



UWHS

**PENERAPAN RELAKSASI BENSON TERHADAP DEPRESI,
KECEMASAN, STRESS PADA PASIEN HEMODIALISA DI
RSD K.R.M.T WONGSONEGORO SEMARANG**

Hemalia Rizqy Tania
2408014

**PRODI PENDIDIKAN
PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
UNIVERSITAS WIDYA HUSADA SEMARANG
TAHUN 2024/2025**



UWHS

KARYA ILMIAH AKHIR

**PENERAPAN RELAKSASI BENSON TERHADAP DEPRESI,
KECEMASAN, STRESS PADA PASIEN HEMODIALISA DI
RSD K.R.M.T WONGSONEGORO SEMARANG**

*Karya Ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan
menyelesaikan pendidikan profesi ners*

Hemalia Rizqy Tania

2408014

**PRODI PENDIDIKAN
PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
UNIVERSITAS WIDYA HUSADA SEMARANG
TAHUN 2024/2025**

PERNYATAAN SIAP UJIAN KARYA ILMIAH

Judul KIAN : Penerapan Relaksasi Benson Terhadap *Depression, Anxiety, and Stress* Pada Pasien Yang Menjalani Terapi Hemodialisa di RSD K.R.M.T Wongsonegoro Semarang

Nama Mahasiswa : Hemalia Rizqy Tania

NIM : 2408014

Siap dipertahankan di depan Tim Penguji

Pada tanggal 14 Juli 2025

Menyetujui,

Pembimbing



Ns. Chandra Hadi Prasetya, S.kep., M.kes

HALAMAN PENGESAHAN KIAN

Judul KIAN : Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap
Depresi, Kecemasan, dan Stres Pada Pasien
Hemodialisa Di RSD K.R.M.T Wongsonegoro
Semarang
Nama mahasiswa : Hemalia Rizqy Tania
NIM : 2408014

Telah dipertahankan di depan Penguji pada:
14/ Juli/2025

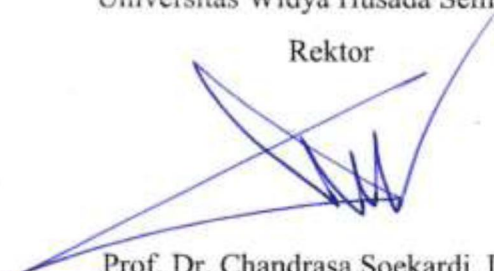
Menyetujui,

Penguji : Ns. Dwi Nur Aini, S.Kep., M.Kep ()
Anggota Penguji : Ns. Chandra Hadi Prasetya, S.Kep., M.Kes ()

Mengetahui,

Universitas Widya Husada Semarang

Rektor


Prof. Dr. Chandrasa Soekardi, DEA.
NUPTK: 7836735636130062

Prodi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Ketua


Heny Prasetyorini, S.Kep., Ns., M.Kep.
NUPTK: 1359762663230203

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, dan hidayah-Nya, sehingga Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul “Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Depresi, Kecemasan, Stress Pada Pasien Hemodialisa Di RSD K.R.M.T Wongsonegoro Semarang”. Ini dapat terselesaikan dengan baik. Penyusun Karya Ilmiah ini tidak lepas dari bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Chandrasa Soekardi, DEA selaku Rektor Universitas Widya Husada Semarang.
2. Ns. Heny Prasetyorini, S. Kep., M. Kep, selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Widya Husada Semarang.
3. Ns. Chandra Hadi Prasetya, M.Kes selaku pembimbing yang telah memberi saran dan pengarahan dalam penyusunan karya ilmiah ini.
4. Ns. Dwi Nur Aini, S. Kep., M. Kep selaku penguji terimakasih atas bimbingan, kritik dan sarannya sehingga Karya Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Direktur dan diklat RSD K.R.M.T Wongsonegoro Semarang yang telah memberikan ijin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
6. Kepada suami dan orang tua saya yang di Semarang dan Wonosobo terimakasih atas dukungan dan doa yang selalu menyertai penulis.

Penulis menyadari bahwa penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini memiliki Banyak kekurangan, oleh karena itu penulis membutuhkan masukan untuk perbaikan Karya Ilmiah ini.

Semarang, 14 Juli 2025

Hemalia Rizqy Tania

ABSTRAK

Hemalia Rizqy Tania

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP DEPRESI, KECEMASAN, DAN STRESS PADA PASIEN HEMODIALISA DI RSD K.R.M.T WONGSONEGORO SEMARANG

xi+60 Hal+ 4 Tabel+11 Lampiran+10 Lampiran

Latar Belakang: Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan di RSD K.R.M.T Wongsonegoro Semarang, ditemukan pasien yang menjalani hemodialisa sering mengalami masalah depresi, cemas dan stress akibat terapi yang dijalani. Intervensi yang tepat untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah diberikan intervensi non-farmakologis relaksasi benson untuk mengurangi tingkat depresi, kecemasan dan stress pada pasien hemodialisa, dan mengetahui efektivitas terapi benson terhadap depresi, kecemasan dan stres pasien gagal ginjal kronik yang menjalani terapi hemodialisa di RSD K.R.M.T Wongsonegoro Semarang.

