

# TEKNIK RELAKSASI BENSON UNTUK MENURUNKAN NYERI INSERSI AV SHUNT PADA PASIEN HEMODIALISA

<sup>1\*</sup>**Galih Nurfebri Hartono, <sup>2</sup>Nimsi Melati, <sup>3</sup>Eko Widayanto**

<sup>1</sup>STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

<sup>2</sup>STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

<sup>3</sup>RS Bethesda Yogyakarta

[galihnh02@gmail.com](mailto:galihnh02@gmail.com)

## ABSTRAK

Proses hemodialisis memerlukan pemasangan alat khusus untuk akses vaskuler yang terhubung dengan mesin hemodialisis. Tindakan ini dikenal sebagai kanulasi. Insersi atau kanulasi dapat menimbulkan rasa nyeri saat tindakan dilakukan. Bp. S dengan diagnosa gagal ginjal kronik stadium 5 yang mengalami nyeri saat tindakan dilakukan insersi av shunt. Upaya yang dapat dilakukan pada kasus nyeri saat insersi pada av shunt yaitu dengan cara teknik relaksasi benson. Tujuan: Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Nyeri Insersi av Shunt Pada Pasien Hemodialisa. Metode: Bp. S dengan gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa dengan mengalami nyeri pada saat penusukan av shunt. Intervensi terapeutik yang diberikan yaitu teknik relaksasi benson dilakukan pada tanggal tanggal 31 Oktober, 4 November dan 7 November 2025 selama 5 menit, terapi diberikan saat pre hemodialisis di ruang Hemodialisa. Hasil: Intervensi selama 3 kali didapatkan ada perubahan rasa nyeri, sebelum dilakukan insersi av shunt pasien mengeluh nyeri skala 4 dan sesudah intervensi menurun menjadi nyeri ringan 3 sampai 2. Kesimpulan: Berhasil mengaplikasikan terapi relaksasi benson untuk menurunkan nyeri insersi av shunt pada pasien hemodialisa. Saran: Terapi relaksasi benson dapat diterapkan di rumah sakit sebagai tindakan mandiri perawat pada pasien hemodialisa yang mengalami nyeri saat insersi av shunt.

Kata Kunci : Gagal ginjal kronik – hemodialisa – nyeri – terapi relaksasi benson

## ABSTRACT

*Introduction: The hemodialysis process requires the insertion of a special device for vascular access connected to the hemodialysis machine. This procedure is known as cannulation. Insertion or cannulation may cause pain during the procedure. Mr. S, diagnosed with stage 5 chronic kidney disease, experienced pain during arteriovenous av shunt insertion. One intervention that can be applied to manage pain during av shunt insertion is the Benson relaxation technique. Objective: To apply the Benson relaxation technique in reducing pain during av shunt insertion in hemodialysis patients. Methods: Mr. S, a patient with chronic kidney disease undergoing hemodialysis, experienced pain during av shunt cannulation. The therapeutic intervention provided was the Benson relaxation technique, which was administered on October 31, November 4, and November 7, 2025, for 5 minutes per session. The therapy was conducted during the pre-hemodialysis phase in the hemodialysis unit. Results: After three sessions, pain intensity decreased from a scale of 4 to mild pain (scale 2–3). Conclusion: The Benson relaxation technique was effective in reducing pain during av shunt insertion in hemodialysis patients. Recommendation: Benson relaxation can be applied as an independent nursing intervention for managing pain during av shunt cannulation.*

*Keywords: Chronic kidney disease – hemodialysis – pain – Benson relaxation technique*

## PENDAHULUAN

Gagal ginjal kronik merupakan salah satu penyakit tidak menular yang membutuhkan perhatian serius karena memiliki angka kejadian yang tinggi dan menimbulkan dampak besar terhadap kesehatan masyarakat (Chen, 2019). Secara global, WHO memperkirakan lebih dari 500 juta orang menderita penyakit ginjal kronik. Di Amerika Serikat, jumlah kasus gagal ginjal kronik meningkat sekitar 2,1% setiap tahun, dan pada tahun 2016 tercatat lebih dari 380.000 pasien menjalani hemodialisis secara rutin. Menurut data World Health Organization (WHO), Indonesia menempati posisi keempat di dunia dengan jumlah penderita gagal ginjal terbanyak (Aisara. S., 2019).

