PERBANDINGAN ANTARA TERAPI DZIKIR DAN RELAKSASI BENSON TERHADAP TINGKAT DEPRESI DAN KUALITAS HIDUP PASIEN *CHRONIC KIDNEY DISEASE* YANG MENJALANI HEMODIALISIS DI RSUD dr. H. ANDI ABDURRHMAN NOOR KABUPATEN TANAH BUMBU TAHUN 2023

THE COMPARATION BETWEEN DHIKR THERAPY AND BENSON RELAXATION ON DEPRESSION AND QUALITY OF LIFE IN CHRONIC KIDNEY DISEASE PATIENTS FOR UNDERGOING HEMODIALYSIS AT RSUD DR. H. ANDI ABDURRHAMAN NOOR KABUPATEN TANAH BUMBU IN 2023

Rovita Usnul ADO^{1*}, Novia Susanti¹, Herdy Juniawan¹

¹Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKes Darul Azhar Batulicin

*Email: vittaado930@gmail.com

ABSTRAK

Hemodialisis dapat mengalami perubahan dalam berbagai aspek kehidupan yang berpengaruh terhadap kesehatan fisik, psikologis, sosial dan lingkungan hal ini berdampak pada kualitas hidupnya. Tujuan penelitian ini perbandingan antara terapi dzikir dan relaksasi benson terhadap depresi dan kualitas hidup pasien *chronic kidney disease* yang menjalani hemodialisis. Desain penelitian ini menggunakan *Pre Eksperimental* dengan *Two Grup Pretest Posttest*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 responden dimana 15 responden diberikan terapi dzikir, 15 responden diberi relaksasi benson, analisis uji wilcoxon dengan nilai *P value* <0,05. Hasil penelitian perbandingan terapi dzikir dan relaksasi benson terhadap depresi didapatkan hasil *p value* 0,020 yang mana relaksasi benson lebih efektif dan pebandingan terapi dzikir dan relaksasi benson didapatkan hasil *p value* 0,034 yang mana terapi dzikir dan relaksasi benson sama-sam efektif meningkatkan kualitas hidup. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Terapi dzikir dan relaksasi benson lebih efektif menurunkan tingkat depresi di bandingkan terapi dzikir sedangkan Terapi dzikir dan relaksasi benson sama-sama efektif meningkatkan kualitas hidup pada pasien hemodialisis.

Kata Kunci: *Chronic Kidney Disease*, Depresi, Hemodialisa, Kualitas hidup, Relaksasi Benson, dan Terapi Dzikir

ABSTRACT

Chronic Kidney Disease globally every year has increased because patients undergoing hemodialysis can experience changes in various aspects of life that affect their physical, psychological, social and environmental health, this has an impact on their quality of life. The aim of this study is to compare dhikr therapy and benson relaxation on depression and quality of life in chronic kidney disease patients for undergoing hemodialysis. The design of sytudy was Pre-Experimental with Two Pretest Posttest Groups. The sample in this study were 30 respondents where 15 respondents were given dhikr therapy, 15 respondents were given benson relaxation, Wilcoxon test analysis with a P value <0.05. The results of study the comparison of giving dhikr therapy and benson relaxation to depression obtained p value of 0.020, which means that H0 was rejected and H1 was accepted, thus that means there was comparison before and after being given dhikr therapy and benson relaxation for depression while the results obtained are a p value of 0.034 which means that H0 was rejected and H1 was

accepted, thus that means there was a comparison after being given dhikr therapy and benson relaxation on quality of life. Thus, it can be concluded that dhikr therapy and benson relaxation are more effective in reducing the level of depression compared to dhikr therapy, while dhikr therapy and benson relaxation are equally effective in increasing the quality of life in patients' quality of life.

Keywords: *Benson Relaxation, Chronic Kidney Disease, Depression, Dhikr Therapy, Hemodialysis. And Quality Of Life*