Metode Penelitian: Metode penelitian menggunakan metode penelitian *one group design*. Penelitian ini dilaksanakan selama 2 minggu dengan intervensi pelaksanaan 10-15 menit 2x dalam 1 minggu. Responden dalam penelitian ini adalah 5 orang pasien yang menjalani terapi hemodialisa di RSD K.R.M.T Wongsonegoro Semarang.

Hasil: Ada pengaruh terhadap penurunan tingkat depresi, kecemasan dan stress pada saat dilakukannya penerapan terapi relaksasi benson terhadap pasien yang menjalani terapi hemodialisa di RSD K.R.M.T Wongsonegoro Semarang.

Saran: Hasil penelitian ini diharapkan memberikan informasi kepada pihak rumah sakit untuk terapi relaksasi benson sebagai salah satu intervensi non-farmakologi dalam mengurangi tingkat depresi, kecemasan, dan stress pada pasien hemodialisa.

Kata Kunci: Depresi, Kecemasan, Stres, Relaksasi benson.

ABSTRACT

Hemalia Rizqy Tania

APPLICATION OF BENSON RELAXATION THERAPY ON DEPRESSION, ANXIETY, AND STRESS IN HEMODIALYSIS PATIENTS AT RSD K.R.M.T WONGSONEGORO SEMARANG

xi+60 Pages+ 4 Tables+11 Appendices+10 Attachments

Background: *The results of a preliminary study conducted at RSD K.R.M.T Wongsonegoro Semarang, found that patients undergoing hemodialysis often experience problems with depression, anxiety and stress due to the therapy they are undergoing. The appropriate intervention to overcome this problem is the non-pharmacological intervention of Benson relaxation to reduce the level of depression, anxiety and stress in hemodialysis patients, and to determine the effectiveness of benson therapy on depression, anxiety, and stress in chronic kidney failure patients undergoing hemodialysis therapy at RSD K.R.M.T Wongsonegoro Semarang*

Research Method: *The method uses a one group pretest and posttest design. This research was carried out for 2 weeks with a 10-15 minute intervention twice a week. The respondents in this study were 5 patients undergoing hemodialysis therapy at RSD K.R.M.T Wongsonegoro Semarang.*

Result: *There was an effect on reducing levels of depression, anxiety and stress when applying Benson relaxation therapy to patients undergoing hemodialysis therapy at RSD K.R.M.T Wongsonegoro Semarang.*

Suggestion: *The results of this research are expected to provide information to hospitals regarding Benson relaxation therapy as a non-pharmacological intervention in reducing levels of depression, anxiety and stress in hemodialysis patients.*

Keywords: Anxiety, Depression, Relaxation benson, Stress.

