

## Panduan Teknik Relaksasi *Benson* pada Pasien Hemodialisis: *Literature Review*

### *Benson's Relaxation Technique Guide for Hemodialysis Patients: A Literature Review*

Ratna Wirawati Rosyida<sup>1,2\*</sup>, Sa'bani N. Ardliyah<sup>1</sup>, Umi Pebriyana Parwanti<sup>1</sup>, Sitti Ramdasari Aksan<sup>1</sup>, Ruly Anita Sari<sup>1</sup>, Jony F.D.D.S Silva<sup>1</sup>, Surya Nova Rosadi<sup>1</sup>, Siti Na'imah<sup>1</sup>, Sri Wahyuni<sup>1</sup>, Tati Hardiyani<sup>1,3</sup>, Santalia Banne Tondok<sup>1,4</sup>, Zulfa Mahdiyatur Rasyida<sup>1,5</sup>, Yayu Nidaul Fithriyyah<sup>6</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Magister Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan, Universitas Gadjah Mada

<sup>2</sup>Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Surakarta

<sup>3</sup>Universitas Muhammadiyah Purwokerto

<sup>4</sup>Poltekkes Jayapura

<sup>5</sup>Universitas Aisiyah Surakarta

<sup>6</sup>Departemen Keperawatan Medikal Bedah, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan, Universitas Gadjah Mada

#### ABSTRACT

**Background:** Hemodialysis is the most common method applied to patients with chronic kidney failure. But the method has a huge impact on the patient's health. The Benson relaxation technique is a cheap and simple therapy to reduce the effects of hemodialysis procedures.

**Objective:** This research aims to provide guidance on the application of Benson relaxation techniques for chronic kidney disease patients undergoing hemodialysis.

**Method:** The preparation of the guide starts with defining key questions. A literature search was conducted through five databases: ScienceDirect, PubMed, Scopus, Clinical Key, and the Cochrane Library. Duplicate articles are screened. The snowball method is used by looking at the references in each literature. Inclusion criteria: articles according to key questions, in English, within the last 5 years, and original research. Exclusion criteria: without the principle of muscle relaxation, not speaking English, and not being a study on hemodialysis patients. The study quality used The Joanna Briggs Institute (JBI) Critical Appraisal Tools. Data extraction by one author, cross-verification by another. Data were classified to level of evidence I-V according to the Joanna Briggs Institute (JBI). Recommendations are prepared according to the level of evidence.

**Result:** Found 15 articles that are relevant to the research question. Among them 12 articles are Randomized Controlled Trial (RCT) while 3 other articles are quasi-experimental. Based on the level of The Joanna Briggs Institute evidence, 12 articles are categorized as level 1C and 3 articles are level 2C. The results of the literature show that guidelines can be designed including patient selection criteria, optimal duration, implementation time, preparation steps, procedures, benefits, and side effects of the technique.

**Conclusion:** The Benson relaxation technique has benefits for chronic kidney failure patients undergoing hemodialysis and this guide can be used as a reference by health practitioners.

**Keywords:** Benson relaxation technique, chronic kidney disease, hemodialysis

#### ABSTRAK

**Latar belakang:** Hemodialisis merupakan metode paling umum diterapkan pada pasien gagal ginjal kronis. Namun metode tersebut berdampak besar pada kesehatan pasien. Teknik relaksasi *Benson* merupakan terapi yang murah dan sederhana untuk mengurangi dampak prosedur hemodialisis.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan memberikan panduan penerapan teknik relaksasi *Benson* pada pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisis.

**Metode:** Penyusunan panduan dimulai dengan menetapkan pertanyaan kunci. Pencarian literatur dilakukan melalui lima *database*: ScienceDirect, PubMed, Scopus, Clinical Key, dan Cochrane Library.

---

Corresponding Author: **Ratna Wirawati Rosyida**

Jl. Farmako Sekip Utara, Sendowo, Sinduadi, Mlati, Sleman, Yogyakarta 55281

Email: ratna.rosyida@gmail.com

Artikel duplikat diskriming. Metode *Snowball* digunakan dengan melihat referensi dalam setiap literatur. Kriteria inklusi: artikel sesuai pertanyaan kunci, berbahasa Inggris, dalam 5 tahun terakhir, dan *paper* penelitian. Kriteria eksklusi: tanpa prinsip relaksasi otot, bukan berbahasa Inggris, dan bukan penelitian pada pasien hemodialisis. Penilaian kualitas studi menggunakan *The Joanna Briggs Institute (JBI) Critical Appraisal Tools*. Ekstraksi data oleh satu penulis, verifikasi silang oleh yang lain. Data diklasifikasikan ke tingkat *evidence* I-V sesuai *The Joanna Briggs Institute (JBI)*. Rekomendasi disusun sesuai tingkat *evidence*.

