

ABSTRAK

Latar Belakang: 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: 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

Background: Chronic kidney disease (CKD) is a condition characterized by a gradual and consistent decline in kidney function over a period of at least three months, which can have a detrimental 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.

Objective: To analyze 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 consisted of 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.

Results: The results obtained in this study were a p-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.

Keywords: GGK, hemodialysis, anxiety, benson relaxation, guided imagery.