Pendahuluan

CKD (*Chronic Kidney Disease*) adalah gangguan fungsi ginjal yang terjadi saat tubuh gagal mempertahankan metabolisme, keseimbangan cairan serta elektrolit sehingga menyebabkan pasien retansi urea dan sampah nitrogen dalam darah (Heriansyah, 2021 & Agustina, 2022). CKD disebabkan oleh kerusakan jaringan ginjal yang dipicu oleh penyakit jangka panjang. Beberapa penyakit yang dipicu menjadi penyebab CKD adalah Diabetes, Tekanan darah tinggi,

dan penyakit asam urat. Penyakit ini bersifat progresif dan umumnya tidak dapat pulih kembali (*Irreversible*). Pada umumnya gejala penyakit ini adalah tidak nafsu makan, mual, muntah pusing, sesak nafas, rasa lelah, bengkak (edema) pada kaki dan tangan, serta uremia. Penyakit ini tidak menular (*non-communicable disease*). Penyakit CKD dan Hemodialisis sebagai suatu peristiwa yang dapat menimbulkan pengalaman emosi negatif yang dinamakan stressor (Mait et al., 2021; Kuwa et al., 2022; Bunga Allo et al., 2020; Pornografi, 2021).

Pengobatan pengganti ginjal yang harus dijalani oleh penderita gagal ginjal yang menjalani hemodialisis dengan jangka panjang dan akan berhadapan dengan berbagai masalah, diantaranya adalah tidak dapat mempertahankan pekerjaan dan berakibat pada masalah finansial dan akan mengalami depresi dengan penyakitnya yang tidak kunjung sembuh. Saat ini CKD masih menjadi masalah global dikarenakan setiap tahunnya semakin meningkat, Penyakit ini perlu mendapatkan perhatian karena telah menjadi masalah kesehatan masyarakat

dengan angka kejadian yang cukup tinggi. Pasien yang menjalani hemodialisis dapat mengalami perubahan dalam berbagai aspek-aspek kehidupan yang berpengaruh terhadap kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis, hubungan sosial dan lingkungan hal ini berdampak pada kualitas hidupnya (Heriansyah, 2021 & Agustina, 2022).

Stressor yang ditanggapi dengan baik membuat individu tumbuh semakin matang. Sebaliknya *stressor* yang tidak ditanggapi dengan baik memicu munculnya respons psikologis berupa cemas, depresi, marah, takut, merasa bersalah, kualitas hidup yang menurun bahkan kematian. Salah satu faktor yang mempengaruhi faktor depresi yaitu faktor biologis, faktor psikologis dan faktor sosial, faktor biologis salah satunya contohnya disebabkan karena tekanan yang dialami seseorang seperti sakit yang tidak kunjung sembuh. Sedangkan faktor kualitas hidup adalah dukungan sosial, faktor psikologis, faktor demografis, dan faktor medis salah satunya disebabkan karena serangkaian aturan tritment (Mait et al., 2021; Kuwa et al., 2022; Bunga Allo et al., 2020; Pornografi, 2021).

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2020) penyakit gagal ginjal kronis telah menyebabkan kematian pada 850.000 orang setiap tahunnya. Angka tersebut menunjukkan bahwa penyakit gagal ginjal kronis menduduki peringkat ke-12 tertinggi sebagai penyebab angka kematian. Sedangkan di Indonesia sendiri penyakit gagal ginjal kronis menduduki posisi ke-4 1,8 juta kasus (BPJS, 2020).

Data di Indonesia memperkirakan jumlah penderita gagal ginjal kronis yang

memerlukan cuci darah sekitar 499 per 1 juta penduduk atau 0,0555. Mengacu pada data Kemendagri, 2022 jumlah penduduk Indonesia 2022 sekitar 273 juta. Artinya ada sekitar 136 ribu penderita gagal ginjal yang memerlukan cuci darah rutin (IRR, 2019). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan per

September (53,3%) sedangkan setelah diberikan terapi dzikir depresi ringan dan depresi sedang (46,7%).

Mengidentifikasi pengaruh 2022 angka kejadian CKD (*Chronic Kidney Disease*) di Kalimantan mencapai 430 orang (Dinkes Kalsel, 2022). Sedangkan di RSUD dr. H. Andi Abdurrahman Noor setiap tahunnya meningkat sejak didirikan ruang Hemodialisis pada tahun 2019 berjumlah sebanyak 73 pasien sedangkan di tahun 2022 jumlah pasien meningkat sebanyak 82 pasien dimana mengalami kenaikan setiap tahunnya.

Karakteristik Responden

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin pada Pasien *Chronic Kidney Disease* yang menjalani Hemodialisis di RSUD dr.H. Andi Abdurrahman Noor Tahun Diperoleh informasi bahwa sebagian besar (80,0%) responden berjenis kelamin laki-laki.