DAFTAR ISI

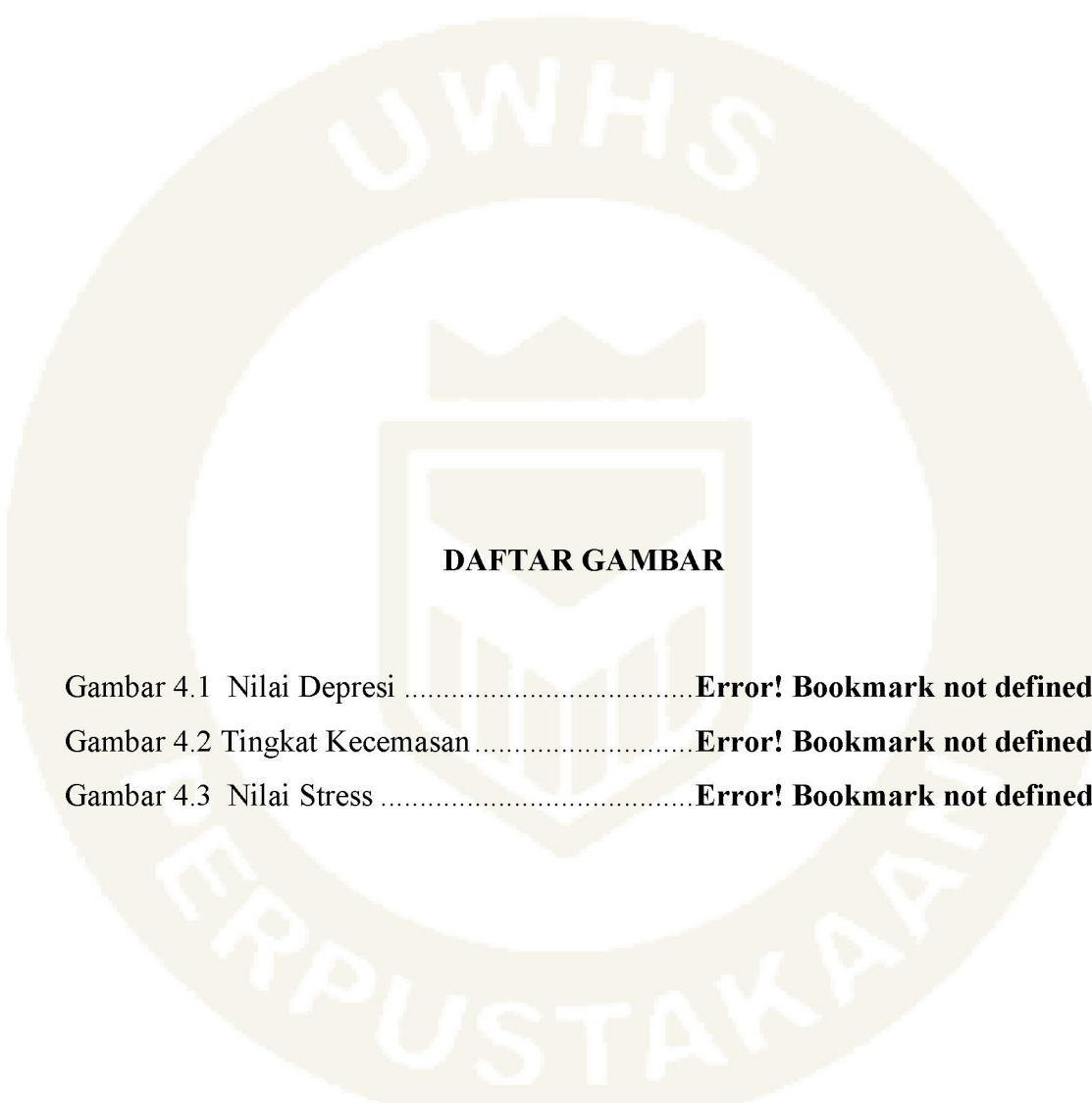
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN KIAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
ABSTRAK	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.3.1 Tujuan Umum.....	Error! Bookmark not defined.
1.3.2 Manfaat	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
2.1 Konsep Dasar Gagal Ginjal Kronik	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Definisi Gagal Ginjal Kronik.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Etiologi Gagal Ginjal Kronik	Error! Bookmark not defined.
2.1.3 Patofisiologi Gagal Ginjal Kronik	Error! Bookmark not defined.
2.1.4 Komplikasi Gagal Ginjal Kronik.....	Error! Bookmark not defined.

2.1.5	Penatalaksanaan Gagal Ginjal Kronik	Error! Bookmark not defined.
2.2	Konsep Dasar Relaksasi Benson..	Error! Bookmark not defined.
2.2.1	Definisi Relaksasi	Error! Bookmark not defined.
2.2.2	Efek Relaksasi	Error! Bookmark not defined.
2.2.3	Macam – macam Teknik Relaksasi ..	Error! Bookmark not defined.
2.2.4	Prosedur Pelaksanaan Relaksasi Benson .	Error! Bookmark not defined.
2.3	Konsep Ansietas	Error! Bookmark not defined.
2.3.1	Definisi ansietas	Error! Bookmark not defined.
2.3.2	Faktor – faktor Yang Mempengaruhi Ansietas	Error! Bookmark not defined.
2.3.3	Tanda dan Gejala Ansietas .	Error! Bookmark not defined.
2.3.4	Instrumen Ansietas <i>DASS 42</i>	Error! Bookmark not defined.
BAB III	METODE PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
3.1	Rancangan Studi Kasus.....	Error! Bookmark not defined.
3.2	Subyek Studi Kasus	Error! Bookmark not defined.
3.3	Fokus Studi Kasus.....	Error! Bookmark not defined.
3.4	Definisi Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
3.5	Instrumen Studi Kasus	Error! Bookmark not defined.
3.6	Metode pengumpulan data	Error! Bookmark not defined.
3.7	Lokasi & Waktu Studi Kasus	Error! Bookmark not defined.
3.8	Analisis Data dan Penyajian Data	Error! Bookmark not defined.
3.9	Etika Studi Kasus Informed Consent, Anonimity, Kerahasiaan	Error! Bookmark not defined.
BAB IV	HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.