Hemodialisis merupakan suatu prosedur medis yang dilakukan pada pasien dengan kondisi akut yang membutuhkan terapi dialisis sementara, maupun pada penderita penyakit ginjal tahap akhir (*End Stage Renal Disease*) yang memerlukan terapi jangka panjang atau permanen (Hastuti, 2020). Bagi pasien dengan gagal ginjal, menjalani hemodialisis secara teratur di rumah sakit merupakan suatu keharusan. Penderita gagal ginjal kronik harus melakukan terapi ini seumur hidup untuk menggantikan fungsi ginjal yang sudah tidak bekerja optimal. Layanan hemodialisis sendiri telah tersedia di Indonesia sejak tahun 1970 dan terus berkembang hingga sekarang, umumnya disediakan oleh rumah sakit yang menjadi pusat rujukan untuk prosedur tersebut (Suharyanto, 2019).

Hasil pengkajian yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 30 Oktober 2025 di Ruang Hemodialisa Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta dengan metode wawancara menggunakan instrument Numeric Rating Scale (NRS) terhadap Bp. S usia 56 tahun pasien Gagal Ginjal Kronik yang sedang menjalani Hemodialisa sejak tahun 2022, didapatkan data bahwa pasien mengeluh nyeri pada tangan kiri saat dilakukan insersi atau penusukan AV Shunt skala nyeri yang dirasakan yaitu 4 (nyeri sedang) pasien mengatakan masih merasakan nyeri walaupun sudah 3 tahun menjalani hemodialisa, nyeri saat insersi sering kali kurang mendapatkan intervensi non farmakologis yang optimal dan pasien mengatakan ingin rasa nyeri bisa berkurang bahkan sampai tidak terasa.

## METODE

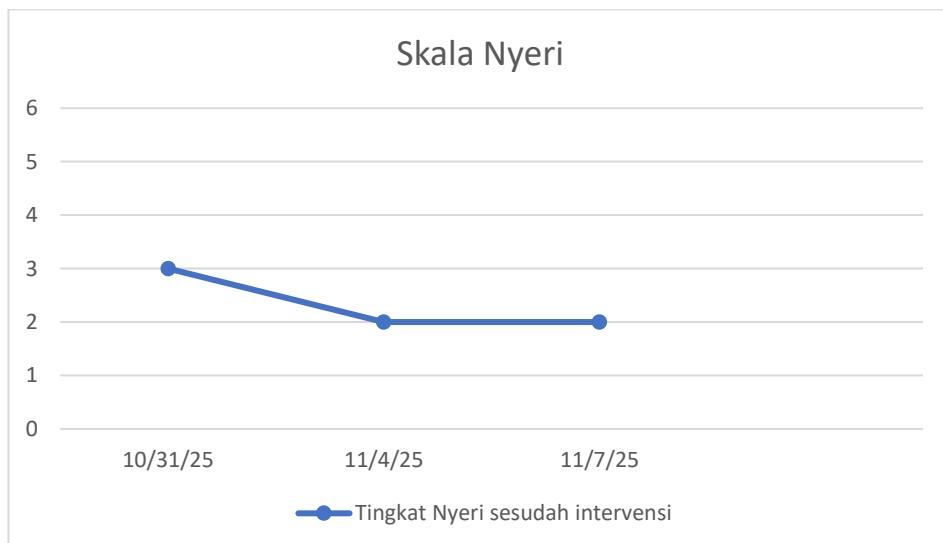
Karya Ilmiah Akhir ini dengan metode deskriptif kuantitatif dengan desain studi kasus. Populasi yaitu pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa.

Penelitian ini dengan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel satu orang dengan nyeri pada saat insersi av shunt. Dilaksanakan pada tanggal 31 Oktober sampai 4 dan 7 November 2025 Intervensi adalah relaksasi benson dilakukan pada saat pasien pre HD dengan waktu intervensi selama 5 menit, lalu peneliti melakukan pengkajian skala nyeri dengan menggunakan instrumen *Numeric rating scale* (NRS).

## **HASIL**

Tindakan relaksasi benson dilakukan langsung oleh peneliti dan bantuan perawat untuk melakukan insersi. Terapi relaksasi benson dilaksanakan pada tanggal 31 Oktober, 4 November dan 7 November 2025. Proses ini dilakukan pada saat pasien pre HD dengan waktu intervensi selama 5 menit, lalu peneliti melakukan pengkajian skala nyeri dengan *Numeric rating scale* (NRS). Intervensi ini dilakukan sesuai dengan SOP.