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Distribusi frekuensi Responden Berdasarkan Usia pada Pasien *Chronic Kidney Disease* yang Menjalani Hemodialisis di RSUD dr.H. Andi Abdurrahman Noor Tahun 2023.

Diperoleh informasi bahwa setengahnya (50%) responden berusia 41-60 tahun.

Hasil Penelitian

Menganalisis pengaruh pemberian terapi Dzikir dan relaksasi Benson pada tingkat depresi pasien *Chronic Kidney Disease* yang menjalani Hemodialisis

1. Mengidentifikasi pengaruh pemberian terapi Dzikir pada tingkat depresi dan kualitas hidup pasien *Chronic Kidney Disease* yang menjalani Hemodialisis Mengidentifikasi pengaruh pemberian intervensi terapi Dzikir pada tingkat depresi pasien *Chronic Kidney Disease* yang menjalani Hemodialisis. Diketahui bahwa sebelum di berikan terapi dzikir depresi sedang pemberian intervensi terapi Dzikir pada tingkat kualitas hidup pasien *Chronic Kidney Disease* yang menjalani Hemodialisis.

Diketahui bahwa sebelum diberikan terapi dzikir kualitas hidup ringan dan sedang (40,0%) sedangkan sesudah diberikan terapi dzikir kualitas hidup ringan (46,7%).

2. Mengidentifikasi pengaruh pemberian relaksasi benson pada tingkat depresi dan kualitas hidup pasien *Chronic Kidney Disease* yang menjalani Hemodialisis. Diketahui sebelum diberikan relaksasi benson depresi sedang (46,7%) sedangkan sesudah di berikan relaksasi benson tidak depresi (60,0%).

Diketahui sebelum di berikan relaksasi benson kualitas hidup ringan (46,7%) sedangkan sesudah diberikan relaksasi benson kualitas hidup normal (53,3%).

Menggunakan uji Wilcoxon didapatkan hasil p value 0,020 yang artinya H0 ditolak dan H1 diterima sehingga bermakna terdapat perbandingan sebelum dan sesudah diberikan terapi dzikir dan relaksasi benson terhadap depresi.

Dapat disimpulkan bahwa relaksasi benson lebih efektif (5.19) menurunkan tingkat depresi dibandingkan terapi dzikir pada tingkat depresi pasien *Chronic Kidney Disease* yang menjalani Hemodialisis.

Dzikir dan relaksasi Benson pada tingkat kualitas hidup pasien *Chronic Kidney Disease* yang menjalani Hemodialisis.

Dzikir dan relaksasi benson (4,50) dapat meningkatkan kualitas

hidup pada pasien *Chronic Kidney Disease* yang menjalani Hemodialisis

3. Menganalisis perbandingan pemberian terapi Dzikir dan relaksasi Benson terhadap tingkat depresi pasien *Chronic Kidney Disease* yang menjalani Hemodialisis.

Menganalisis perbandingan pemberian intervensi terapi Dzikir dan relaksasi Benson terhadap tingkat depresi pasien *Chronic Kidney Disease* yang menjalani Hemodialisis.

Menggunakan uji Wilcoxon didapatkan hasil p value 0,020 yang artinya H0 ditolak dan H1 diterima sehingga bermakna terdapat perbandingan sebelum dan sesudah diberikan terapi dzikir dan relaksasi benson terhadap depresi.

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa relaksasi benson lebih efektif (5,19) menurunkan tingkat depresi dibandingkan terapi dzikir pada tingkat depresi pasien *Chronic Kidney Disease* yang menjalani Hemodialisis.

4. Menganalisis perbandingan pemberian terapi Dzikir dan relaksasi Benson terhadap kualitas hidup pasien *Chronic Kidney Disease* yang menjalani Hemodialisis.

Menganalisis perbandingan pemberian intervensi terapi Dzikir dan relaksasi Benson pada tingkat kualitas hidup pasien *Chronic Kidney Disease* yang menjalani Hemodialisis.

Menggunakan uji wilcoxon didapatkan hasil p value 0,034 yang artinya H0 ditolak dan H1 diterima sehingga bermakna terdapat perbandingan sesudah diberikan terapi dzikir dan relaksasi benson terhadap kualitas hidup. Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa terapi Dzikir dan relaksasi benson (4,50) dapat meningkatkan kualitas hidup pada pasien *Chronic Kidney Disease* yang menjalani Hemodialisis.