**Hasil:** Ditemukan 15 artikel yang relevan dengan pertanyaan penelitian. Dua belas artikel merupakan *Randomized Controlled Trial (RCT)* sementara 3 artikel lainnya kuasi-eksperimental. Berdasarkan tingkatan *evidence The Joanna Briggs Institute*, 12 artikel diklasifikasikan level bukti 1C dan 3 artikel level 2C. Hasil literatur menunjukkan panduan dapat dirancang mencakup kriteria seleksi pasien, durasi yang optimal, waktu pelaksanaan, langkah persiapan, prosedur, manfaat, dan efek samping teknik tersebut.

**Kesimpulan:** Teknik relaksasi *Benson* memiliki manfaat bagi pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisis dan panduan ini dapat dijadikan referensi oleh praktisi kesehatan.

**Kata kunci:** teknik relaksasi Benson, gagal ginjal kronik, hemodialisis

## PENDAHULUAN

Gagal ginjal kronik adalah kerusakan fungsi ginjal yang progresif yang menyebabkan gangguan pada metabolisme air tubuh dan elektrolit. Gagal ginjal kronik diakui sebagai salah satu penyebab paling penting morbiditas dan mortalitas di seluruh dunia. Insiden kondisi ini meningkat di seluruh dunia dan jumlah individu yang didiagnosis dengan gagal ginjal kronik dua kali lipat setiap tujuh tahun. Sekitar 60.000 orang meninggal dunia karena penyakit ginjal setiap tahun.<sup>1</sup> Prevalensi gagal ginjal kronis di Indonesia berdasarkan diagnosis dokter sebesar 0,2%.<sup>2</sup>

Metode pengobatan umum termasuk terapi penggantian, hemodialisis, dialisis *peritoneal* dan transplantasi ginjal, di antaranya hemodialisis adalah metode yang paling umum diterapkan, dengan dampak besar pada kesehatan pasien.<sup>1</sup> Hampir 400.000 pasien saat ini diobati dengan hemodialisis di Amerika Serikat, dengan pengeluaran Medicare mendekati \$90.000 per pasien per tahun perawatan pada tahun 2012.<sup>3</sup> Intervensi yang dapat meningkatkan hasil dalam dialisis sangat dibutuhkan. Upaya untuk meningkatkan hasil termasuk memulai dialisis pada tingkat *filtrasi glomerulus* yang lebih tinggi, meningkatkan frekuensi dialisis dan atau durasi, menggunakan membran yang lebih baru, dan menggunakan *hemofiltrasi* tambahan atau alternatif.<sup>4,5,6</sup>

Intervensi non farmakologi yang banyak diteliti untuk meningkatkan kualitas kesehatan pasien hemodialisis diantaranya teknik aromaterapi, *cognitive behavioral therapy (CBT)*, teknik pernapasan, latihan fisik serta teknik relaksasi *Benson*. Teknik relaksasi Benson dikenal sebagai teknik yang murah dan sederhana serta memiliki berbagai manfaat pada peningkatan kesehatan pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis.

Teknik relaksasi *Benson* telah banyak diteliti dan terbukti memberikan manfaat yang signifikan pada pasien hemodialisis. Beberapa studi menunjukkan bahwa teknik relaksasi *Benson* dapat mengurangi tingkat kecemasan dan depresi, meningkatkan kualitas tidur,

serta memperbaiki respons imun pada pasien hemodialisis.<sup>7</sup> Namun belum ada secara khusus literatur yang membahas cakupan panduan teknik relaksasi Benson pada pasien hemodialisis. Oleh karena itu *guideline* ini bertujuan sebagai panduan praktis bagi petugas kesehatan dalam menerapkan teknik relaksasi *Benson* pada pasien hemodialisis. Rumusan pertanyaan dalam penyusunan *guideline* ini meliputi: durasi dan waktu pelaksanaan termasuk persiapan yang diperlukan, dan efektivitas, serta manfaat yang diperoleh oleh pasien hemodialisis.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan tinjauan literatur yang bertujuan untuk *me-review* panduan teknik relaksasi Benson yang sudah ada. Panduan yang sudah ada ini akan menjadi langkah awal penyusunan pedoman mengenai relaksasi Benson bagi pasien hemodialisis. Fokus penelitian adalah mengetahui waktu, teknik yang tepat dan efektivitas relaksasi Benson pada pasien yang menjalani hemodialisis.

