamanah-mks.ac.id/index.php/jihad>

- Putri, D. O., Hermawati, H., Karinna, R., Rsud, H., & Surakarta, M. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Fatigue Pada Pasien Coronary Artery Disease RSUD Dr. Moewardi Surakarta. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(4), 95–108. <https://doi.org/10.55606/termometer.v1i4.2396>
- Rahman, Z., Pujiati, W., & Julia Dolok Saribu, H. (2020). Pengaruh Tehnik Benson Relaksasi Terhadap Intensitas Nyeri Insersi AV Fistula Pasien Hemodialisa Di RS-BLUD Kota Tanjungpinang. *Jurnal Menara Medika*, 2(2). <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menamedika/index>
- Santoso, D., Sawiji, Oktantri, H., & Septiwi, C. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Fatigue Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa Di Rsd Dr. Soedirman Kebumen. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 18(1), 60–70.
- Setiawati, M., Inayati, A., & Hasanah, U. (2024). Penerapan Slow Deep Breathing Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Fatigue Pasien Gagal Ginjal Kronik Di Ruang Hemodialisa RSUD Jend. Ahmad Yani Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(2).
- Solichah, S., Purnomo, H., Nor Mudhofar, M., & Hastuti, S. (2022). The Implementation of Benson Relaxation to The Reduction of Blood Pressure in Patients with Emergency Hypertension Activities in Emergency Department of dr. R. Soeprpto Cepu Hospital. *Jurnal Studi Keperawatan*, 3(2), 42–46. <http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/J-SiKep>
- Utami, S. S., Arifah, S., & Rahayuningsih, F. B. (2023). Terapi Komplementer untuk Mengatasi Fatigue pada Pasien Hemodialisis: Literatur Review Complementary Therapy to Overcome Fatigue in Hemodialysis Patients: Literature Review. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 8(2). <https://doi.org/10.22146/jkesvo.68679>
- Wayan, N., & Wardani, S. (2022). Pemberdayaan Masyarakat Dalam Pencegahan Penyakit Ginjal Pasien Diabetes Dan Hipertensi Di Rsd Sanjiwani Gianyar. *Jurnal Lingkungan & Pembangunan*, 6(1). <https://ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/wicaksana>