Pembahasan

1. Mengidentifikasi Depresi Pasien *Chronic Kidney Disease* Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi Dzikir Pada Pasien Yang Menjalani Hemodialisis

Diketahui bahwa sebelum di berikan terapi dzikir responden mengalami depresi sedang (53,3%). Hal ini dikarenakan pasien yang mengalami depresi sedang mengalami perasaan tertekan karena harus ketergantungan dengan cuci darah atau hemodialisis, cemas karena takut tidak bertahan hidup lama lagi dan sedih berkepanjangan.

Hal ini sesuai dengan teori Risel, 2022 Penyakit gagal ginjal kronis dan terapi hemodialisis yang dilakukan 2-3 kali seminggu, membawa dampak pada kondisi psikologis pasien. Pasien merasa kecewa dan putus asa terhadap hidupnya sehingga mengalami kecemasan dan depresi, sering kali pasien baru dapat menerima kenyataan setelah yang bersangkutan berada di ambang kematian.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suparjo, 2020 menyatakan 30 responden pasien gagal ginjal kronis dengan hemodialisa di rumah sakit Wawa Husada Kepajen malang di dapati yang mengalami depresi ringan 10 orang (33,3%), 15 orang depresi sedang (30%), 4 orang depresi berat (13,3%) dan 1 orang depresi sangat berat (3,4%).

Oleh karena itu peneliti menyarankan kepada responden untuk menerapkan terapi dzikir terhadap klien yang mengalami gangguan mental tingkat rendah. Hal ini karena dzikir dapat membawa ketenangan dan ketenteraman pada perasaan dan pikiran yang mengalami gangguan. dzikir dapat dijadikan terapi apabila dilakukan dengan khusyuk, ikhlas dan diresapi dalam hati, sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti didapatkan hasil bahwa setelah

diberikan terapi dzikir responden mengalami depresi ringan dan depresi sedang (46,7%) responden mengatakan setelah diberikan terapi dzikir merasa menerima semua yang sudah di takdirkan salah satunya dan lebih menerima treatment hemodialisis.

Penelitian lain oleh Suparjo, 2020 menyatakan 30 responden pasien gagal ginjal kronis dengan hemodialisa di rumah sakit Wawa Husada Kepajen malang di dapati yang mengalami depresi ringan 15 orang (50 %), 15 orang depres sedang (50%).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Emeli, 2021 yang berjudul "Terapi Relaksasi Dzikir untuk Mengurangi Depresi" mengatakan kegiatan berdzikir atau mengingat Allah merupakan salah satu bentuk ibadah dalam ajaran islam yang dapat memberikan ketenangan. Berdzikir memiliki ragam manfaat bagi jasmani-rohani, salah satunya. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa relaksasi dzikir sangat bermanfaat bagi orang yang mengalami gangguan mental salah keluarga maupun teman-teman sekitar, faktor medis yang tidak kunjung sembuh dan selalu melakukan treatment.

Hal ini sesuai dengan teori Novita, 2022 menyatakan faktor yang dapat mempengaruhi kualitas hidup pasien gagal ginjal yaitu aspek fisik, psikologis, sosial, ekonomi dan lingkungan. Dukungan keluarga merupakan salah satu faktor yang dapat satunya depresi karena dzikir dapat membantu memulihkan kesadaran individu dan kembali dapat merenungkan akan esensi Allah dan seluruh ciptanNya serta segala kehendakNya yang terjadi di dunia.

Hal ini sesuai dengan teori Hasan, 2021 yang menyatakan bahwa pengaruh Dzikir terhadap depresi dan respon biologis kortisol secara singkat terbukti meningkat *spiritual value* yang mempengaruhi peningkatan

keperibadian, sehingga mengubah stres negatif (distres) menjadi positif (eustres) diikuti perubahan respon biologis oleh potensi penurunan kortisol. Dengan banyak zikir, "super ego" yang terdapat dalam diri manusia akan berfungsi sebagai alat kontrol untuk perilaku yang baik.

Sehingga dapat di simpulkan bahwa terapi dzikir efektif menurunkan depresi karena manfaat terapi dzikir mampu mendatangkan kesenangan kelapangan hati dan memberikan ketenangan jiwa.

Berdasarkan hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh sebelum dan sesudah diberikan terapi dzikir terhadap tingkat depresi Pada Pasien *Chronic Kidney Disease* Yang Menjalani Hemodialisis Di RSUD dr. H. Andi Abdurrahman Noor Kabupaten Tanah Bumbu Tahun 2023.

