

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON UNTUK MENURUNKAN
TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN HEMODIALISIS
DI RSUD DR. SOEKARDJO KOTA TASKMALAYA**

KARYA TULIS ILMIAH



**TASYA NURUL WAFA
NIM : 11025123016**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
2026**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA**

Karya Tulis Ilmiah, 11 September 2026
Tasya Nurul Wafa

Penerapan Terapi Relaksasi Benson untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hemodialisis di RSUD Dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya

xii + 85 halaman + 6 tabel + 10 lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang: Pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis sering mengalami kecemasan akibat perubahan kondisi fisik, ketergantungan terhadap terapi jangka panjang, serta ketidakpastian kondisi penyakit. Kecemasan yang tidak ditangani dapat memengaruhi kondisi psikologis, kualitas hidup, dan kepatuhan pasien terhadap terapi. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu menurunkan kecemasan adalah Terapi Relaksasi Benson. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan studi kasus pada dua pasien hemodialisis yang mengalami kecemasan di RSUD Dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya. Tingkat kecemasan diukur menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), sedangkan pelaksanaan terapi dinilai menggunakan lembar observasi. Intervensi Terapi Relaksasi Benson diberikan sebanyak tiga kali pertemuan dengan durasi 10–15 menit pada setiap sesi. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada kedua responden. Responden pertama mengalami penurunan skor HARS dari 37 menjadi 28 sehingga kategori kecemasan berubah dari sedang menjadi ringan. Responden kedua mengalami penurunan skor dari 41 menjadi 31 meskipun masih berada pada kategori sedang. Hasil observasi menunjukkan keterlaksanaan terapi meningkat secara bertahap hingga mencapai 100% pada pertemuan ketiga pada kedua responden. **Kesimpulan:** Terapi Relaksasi Benson dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hemodialisis dan dapat diterapkan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis untuk meningkatkan kenyamanan, ketenangan, serta kesejahteraan psikologis pasien selama menjalani terapi hemodialisis.

Kata Kunci: Terapi Relaksasi Benson, Kecemasan, Hemodialisis, *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS)

**DIII NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
BAKTI TUNAS HUSADA UNIVERSITY**

*Scientific Paper, 11 September 2026
Tasya Nurul Wafa*

Application of Benson Relaxation Therapy to Reduce Anxiety Levels in Hemodialysis Patients at Dr. Soekardjo Regional Hospital in Tasikmalaya City

xii + 85 Pages + 6 tables + 10 appendices

ABSTRACT

Background: Patients with chronic kidney disease undergoing hemodialysis often experience anxiety due to physical condition changes, dependence on long-term therapy, and uncertainty regarding disease progression. Untreated anxiety can negatively affect psychological well-being, quality of life, and adherence to treatment. One non-pharmacological intervention that may help reduce anxiety is Benson Relaxation Therapy. **Methods:** This study employed a descriptive design with a case study approach involving two hemodialysis patients experiencing anxiety at Dr. Soekardjo Regional General Hospital, Tasikmalaya. Anxiety levels were measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), while therapy implementation was assessed through an observation checklist. Benson Relaxation Therapy was administered in three sessions, each lasting 10–15 minutes. **Results:** The findings showed a reduction in anxiety levels among both respondents. The first respondent's HARS score decreased from 37 to 28, resulting in a change from moderate to mild anxiety. The second respondent's score decreased from 41 to 31, although the anxiety level remained within the moderate category. Observation results also demonstrated a gradual improvement in therapy implementation, reaching 100% compliance by the third session for both respondents. **Conclusion:** Benson Relaxation Therapy can help reduce anxiety levels in hemodialysis patients and may be applied as a non-pharmacological nursing intervention to improve comfort, relaxation, and psychological well-being during hemodialysis treatment.

Keywords: Benson Relaxation Therapy, Anxiety, Hemodialysis, Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)