Kombinasi kata kunci yang relevan digunakan untuk mencari literatur dengan menggunakan berbagai jenis kombinasi kata kunci sesuai dengan masing-masing pertanyaan penelitian. Kombinasi kata kunci yang digunakan: "*Muscle relaxation AND hemodialysis*"; "*Benson's relaxation AND hemodialysis*"; "*Relaxation AND hemodialysis*"; "*Muscle relaxation AND indication AND hemodialysis*"; "*Benson's relaxation AND indication AND hemodialysis*"; "*Muscle relaxation AND contraindication AND hemodialysis*"; "*Benson's relaxation AND contraindication AND hemodialysis*"; "*Muscle relaxation AND time OR duration OR frequency AND hemodialysis*"; "*Benson's relaxation AND time OR duration OR frequency AND hemodialysis*"; "*Muscle relaxation AND preparation AND hemodialysis*"; "*Benson's relaxation AND preparation AND hemodialysis*"; "*Muscle relaxation AND procedure OR technique AND hemodialysis*"; "*Benson's relaxation AND procedure OR technique AND hemodialysis*."

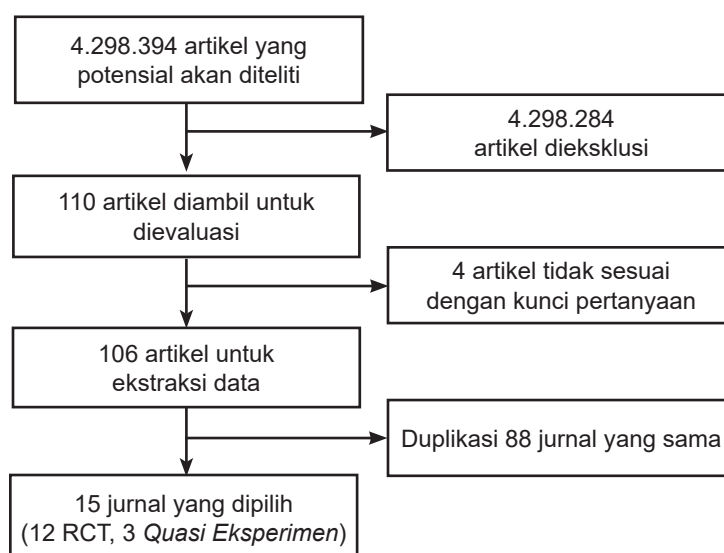
Pencarian dilakukan pada 5 *database online* yaitu: ScienceDirect, Pubmed, Scopus, Clinical Key, dan Cochrane Library. Setelah menemukan literatur, peneliti melakukan skrining terhadap artikel duplikat. Pencarian menggunakan metode *snowball* juga kami lakukan dengan cara melihat referensi yang digunakan di setiap literatur (lihat Gambar 1. *Flowchart*). Kriteria inklusi yang kami gunakan adalah artikel yang sesuai dengan pertanyaan kunci, berbahasa Inggris, 5 tahun terakhir dan merupakan *original research*. Sementara kriteria eksklusinya adalah artikel yang tidak menggunakan prinsip relaksasi otot (relaksasi *Benson*) dalam penelitiannya, tidak menggunakan Bahasa Inggris, kombinasi dua atau lebih Teknik relaksasi, dan bukan penelitian pada pasien hemodialisis.

Pengkajian kualitas *evidence* untuk menentukan eligibilitas konten dilakukan *critical appraisal* dengan menggunakan *The Joanna Briggs Institute Critical Appraisal Tools* (JBI) tahun 2016. Penentuan *level of evidence* menggunakan panduan JBI. Adapun ekstraksi yang dilakukan berupa deskripsi rangkuman yang mencakup penulis dan tahun penelitian, tujuan, intervensi, hasil, keterbatasan, desain, dan tingkat bukti. Jahan Analisis yang digunakan dalam

literature ini adalah *narrative analysis* yang melibatkan sintesis dan interpretasi dari data yang diekstrak untuk mengkonstruksi suatu narasi yang koheren dari semua artikel yang didapat.<sup>8</sup>

## HASIL

Dari lima *database* yang digunakan, ditemukan 15 artikel yang sesuai dengan fokus pertanyaan penelitian yang diajukan (Tabel 1). Artikel yang digunakan terdiri dari 12 desain *RCT* dan 3 desain *quasy experiment*. Artikel-artikel tersebut juga telah memenuhi kriteria berdasarkan *critical appraisal* menggunakan *Joana Briggs Institute Critical Appraisal Tools 2016* (“*New JBI Levels of Evidence*,” 2013) dan penentuan *level of evidence* berdasarkan panduan *JBI* didapatkan hasil sebanyak 12 artikel memiliki level bukti 1C dan 3 artikel memiliki level bukti 2C. Semua artikel yang digunakan melakukan penelitian dengan memberikan intervensi berupa teknik relaksasi Benson pada pasien yang menjalani hemodialisa. Rata-rata pemberian intervensi adalah selama 1 bulan dengan durasi pemberian 15-20 menit 1-2 kali sehari. *Outcome* yang didapatkan dari pemberian terapi relaksasi *Benson* bermacam-macam dan peneliti tidak menentukan *outcome* yang spesifik.