2. Mengidentifikasi Kualitas Hidup Pasien *Chronic Kidney Disease* Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi Dzikir Pada Pasien Yang Menjalani Hemodialisis

Diketahui bahwa sebelum diberikan terapi dzikir responden mengalami kualitas hidup ringan dan sedang (40%) Hal ini terjadi karena kurangnya dukungan sosial dari mempengaruhi pasien dalam perawatan hemodialisa. Salah satu faktor pendukung keberhasilan pelayanan keperawatan adalah dengan melibatkan keluarga pasien.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Manulu, 2020 menyatakan 35 responden pasien gagal ginjal kronis dengan hemodialisa di rumah sakit RSUD dr. h. Moh Anwar Sumenep di dapati yang mengalami kualitas hidup ringan 10 orang (28,5%), 15 orang kualitas hidup sedang (42,8%), 5 orang kualitas hidup berat (14,2%) dan 5 orang kualitas hidup sangat berat (14,2%).

Oleh karena itu peneliti menyarankan kepada responden untuk menerapkan relaksasi benson karena dapat menghambat aktivitas saraf simpatis sehingga menurunkan konsumsi oksigen oleh tubuh, selanjutnya otot tubuh menjadi santai atau rileks dan menimbulkan ketenangan dan kenyamanan terhadap responden.

Hal ini sesuai dengan teori Nugroho, 2021 yang menyatakan bahwa terapi dzikir mampu mendatangkan ketenangan, kebahagiaan dan kelapangan hati bagi siapa pun yang melakukan, dengan cara berdzikir semua masalah seperti masalah hidup, depresi, kecemasan dapat terkontrol serta mereka mampu menerima kenyataan yang ada dan dapat meletakkan hakikat kemanusiaan pada tempatnya.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti didapatkan hasil bahwa sesudah diberikan terapi dzikir responden mengalami kualitas hidup ringan (46,7%) oleh karena itu terapi dzikir efektif meningkatkan kualitas hidup karena terapi dzikir merupakan salah satu bentuk fisioterapi yang mengandung unsur spiritual, kerohanian dan keagamaan yang dapat membangkitkan harapan dan kepercayaan dalam diri hingga terciptanya kesetabilan.

Penelitian ini sejalan dengan penenelitian yang dilakukan oleh Manulu, 2020 menyatakan 35 responden pasien gagal ginjal kronis dengan hemodialisa di rumah sakit RSUD dr. h. Moh Anwar Sumenep di dapati yang mengalami kualitas hidup ringan 15 orang (42,8%), 15 orang kualitas hidup sedang (42,8%), 5 orang kualitas hidup berat (14,2%). Penelitian yang dilakukan oleh Fairus, 2020.

Berdasarkan hasil uji *Paired Test* diperoleh ada pengaruh dzikir terhadap kualitas hidup pasien CKD. Penelitian menunjukkan bahwa dzikir dengan menyebut nama Allah SWT

akan membuat tubuh mengalami rileksasi dan direspon oleh hipotalamus dengan menurunkan pengaturan sekresi hormon kortisol sehingga mengurangi produksi hormon stress dan meningkatkan kualitas hidup.

Berdasarkan hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh sebelum dan sesudah di berikan terapi dzikir terhadap kualitas hidup pasien *Chronic Kidney Disease* yang menjalani Hemodialisis Di RSUD dr. Andi Abdurrhman Noor Kabupaten Tanah Bumbu Tahun 2023.

3. Mengidentifikasi Depresi Pasien *Chronic Kidney Disease* Sebelum Dan Sesudah Diberikan Relaksasi Benson Pada Pasien Yang Menjalani Hemodialisis

Diketahui sebelum diberikan relaksasi benson responden mengalami depresi sedang (46,7%) dan sebagian pasien mengatakan merasa putus asa karena tidak kunjung sembuh dari sakitnya dan merasa bersalah mengapa mempunyai penyakit CKD ini. Hal ini terjadi karena kondisi pikologisnya sehingga responden memiliki harga diri yang rendah.

Hal ini sesuai dengan teori Naele, 2020 menyatakan depresiditandai dengan kesedihan yang teramat sangat, perasaan tidak berarti, bersalah, menarik diri dari orang lain, tidak dapat tidur, kehilangan selera makan dan putus asa.