4.1 Hasil Studi Kasus	Error! Bookmark not defined.
4.2 Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
4.3 Keterbatasan Studi Kasus.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V PENUTUP	Error! Bookmark not defined.
5.1 Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
5.2 Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

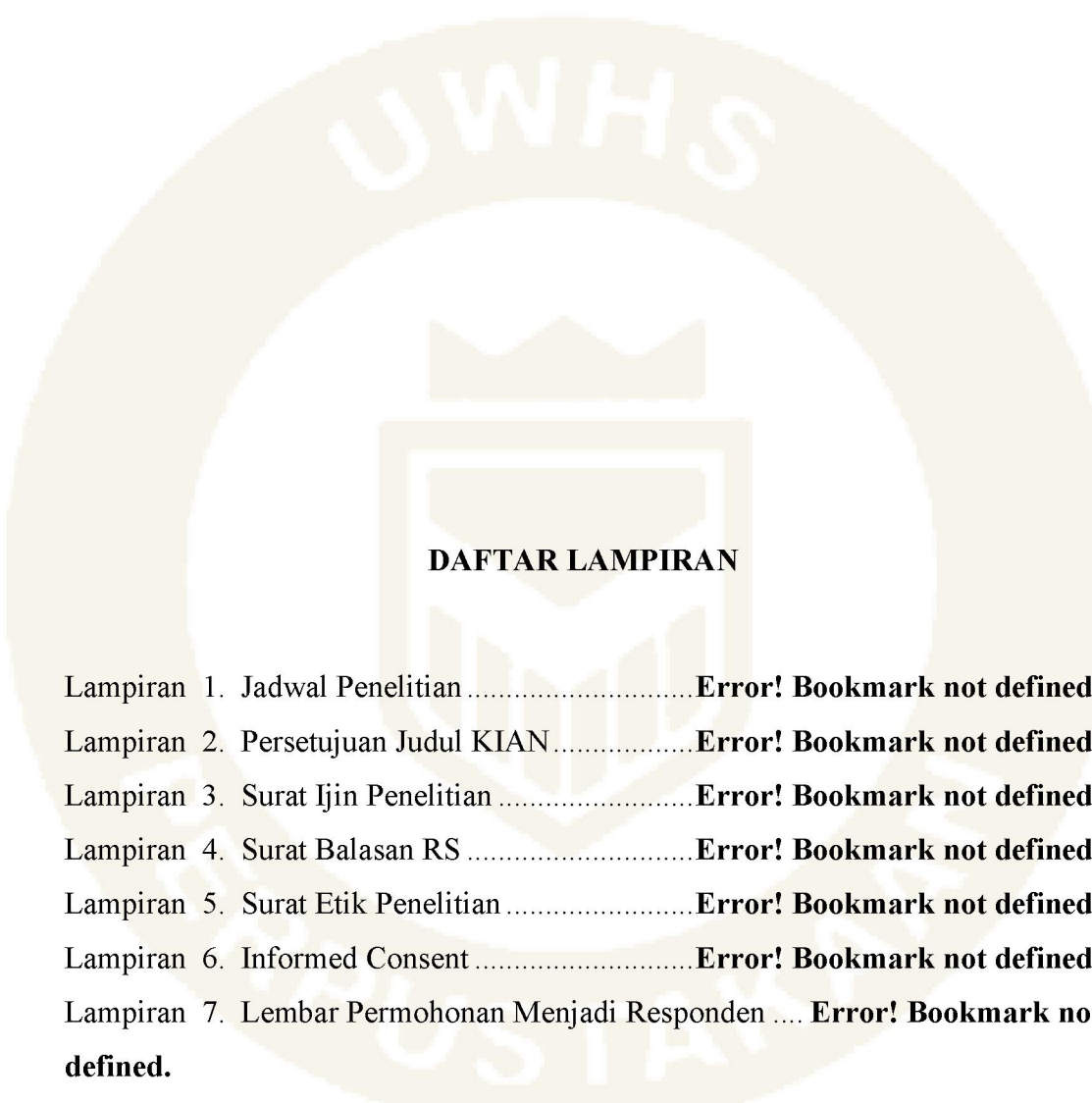
DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Tabel Nilai Setelah Dilakukan Penerapan	Error! Bookmark not defined.
---	-------------------------------------



DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Nilai Depresi	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4.2 Tingkat Kecemasan	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4.3 Nilai Stress	Error! Bookmark not defined.



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2. Persetujuan Judul KIAN.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4. Surat Balasan RS	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5. Surat Etik Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6. Informed Consent	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7. Lembar Permohonan Menjadi Responden	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8. Lembar Persetujuan Menjadi Responden	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9. Kuisioner DASH.....	Error! Bookmark not defined.