**Gambar 1. Proses Pencarian Artikel**

Kriteria pasien hemodialisis yang dianjurkan melakukan *Benson Relaxation* yaitu pada pasien yang mengalami gangguan tidur (insomnia), sering mengalami stres, mengalami kecemasan dan yang mengalami depresi<sup>9</sup> tidak mempunyai riwayat operasi utama dalam enam bulan terakhir, tidak mempunyai gangguan otot-saraf, gangguan mental, penyakit ganas atau gangguan tekanan darah, tidak merokok, tidak menggunakan obat-obatan dan alkohol, berorientasi penuh, riwayat rutin menjalani hemodialisis selama 12 bulan, tidak menderita penyakit *neuromuskular*, depresi, tidak mengonsumsi obat antidepresan, anti-kecemasan dan hipnotik, tidak berpartisipasi dalam latihan program *non-farmakologi* dalam 6 bulan terakhir, dan mampu melakukan latihan *muscle relaxation*.<sup>10,11,12</sup>

Kriteria pasien hemodialisis yang tidak dianjurkan melakukan *Benson's relaxation*

yaitu pada pasien yang mengalami keterbatasan gerak, misalnya tidak bisa menggerakkan badannya, menjalani perawatan tirah baring (*bed rest*).<sup>9</sup> Transplantasi ginjal dan dialisis *peritoneal*, menggunakan obat penenang atau metode non-obat untuk mengurangi tingkat kelelahan, hipertensi yang tidak stabil, angina, aritmia, gagal jantung *kongestif*, kecelakaan *serebrovaskular* akut, gagal hati, memiliki keterbatasan fisik untuk belajar dan melakukan teknik relaksasi, serta mengalami krisis emosional selama bulan sebelumnya.<sup>10,12</sup>

Tabel 1. Tabel ekstraksi artikel yang diinkludikan (n = 15)

<i>Author</i>	Tujuan	Desain Penelitian/ Intervensi	Hasil	Keterbatasan	<i>Level of evidence</i>
Heshmatifar et al., (2015) <sup>1</sup>	Mengetahui efek teknik relaksasi Benson pada depresi pada pasien yang menjalani hemodialisis.	<i>Clinical Trial (randomized, controlled trial)</i>  Partisipan melakukan relaksasi Benson di ruang terpisah. 2 x sehari selama 20 menit.	Skor rata-rata depresi pada kelompok intervensi menurun dari 32,46 ± 9,86 sebelum intervensi menjadi 23,30 ± 9,23 setelah intervensi; perbedaannya secara statistik signifikan (p < 0,001). Skor rata-rata depresi pada kelompok kontrol berubah dari 30,58 ± 9,24 sebelum intervensi menjadi 30,83 ± 9,63 setelah intervensi.	Bias pada kelompok intervensi yang sebagian besar melakukan latihan secara independen.	1C
Mahdavi et al., (2013) <sup>7</sup>	Untuk mengeksplorasi keefektifan teknik relaksasi Benson untuk stres, kecemasan, dan depresi pasien dengan hemodialisis.	<i>Randomized, Controlled Trial</i>  Relaksasi Benson dua kali sehari di pagi dan sore hari selama 15 menit selama 4 minggu.	Ada perbedaan yang signifikan antara tingkat stres dan kecemasan pada kelompok kasus sebelum dan sesudah intervensi (p < 0,001) dan tidak ada perbedaan bermakna antara nilai depresi rata-rata pada kelompok kasus sebelum dan sesudah intervensi (p < 0,22).	Peneliti tidak dapat mengamati semua sesi, DASS21 bukan merupakan ukuran kategoris diagnosis klinis.	1C
Hassanzadeh, et al., (2018) <sup>10</sup>	Membandingkan teknik relaksasi untuk kelelahan pada pasien hemodialisis.	<i>Randomized, Controlled Trial</i>  Diberikan relaksasi Benson selama 20-menit, sebelum, selama dan setelah hemodialisis.	Nilai rata-rata dari kelelahan setelah dan sebelum dilakukan intervensi: kelompok intervensi (5,12 ± 1,05, 6,80 ± 1,45)	RCT Keterbatasan pada penelitian ini adalah akurasi subjek mengenai menjawab pertanyaan.	1C
Pasyar et al., (2015) <sup>11</sup>	Mengkaji efektifitas teknik relaksasi Benson dalam meningkatkan kepatuhan diet, cairan dan <i>biomedical markers</i> pasien hemodialisis.	<i>Randomized, Controlled Trial</i>  <i>Benson Relaxation Technique (BRT)</i> 2x sehari (pukul 09.00 dan 17.00) selama 20 menit dalam 8 minggu.	Hasil <i>paired t-test</i> menunjukkan perbedaan signifikan pada BUN, PO4 dan IWG pada kelompok intervensi sebelum dan setelah pemberian intervensi BRT (p < 0,05).	Periode <i>follow up</i> yang singkat.	1C