Penelitian ini sejalan dengan penenelitian yang dilakukan oleh Yunita, 2020 menyatakan 20 responden pasien gagal ginjal kronis dengan hemodialisa di rumah sakit RSUD Cempaka Putih yang mengalami depresi ringan 6 orang (30%), 4 orang depresi sedang (20%), 10 depresi berat (50%).

Oleh karena itu peneliti menyarankan kepada responden

memberikan relaksasi benson karena efektif untuk menurunkan kesulitan tidur, kecemasan, stres, dan cemas depresi kualitas tidur pada pasien hemodialisa.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti sesudah di berikan relaksasi benson responden tidak depresi (60,0%) responden mengatakan setelah diberikan relaksasi benson menjadi lebih tenang dan rileks. Hal ini sesuai dengan teori Alamsyah, 2022 yang menyatakan bahwa relaksasi benson suatu teknik yang dapat membuat pikiran dan tubuh menjadi rileks melalui sebuah proses yang secara progresif akan melepaskan ketegangan otot disetiap tubuh. Terapi ini merupakan terapi komplementer yang digunakan sebagai pelengkap pengobatan medis karena dapat mengurangi stress.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yunita, 2020 menyatakan 20 responden pasien gagal ginjal kronis dengan hemodialisa di rumah sakit RSUD Cempaka Putih yang mengalami depresi ringan 15 orang (75%), 5 orang depresi sedang (25%).

Berdasarkan hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh sebelum dan sesudah di berikan relaksasi benson terhadap tingkat depresi pasien *Chronic Kidney Disease* yang menjalani Hemodialisis Di RSUD dr. H. Andi Abdurrhman Noor Kabupaten Tanah Bumbu Tahun 2023.

4. Mengidentifikasi Kualitas Hidup Pasien *Chronic Kidney Disease* Sebelum Dan Sesudah Diberikan Relaksasi Benson Pada Pasien Yang Menjalani Hemodialisis

Diketahui sebelum di berikan relaksasi benson kualitas hidup ringan (46,7%) dikarenakan pasien mengatakan kehidupannya bergantung pada orang lain karena tidak bisa beraktivitas sendiri dan tidak ada harapan untuk sembuh kembali.

Hal ini sesuai dengan teori Rahuyu, 2021 menyatakan kualitas hidup dipengaruhi oleh tingkat kemandirian, kondisi fisik dan Hal ini sesuai dengan teori Yildirim, 2021 yang menyatakan bahwa Relaksasi benson merupakan suatu teknik yang dapat membuat pikiran dan tubuh menjadi rileks melalui sebuah proses yang secara progresif akan melepaskan ketegangan otot disetiap tubuh. Terapi ini merupakan terapi komplementer yang digunakan sebagai pelengkap pengobatan medis terutama pada pasien yang menjalani hemodialisis.

Berdasarkan hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh psikologis, aktifitas sosial, interaksi sosial dan fungsi keluarga.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rustandi, 2020 menyatakan 20 responden pasien gagal ginjal kronis dengan hemodialisa di rumah sakit RSUD Sultan Agung yang mengalami kualitas hidup ringan 4 orang (20%), 16 orang depresi sedang (80%).

Oleh karena itu peneliti menyarankan kepada responden memberikan relaksasi benson karena efektif untuk menurunkan kesulitan tidur, kecemasan, stres, dan cemas depresi kualitas tidur pada pasien hemodialisa.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti didapatkan sesudah diberikan relaksasi benson responden mengalami kualitas hidup normal (53,3%) setelah diberikan relaksasi benson responden mengatakan merasa lebih tenang dan rileks.

Hasil penelitian Jumayanti, 2020 tersebut relaksasi benson efektif meningkatkan kualitas hidup dikarenakan kualitas hidup meliputi beberapa dimensi seperti kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hubungan sosial dan hubungan dengan lingkungan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh

Rustandi, 2020 menyatakan 20 responden pasien gagal ginjal kronis dengan hemodialisa di rumah sakit RSUD Sultan Agung yang mengalami kualitas hidup ringan 13 orang (65 %), 7 orang depresi sedang (35 %). sebelum dan sesudah di berikan relaksasi benson terhadap kualitas hidup pasien *Chronic Kidney Disease* yang menjalani Hemodialisis Di RSUD dr. H. Andi Abdurrahman Noor Kabupaten Tanah Bumbu Tahun 2023.