Grafik 1. Hasil Skala Nyeri Setelah Dilakukan Intervensi



Grafik 1 menunjukkan terdapat penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi relaksasi benson mengalami nyeri ringan saat insersi atau penusukan jarum AV shunt. Pasien dilakukan Tindakan terapi relaksasi benson sebelum dilakukan insersi AV shunt pasien mengeluh nyeri skala 4 dan sesudah intervensi menurun menjadi nyeri ringan 3 sampai 2. Terapi ini dilakukan selama 3 kali pertemuan pada setiap hari Selasa dan Jumat pagi.

## **PEMBAHASAN**

Pengkajian dilaksanakan pada tanggal 31 Oktober 2025 pukul 06.55 WIB di Ruang Hemodialisa Rumah Sakit Bethesda Yakkum Yogyakarta didapatkan bahwa pasien masih merasakan nyeri ketika dilakukan insersi pada av shunt. Masalah yang muncul pada pasien kasus kelolaan yaitu mengeluh nyeri setelah insersi av shunt. Sesuai dengan tanda subjektif pasien mengeluh nyeri dan objektif pasien meringis, tekanan darah meningkat maka dari itu peneliti menegakkan diagnose keperawatan nyeri akut berhubungan dengan agen pencidera fisik (kanulasi) (D.0077). Perencanaan tindakan keperawatan menggunakan Standar Intervensi Keperawatan (SIKI) yaitu manajemen nyeri dengan tindakan nonfarmakologis Teknik relaksasi benson sesuai dengan diagnose yang muncul dalam perumusan masalah. Pemberian teknik relaksasi benson dengan durasi 5 menit sebelum insersi av shunt (I. 08238).

Terapi relaksasi benson dilaksanakan pada tanggal 31 Oktober , 4 November dan 7 November 2025, proses Tindakan ini dilakukan selama pasien di HD sebelum insersi av shunt selama 5 menit, setelah peneliti melakukan terapi relaksasi benson kemudian langsung dilakukan penusukan dan diukur skala nyeri dengan menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Berdasarkan hasil implementasi yang dilakukan didapatkan terdapat penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi relaksasi benson mengalami nyeri ringan saat insersi atau penusukan jarum AV shunt. Pasien dilakukan Tindakan terapi relaksasi benson sebelum dilakukan insersi AV shunt pasien mengeluh nyeri skala 4 dan sesudah intervensi menurun menjadi nyeri ringan 3 sampai 2. Terapi ini dilakukan selama 3 kali pertemuan pada setiap hari Selasa dan Jumat pagi.

Temuan peneliti sejalan dengan peneliti sebelumnya, yang mengungkapkan bahwa terjadi penurunan skala nyeri setelah dilakukan terapi relaksasi benson. Peneliti sebelumnya mengungkapkan bahwa teknik relaksasi benson efektif dalam pengurangan rasa sakit pada pasien hemodialisa dengan pasien mengalami nyeri sedang (5) sebelum dilakukan intervensi dan sesudah dilakukan intervensi intensitas nyeri pasien menurun menjadi nyeri ringan (1-3) (Zakiah, 2020). Relaksasi benson melibatkan faktor keyakinan responden, yang dapat membantu responden mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi. Relaksasi Benson memiliki beberapa keunggulan selain metodenya yang sederhana karena bertumpu pada usaha nafas dalam yang diselingi dengan permohonan kepada Tuhan

Yang Maha Kuasa, teknik ini juga dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja tanpa membutuhkan ruangan yang sangat khusus. Relaksasi benson akan menghasilkan frekuensi gelombang alpha pada otak yang dapat memberikan perasaan bahagia, senang, gembira, dan lebih percaya diri sehingga dapat menekan pengeluaran hormon kortisol, epinefrin dan norepinefrin sehingga terjadi penurunan rasa nyeri (Zakiah, 2020).