Tabel 2. Tabel ekstraksi artikel yang diinkludikan (n = 15) (lanjutan)

<b>Author</b>	<b>Tujuan</b>	<b>Desain Penelitian/ Intervensi</b>	<b>Hasil</b>	<b>Keterbatasan</b>	<b>Level of evidence</b>
Amini <i>et al.</i> , (2016) <sup>12</sup>	Untuk mengetahui efek relaksasi otot progresif (PMR) dan latihan aerobik terhadap kecemasan, kualitas tidur, dan kelelahan.	<i>Randomized, Controlled Trial</i> Pasien melakukan relaksasi dan latihan aerobik setiap hari selama 60 hari.	Program PMR secara umum dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur pada pasien hemodialisis.	Tidak di jelaskan dalam artikel.	1C
Kiani <i>et al.</i> , (2017) <sup>13</sup>	Untuk menguji pengaruh metode relaksasi Benson pada kecemasan pasien hemodialysis.	<i>Randomized, Controlled Trial</i> Relaksasi Benson 2x sehari 15-20 menit.	Menurunkan kecemasan pada pasien dengan nilai $p = 0,001$ .	Tidak dijelaskan dalam artikel.	1C
Rambod <i>et al.</i> , (2013) <sup>14</sup>	Mengetahui efek relaksasi Benson teradap nyeri dan kualitas hidup.	<i>Randomized, Controlled Trial</i> Partisipan melakukan relaksasi Benson di ruang terpisah 2 x sehari selama 20 menit.	Terdapat perbedaan signifikan skor nyeri antara kelompok intervensi dan kontrol ( $F = 6,03$ , $p = 0,01$ ). QOL ( $F = 10,20$ , $p = 0,002$ ) dan subskala fungsi kesehatan ( $F = 8,64$ , $p = 0,004$ ), sosioekonomi ( $F = 12,45$ , $p = 0,001$ ), dan keluarga ( $F = 8,52$ , $p = 0,005$ ).	<i>Follow up</i> pendek, sampel kecil.	1C
Heidari Gorji <i>et al.</i> , (2014) <sup>15</sup>	Mengkaji efektivitas relaksasi teradap stress, ansietas, dan nyeri pada pasien HD.	<i>Randomized, Controlled Trial</i> Sebanyak partisipan diberikan relaksasi Benson 2 kali sehari dengan durasi 15 menit. Nyeri, kecemasan, dan stres dikaji menggunakan kuesioner.	Terdapat hasil yang signifikan pada kelompok intervensi antara pre dan post intervensi : Nilai stres, ansietas dan nyeri masing-masing nilai $p < 0,001$ .	Observasi sulit dilakukan dan <i>tool</i> / DASS yang digunakan bukan merupakan <i>tool</i> untuk diagnosa klinis.	1C
Feyzi <i>et al.</i> , (2015) <sup>16</sup>	Untuk meneliti efek teknik relaksasi Benson pada kualitas hidup pasien yang menjalani hemodialisis.	<i>Randomized, Controlled Trial</i> Diberikan teknik relaksasi Benson setiap hari sampai 2 bulan dengan durasi 15-20 menit.	Nilai rata-rata kualitas hidup dan total secara signifikan lebih tinggi dari pembacaan pretest yang sesuai ( $p = 0,001$ ).	Penulis tidak menuliskan keterbatasan pada penelitian.	2C
Biabani <i>et al.</i> , (2018) <sup>17</sup>	Mengevaluasi efek <i>muscle relaxation</i> pada keadekuatan dialisis pasien hemodialisis.	<i>Randomized, Controlled Trial</i> Relaksasi Benson + terapi rutin selama 2 kali sehari selama 15-20 menit dalam waktu 1 bulan.	Terdapat perbedaan yang signifikan dalam hal keadekuatan dialisis sebelum dan sesudah intervensi ( $P = 0,003$ ).	Tidak dijelaskan dalam artikel.	1C



Tabel 2. Tabel ekstraksi artikel yang diinklusion (n = 15) (lanjutan)