5. Membandingkan Relaksasi Benson Dan Terapi Dzikir Terhadap Tingkat Depresi Pasien *Chronic Kidney Disease* Yang Menjalani Hemodialisis

Menggunakan uji wilcoxon didapatkan hasil p value 0,020 (p value <0.05) yang artinya H0 ditolak dan H1 diterima sehingga bermakna pengambilan sebelum dan sesudah diberikan terapi dzikir dan relaksasi benson terhadap depresi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa relaksasi benson lebih efektif (5.19) menurunkan tingkat depresi dibandingkan terapi dzikir pada tingkat depresi pasien *Chronic Kidney Disease* yang menjalani Hemodialisis.

Hal ini sesuai dengan teori Emalia, 2020 menyatakan relaksasi benson dapat Mengeluarkan hormon *adrenokortikotropik* (ACTH) yang selanjutnya menstimulasi kelenjar adrenal yang akan mengeluarkan hormon stres, yaitu *norepi nefrin dan kortisol* dengan menggunakan relaksasi benson dapat menghemat biaya dan dapat dilakukan dimana saja.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Azhar, 2022 Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa data pretest terhadap seluruh responden pada kelompok intervensi memiliki kecemasan ringan (50%) dan sedang (50%). Kemudian uji beda pretest-

posttest pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa depresi berkurang signifikan ketika diberikan intervensi dengan p-value 0.000 (p value <0.05). terjadinya penurunan kecemasan menjelaskan bahwa terdapat perbaikan dari kondisi sebelumnya. Menggunakan Benson's relaxation method sebagai terapi non-farmakologi terbukti efektif dalam menurunkan dan mengontrol depresi pasien selama menjalani hemodialisis.

Berdasarkan hasil analisis diatas dapat di simpulkan bahwa relaksasi benson lebih efektif untuk menurunkan tingkat depresi karena relaksasi benson dapat mengeluarkan hormon epineprin pada pasien *Chronic Kidney Disease* yang menjalani Hemodialisis Di RSUD dr. H. Andi Abdurrahman Noor Kabupaten Tanah Bumbu Tahun 2023.

6. Membandingkan Relaksasi Benson Dan Terapi Dzikir Terhadap Kualitas Hidup Pasien *Chronic Kidney Disease* Yang Menjalani Hemodialisis

Uji wilcoxon didapatkan hasil p value 0,034 (p value <0.05) yang artinya H0 ditolak dan H1 diterima sehingga bermakna terdapat perbandingan sesudah diberikan terapi dzikir dan relaksasi benson terhadap depresi dan kualitas hidup. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi Dzikir dan relaksasi benson (4,50) dapat meningkatkan kualitas hidup pada pasien *Chronic Kidney Disease* yang menjalani Hemodialisis.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti bahwa terapi Dzikir dan relaksasi benson dapat meningkatkan kualitas hidup pada pasien *Chronic Kidney Disease* yang menjalani Hemodialisis dikarenakan memiliki manfaat yang sama dapat menenangkan dan melibatkan unsur keyakinan.

Hal ini sesuai dengan teori

Mustary, 2020 menyatakan terapi dzikir dan relaksasi benson dapat menurunkan kecemasan, dapat perbaikan dari kondisi sebelumnya, menurunkan dan mengontrol kecemasan pasien selama menjalani hemodialisis.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Putri, 2021 Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa data pretest terhadap seluruh responden pada kelompok intervensi memiliki kualitas hidup ringan (50%) dan sedang (50%). Kemudian uji beda pretest- posttest pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa kualitas hidup berkurang signifikan ketika diberikan intervensi dengan p-value 0.001 ($p < 0.05$). terjadinya penurunan kecemasan menjelaskan bahwa terdapat perbaikan dari kondisi sebelumnya. Menggunakan terapi dzikir dan relaksasi benson method sebagai terapi non-farmakologi terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas hidup pasien CKD selama menjalani hemodialisis.