## **KESIMPULAN**

Hasil penerapan relaksasi benson untuk menurunkan nyeri insersi av shunt pada pasien hemodialisa yang dilakukan pada Bp. S menunjukan adanya penurunan tingkat nyeri. Dimana hal ini dapat dilihat bahwa selama 3 kali pertemuan didapatkan bahwa terjadi penurunan tingkat nyeri dari sedang menjadi ringan. Pengukuran nyeri menggunakan *numeric rate scale* (NRS) didapatkan hasil pada intervensi pertama tanggal 31 Oktober 2025 skala nyeri setelah intervensi relaksasi benson skala nyeri menurun menjadi 3 (nyeri ringan), pada intervensi kedua tanggal 4 November 2025 skala nyeri setelah intervensi relaksasi benson menurun menjadi 2 (nyeri ringan) dan tanggal 7 November 2025 setelah dilakukan intervensi dan evaluasi relaksasi benson skala nyeri menurun menjadi 2 (nyeri ringan).

## **SARAN**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai intervensi tambahan untuk menurunkan tingkat nyeri pada saat insersi av shunt di ruang hemodialisa Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aisara. S., A. a. (2019). Gambaran Klinis Penderita Penyakit Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis di RSUP Dr. M. Djamil Padang. 42–50.
- Boy, E. A. (2020). Prevalensi nyeri pada lansia. *MAGNA MEDICA: Berkala Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*.
- Cahyani, R. T. (2021). *Stres Akademik dan Penanganannya*. Jakarta: GUEPEDIA.
- Chen, T. K. (2019). Chronic Kidney Disease Diagnosis and Management. *JAMA*.
- Desnita. (2017). Pengaruh Terapi Dingin Cryotherapy Terhadap Penurunan Nyeri Pada Fraktur Ekstremitas Tertutup Di Ruang Bedah Orthopedi Rsud Jendral Ahmad Yani Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 2-4.

- Harsono. (2021). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Intensitas Nyeri Pasca bedah Abdomen dalam Konteks Asuhan Keperawatan di RSUD Mohammad Djoen Sintang. *Falkutas Ilmu Keperawatan*, 131.
- Hastuti. (2020). Pengaruh Kompres Dingin Terhadap Rangsangan Nyeri Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Melakukan Hemodialisa. *Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Hutagaol, E. V. (2017). Peningkatan kualitas hidup pada penderita gagal ginjal kronik yang menjalani terapi hemodialisa melalui psychological intervention di unit hemodialisa RS Royal Prima Medan tahun. *Jurnal JUMANTIK*, 42-59.
- Idzharrusman, M. &. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kualitas Hidup Pasien Gagal Ginjal Kronik RSUD Sekarwangi. . *Jurnal Keperawatan BSI*, 61-69.
- Maita, G. N. (2021). Gambaran adaptasi fisiologis dan psikologis pada pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisis di kota Manado. *Jurnal Keperawatan*, 1-6.
- Masriadi. (2020). Epidemiologi Penyakit Tidak Menular. *Perpustakaan Nasional*.
- Potter, P. A. (2016). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik*. Jakarta: EGC.
- price, S. A. (2018). *Patofisiologi: Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit*. Jakarta: EGC.
- Rahayu, F. F. (2018). Hubungan Frekuensi Hemodialisis dengan Tingkat Stres pada Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Keperawatan Silampari*.
- Siregar, &. T. (2020). *Buku ajar manajemen komplikasi pasien hemodialisa*. Yogyakarta: CV. Budi Utama.
- Solehati, T. R. (2016). Benson Relaxation Technique in Reducing Pain Intensity in Women After Cesarean Section. *Anesthesiol*.
- Sugion. (2020). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Nyeri Kanulasi (av shunt) pada Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Henodialisis. *British Medical Journal*.
- Suharyanto. (2019). Asuhan Keperawatan Pada Klien Dengan Gangguan Sistem Perkemihan. *Rineka Cipta*.

- Susilawati, E. L. (2019). Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Pasien Hemodialisa Dalam Meningkatkan Kepatuhan Pembatasan Cairan. *Faletehan Health Journal*, 39-41.
- taal, M. C. (2020). Brenner and Rector's The Kidney. Elsevier.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar diagnosa keperawatan indonesia definisi dan indikator diagnostik*. DPP PPNI.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2017). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia*. DPP PPNI.
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI (2017). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia*. DPP. PPNI.
- Zakiah, R. W. (2020). Pengaruh Teknik Benson Relaksasi Terhadap Intensitas Nyeri Inersi Av Fistula Pasien Hemodialisa di RS-Blud Kota Tanjungpinang. *Menara Medika*.