Author	Tujuan	Desain Penelitian/ Intervensi	Hasil	Keterbatasan	Level of evidence
Rambod <i>et al.</i> , (2013) <sup>18</sup>	Mengevaluasi efek dari relaksasi Benson terhadap kualitas tidur pasien HD.	<i>Randomized, Controlled Trial</i>  Relaksasi Benson 2x sehari selama 8 minggu.	Perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol berdasarkan rerata nilai PSQI (F = 14,85, p < 0,0001).	Ukuran sampel kecil.	1C
Ahmed S & Younis G (2014) <sup>19</sup>	Mengevaluasi efek dari teknik relaksasi pada kualitas tidur pasien <i>dengan end stage renal failure</i> yang menjalani hemodialysis.	<i>Randomized, Controlled Trial</i>  Relaksasi otot setiap hari selama satu bulan.	Perbedaan yang signifikan dalam kaitannya dengan dimensi kualitas tidur (kualitas tidur subyektif, latensi tidur, durasi tidur, kebiasaan tidur yang efektif, gangguan tidur, dan disfungsi siang hari) p = 0,0003, 0,012, 0,0002, 0,0001, 0,0004, 0,001.	Kurangnya kelompok kontrol.	2C
Otaghi <i>et al.</i> , (2016) <sup>20</sup>	Menentukan efek relaksasi Benson pada depresi, kecemasan dan stres pada pasien yang menjalani hemodialisis.	<i>Randomized, Controlled Trial</i>  Diberikan teknik relaksasi Benson selama 15 menit dua kali per hari selama 4 minggu.	Ada perbedaan yang signifikan antara stres dan kecemasan dalam kelompok eksperimen dan kontrol dalam semua interval setelah intervensi (p < 0,05).	Tidak dijelaskan dalam artikel.	1C
Beydokhti <i>et al.</i> , (2015) <sup>21</sup>	Menilai efek relaksasi otot pada nyeri pasien hemodialisis.	<i>Randomized, Controlled Trial</i>  Relaksasi Benson selama 15-20 menit dua kali sehari selama sebulan.	Ada penurunan yang signifikan dalam intensitas nyeri pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kontrol (p = 0,03).	Tidak dijelaskan dalam artikel.	1C
Jerma <i>et al.</i> , (2016) <sup>22</sup>	mengevaluasi kegunaan klinis <i>Cognitive Behavioral Intervention</i> (CBI) untuk mengurangi gejala depresi dan kecemasan, serta untuk meningkatkan kualitas hidup pasien dengan ESRD.	<i>Randomized, Controlled Trial</i>  Intervensi CBI.	Depresi, kecemasan, dan distorsi kognitif menurun pada kelompok intervensi, gejala lebih sedikit secara signifikan pada semua subskala setelah 9 minggu (efek ukuran besar = 0,71-1,07).	Ada potensi bias karena harapan pasien.	1C

## PEMBAHASAN

Temuan dalam *literature review* ini menunjukkan bahwa salah satu aspek penting dari teknik relaksasi *Benson* adalah durasi pelaksanaan. Penelitian telah menunjukkan bahwa durasi yang optimal berkisar antara 15-20 menit.<sup>7</sup> Selain durasi, waktu pelaksanaan juga penting. Studi lain menemukan bahwa teknik relaksasi *Benson* bisa diterapkan sebelum, selama, dan setelah hemodialisis dan juga pada pagi dan sore hari.<sup>7,11,16</sup> Hal ini mencerminkan fleksibilitas

teknik ini dalam beradaptasi dengan kebutuhan dan kenyamanan pasien. Fleksibilitas menjadi penting, terutama karena pasien dengan hemodialisis memiliki jadwal yang ketat dan memerlukan strategi yang dapat diintegrasikan dengan baik ke dalam rutinitas mereka tanpa menyebabkan gangguan. Selain itu mayoritas pasien hemodialisis, yang mungkin mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dan memerlukan relaksasi yang efektif untuk meningkatkan kualitas hidup mereka.<sup>18</sup>

Penerapan teknik *Benson's relaxation* diawali dengan persiapan yang memadai sebagai elemen kunci untuk memastikan keberhasilan dan keefektifan teknik ini.<sup>1,23</sup> Pertama, sangat penting untuk menyediakan pelatihan yang komprehensif kepada pasien sebelum mulai menerapkan teknik relaksasi ini. Selain itu pelatihan harus menyediakan informasi yang jelas dan tepat tentang manfaat, prosedur, dan harapan dari teknik ini.<sup>24</sup> Selanjutnya, materi pendidikan bisa sangat berguna dalam melengkapi pelatihan. Hal ini bisa meliputi *pamflet* yang menjelaskan prosedur teknik relaksasi *Benson* dengan jelas. *Audiotape* juga dapat digunakan untuk memberikan contoh suara yang membantu pasien untuk mengikuti dan berlatih teknik relaksasi ini. Selain itu, penggunaan *earphones* dapat membantu pasien untuk fokus dan menghindari gangguan dari lingkungan sekitar. *Compact disc* atau media digital lainnya juga dapat digunakan untuk memberikan informasi visual dan audio yang lengkap mengenai teknik relaksasi ini dan mempermudah pasien untuk mempelajari teknik ini saat di rumah.<sup>1,23</sup>