Berdasarkan hasil analisis diatas dapat di simpulkan bahwa terapi dzikir dan relaksasi benson lebih efektif untuk meningkatkan kualitas hidup pada pasien *Chronic Kidney Disease* yang menjalani Hemodialisis Di RSUD dr. H. Andi Abdurrhman Noor Kabupaten Tanah Bumbu Tahun 2023 karena terapi dzikir dapat menyeimbangkan fisik, emosi, mental, spritual dan mengeluarkan hormon *adrenakortikotropik* ACTH sedangkan relaksasi benson dapat mengurangi kemasam, stres dan mengeluarkan hormon epinerpin.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai perbandingan Antara Terapi Dzikir Dan Relaksasi Benson Terhadap Depresi Dan Kualitas Hidup pasien *Chronic Kindey Disease* Yang Menjalani Hemodialisis Di Rsud Dr. H. Andi Abdurrhman Noor Kabupaten Tanah Bumbu Tahun 2023 didapatkan

hasil sebagai berikut :

1. Tingkat depresi responden diberikan terapi dzikir mengalami penurunan tingkat depresi.
2. Kualitas hidup responden diberikan terapi dzikir mengalami peningkatan kualitas hidup.
3. Tingkat depresi responden diberikan relaksasi benson mengalami penurunan tingkat depresi.
4. Tingkat kualitas hidup diberikan relaksasi benson mengalami peningkatan kualitas hidup
5. Terapi dzikir dan relaksasi benson lebih efektif menurunkan tingkat depresi di bandingkan terapi dzikir.
6. Terapi dzikir dan relaksasi benson sama- sama efektif meningkatkan kualitas hidup pada pasien kualitas hidup.

Saran

Bagi RSUD dr. H. Andi Abdurahman Noor. diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat memberikan asuhan keperawatan pemberian terapi non farmakologi sebagai salah satu program terapi yang akan diberikan pada pasien yang memiliki tingkat depresi dan kualitas hidup. Bagi Institusi Pendidikan sebagai salah satu bahan pembelajaran sumber informasi, untuk menambah acuan dalam pengetahuan keperawatan terutama pada mata kuliah keperawatan jiwa dan keperawatan bedah.

Bagi Peneliti Selanjutnya diharapkan dapat digunakan sebagai referensi serta dapat mengembangkan apa yang telah dilakukan dalam penelitian ini, dan dapat mengombinas antara trapi dzikir dan relaksasi benson.

Bagi Pembaca agar dapat diterapkan sebagai suatu alternative untuk mengurangi tingkat depresi dan kualitas hidup.

Daftar Pustaka

- Abdul, W. &. (2019). Gambaran Tingkat Depresi Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 6(1),25.
<https://doi.org/10.26714/jkj.6.1.2018.25-28>
- Agustianingsih, T. S., & Padoli Anugrahini, H. N. (2022). Penyebab Gagal Ginjal Kronik (Ggk) Di Ruang Hemodialisa Rumah Sakit Islam Jemursari Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, x(2), 1–5.
- Ahmad, M. (2021). Zikir Sebagai Media Komunikasi. *Jurnal Dakwah Tabligh*, 16(1), 90–97.
- Alamsyah, A. Z., Pahria, T., & Rahayu, U. (2022). Pengaruh Kombinasi Teknik Relaksasi Benson dan Dzikir terhadap Kecemasan Pasien Penyakit Ginjal Kronis yang Menjalani Hemodialisis di RSUD Sekarwangi Kabupaten Sukabumi. *Indonesian Journal of Nursing Health Science ISSN*, 7(1), 7–17.
- Alatas, H. (2021). Penatalaksanaan Hiperurisemia Pada Penyakit Ginjal Kronik (CKD). *Herb- Medicine Journal*, 4(1), 1.
<https://doi.org/10.30595/hmj.v4i1.5805>
- Amalia, F., Nadjmir, N., & Azmi, S. A. (2022). Gambaran Tingkat Depresi pada Pasien Penyakit Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis di RSUP DR. M. Djamil Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(1), 115–121.
<https://doi.org/10.25077/jka.v4i1.209>
- Anggita, S. (2019). Pengaruh Melafalkan Dzikir terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(3), 303.
<https://doi.org/10.26714/jkj.7.3.2019.303-310>
- Angie, E., Amir, W. P., & Nasution, S.A. (2022). Gambaran Klinis dan Penatalaksanaan Gagal Ginjal Kronik pada Pasien Rawat Inap. *Buletin Kedokteran Dan ...*, 1(1), 22–25.
<https://doi.org/10.34012/bkcp.v1i1.2621>
- Apriandini, R., & Bahri, T. S. (2021). Kualitas Hidup Pasien Gagal Ginjal Stadium Akhir Yang Menjalani Hemodialisis. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 2(4), 1–9.