Pada literatur ini dijelaskan prosedur yang diperlukan untuk praktik relaksasi Benson yang terdiri dari 6 tahap yaitu: 1) Duduk atau atur posisi nyaman mungkin, 2) menutup mata dapat mengurangi ketegangan atau relaksasikan otot mulai dari telapak kaki ke atas, dan relaksasikan seluruh bagian tubuh, 3) pernapasan melalui hidung dan keluarkan melalui mulut, dengarkan dengan baik suara napas, dan ketika menghembuskan napas, dengan tanpa suara katakan "satu", contohnya: ambil napas, hembuskan, "satu"; ambil napas, hembuskan, "satu", 4) lanjutkan prosedur hingga 20 menit atau 15-20 menit dan tetap menjaga otot-otot rileks, 5) kemudian membuka mata dengan lembut dan jangan berdiri atau beranjak dari tempat duduk untuk beberapa menit, 6) sebaiknya mengecek waktu ketika membuka mata, hindari menggunakan alarm. Jangan khawatir mengenai pada level mana relaksasi Anda telah tercapai. Biarkan relaksasi terjadi sendiri. Hindari hal-hal yang dapat mengganggu pikiran.<sup>1,7,11,16,23</sup>

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa manfaat *Benson's relaxation* pada pasien hemodialisis yaitu mengurangi kelelahan, meningkatkan kualitas tidur, meningkatkan kepatuhan, menurunkan nyeri, menurunkan stres, menurunkan kecemasan, menurunkan depresi, meningkatkan kualitas hidup.<sup>1,7,10,11,18</sup> Penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa teknik relaksasi *Benson* telah mendapatkan perhatian sebagai intervensi yang bermanfaat untuk meningkatkan kualitas hidup. Hal ini dikarenakan teknik ini melibatkan relaksasi otot dan pernapasan yang terkontrol, kelelahan bisa berkurang karena otot menjadi lebih rileks dan pikiran menjadi lebih tenang.<sup>25</sup>

Dalam literatur ini kami menyoroti tidak ditemukan adanya efek samping, tanda bahaya



yang tidak diinginkan dan gejala atau penyakit yang disebabkan pemberian teknik relaksasi pada pasien hemodialisis.<sup>14</sup> Hal ini didukung oleh berbagai penelitian bahwa teknik relaksasi *Benson* adalah intervensi yang aman tanpa efek samping yang signifikan. Hal ini menegaskan pentingnya mempertimbangkan intervensi ini sebagai pilihan yang layak dan aman pada pasien hemodialisis.<sup>26</sup>

## KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil dari telaah literatur yang dilakukan, terbukti bahwa teknik relaksasi *Benson* memegang peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup pasien hemodialisis. Teknik ini menawarkan manfaat yang luas termasuk mengurangi kelelahan, nyeri, stres, kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan kualitas tidur tanpa efek samping.

Panduan teknik relaksasi *Benson* dapat dibuat perlu mempertimbangkan fleksibilitas waktu pelaksanaan dan durasi yang tepat agar memberikan kesempatan bagi pasien untuk menggabungkannya ke dalam rutinitas mereka. Perlu adanya optimalisasi dan keberlanjutan dari teknik ini dengan pendekatan yang terstruktur melalui pelatihan yang tepat dan penyediaan materi pendukung. Selain itu, penelitian lebih lanjut dilakukan untuk mengkaji efektivitas teknik relaksasi *Benson* dalam jangka panjang pada pasien hemodialisis.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Eri Yanuar ABS, S.Kep., Ns., MSc. (IC) dan Melyza Perdana, S.Kep., Ns., MS yang telah memberikan nasihat untuk kelancaran penyusunan *guideline* ini.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Heshmatifar N, Sadeghi H, Mahdavi A, Nakhaie MRS, Rakhshani MH. The effect of Benson relaxation technique on depression in patients undergoing hemodialysis. 2015; 17(8): 34–40.
2. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Riset Kesehatan Dasar 2013. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI; 2013.
3. USRDS 2013. Annual data report: Atlas of chronic kidney disease and end-stage renal disease in the United States [homepage on the internet]. c.2013. [update 2013; cited 2017]. Available from <https://www.niddk.nih.gov/about-niddk/strategic-plans-reports/usrds/prior-data-reports/2013>
4. National Kidney Foundation. KDOQI clinical practice guideline hemodialysis update update of the KDOQI™ clinical practice guideline for hemodialysis adequacy. United States: National Kidney Foundation; 2015.
5. US Department of Health and Human Services. Treatment methods for kidney failure: hemodialysis NIDDK. c.2009. [update 2020; cited 2020]. Available from <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/kidney-failure/hemodialysis>
6. Gerasimoula K, Lefkothea L, Maria L, Victoria A, Paraskevi T, Maria P. Quality of life in hemodialysis patients. *materia socio medica*. 2010;27(5):305.
7. Mahdavi A, Gorji MAH, Gorji AMH, Yazdani J, Ardebil MD. Implementing Benson's relaxation training in hemodialysis patients: Changes in perceived stress, anxiety, and depression. *North American Journal of Medical Sciences*. 2013;5(9):536–540.
8. Jahan N, Naveed S, Zeshan M, Tahir MA. How to conduct a systematic review: a narrative literature review. *Cureus*. 2016;8(11).
9. Bossola M, Ciciarelli C, Conte G L, Vulpio C, Luciani G, Tazza L. Correlates of symptoms of depression and anxiety in chronic hemodialysis patients. *General Hospital Psychiatry*. 2010; 32(2):125–131.
10. Hassanzadeh M, Kiani F, Bouya S, Zarei M. Comparing the effects of relaxation technique and inhalation aromatherapy on fatigue in patients undergoing hemodialysis. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. 2018;31:210–214.
11. Pasyar N, Rambod M, Sharif F, Rafii F, Pourali-Mohammadi N. Improving adherence and biomedical markers in hemodialysis patients: The effects of relaxation therapy. *Complementary Therapies in Medicine*. 2015;23(1):

- 38–45.
12. Amini E, Goudarzi I, Masoudi R, Ahmadi A, Momeni A. Effect of Progressive muscle relaxation and aerobic exercise on anxiety, sleep quality, and fatigue in patients with chronic renal failure undergoing hemodialysis. 2016;8(12):1634–1639.
  13. Kiani F, Ali M, Zadeh H, Shahrakipour M. The effect of Benson ' s relaxation method on hemodialysis patients ' anxiety. 2017;28(2):1075–1080.
  14. Rambod M, Pourali-Mohammadi N, Pasyar N, Rafii F, Sharif F. The effect of Benson's relaxation technique on the quality of sleep of Iranian hemodialysis patients: A randomized trial. *Complementary Therapies in Medicine*. 2013;21(6):577–584.
  15. Heidari Gorji M, Davanloo Aa. The efficacy of relaxation training on stress, anxiety, and pain perception in hemodialysis patients. *Indian Journal of Nephrology*. 2014;24(6):356.
  16. Feyzi H, Paveh BK, Hadadian F, Rezaie M, Ahmadi M. Investigating the effects of Benson's relaxation technique on quality of life among patients receiving hemodialysis Hossein. *Critical Care Nursing*. 2015;8(1):15–22.
  17. Biabani, Fateme, Tavakolizadeh J, Basiri-Moghadam M, Kianmehr M, Zahra Moradi Z, TB. The effect of muscle relaxation on dialysis adequacy in hemodialysis patients. *World Family Medicine/Middle East Journal of Family Medicine*. 2018;16(1):41–47.
  18. Rambod M, Sharif F, Pourali-Mohammadi N, Pasyar N, Rafii F. Evaluation of the effect of Benson's relaxation technique on pain and quality of life of haemodialysis patients: A randomized controlled trial. *International Journal of Nursing Studies*. 2014;51(7):964–973.
  19. Ahmed SES, Younis G. The effect of relaxation techniques on quality of sleep for patients with end-stage renal failure undergoing hemodialysis. *International Journal of Innovative And Applied Research*. 2014;2(7):1–12.
  20. Otaghi M, Borji M, Bastami S, Solymanian L. The Effect of Benson's Relaxation on depression , anxiety and stress in patients undergoing hemodialysis. 2016:76–83.
  21. Beydokhti B, Kianmehr M, Tavakolizadeh, Moghadam, Biabani. Effect of muscle relaxation on hemodialysis patients' pain. *Quarterly of the Horizon of Medical Sciences*. 2015;21(2):75-80.
  22. Lerma A, Bermudez L, Lerma C, Robles-garc R,Ch I. Brief cognitive behavioural intervention for depression and anxiety symptoms improves quality of life in chronic haemodialysis patients. *Psychol Psychother*. 2017;90(1):105-123.
  23. AC Mira P, MG Freitas, IG Martinez D, RP Lima J, B Paula R, C Laterza M. Blunted muscle vasodilatory response during mental stress in predialysis nondiabetic patients: a cross-sectional study. *Blood Pressure Monitoring*. 2016;21(6):366–368.
  24. Salas E, Tannenbaum SI, Kraiger K, Smith-Jentsch KA. The science of training and development in organizations: What matters in practice. *Psychological science in the public interest*. 2012;13(2):74-101.
  25. Nathoo A. From therapeutic relaxation to mindfulness in the twentieth century. *The restless compendium: Interdisciplinary investigations of rest and its opposites*. 2016:71-80.
  26. Tahmasbi H, Hasani S. Effect of Benson's relaxation technique on the anxiety of patients undergoing coronary angiography: A randomized control trial. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*. 2016;3(1):8-14.