

ABSTRAK

Gagal ginjal kronik menjadi suatu penyakit yang menakutkan bagi sebagian masyarakat, karena pasien harus menjalani cuci darah (hemodialisis). Pasien yang menjalani tindakan hemodialisis mengalami kecemasan. Intervensi untuk mengatasi kecemasan adalah dengan tehnik Relaksasi *Benson*. Penerapan ini bertujuan untuk mengetahui penurunan tingkat kecemasan pada pasien gagal ginjal kronis yang dilakukan tindakan hemodialisis di RSI Jemursari Surabaya.

Metode penelitiannya yaitu studi kasus dengan melakukan intervensi selama 3 hari selama 15 menit saat tindakan hemodialisis. Besar sampel sebanyak 1 orang, Pengukuran kecemasan menggunakan *Hamilton Rating Scale Anxiety* (HARS).

Hasil penelitian didapatkan skor tingkat kecemasan sebelum dilakukan intervensi tehnik Relaksasi *Benson* yaitu 25 (kecemasan sedang) dan sesudah diberikan intervensi tehnik Relaksasi *Benson* yaitu 15 (kecemasan ringan), disamping itu keadaan umum pasien tampak rileks dan tenang.

Simpulan bahwa tehnik Relaksasi *Benson* berpengaruh terhadap penurunan kecemasan pada pasien gagal ginjal kronis yang dilakukan tindakan hemodialisis. Juga dapat digunakan sebagai alternatif intervensi pada penelitian lanjutan untuk mengatasi masalah kesehatan seperti kecemasan dan nyeri.

Kata kunci : Gagal ginjal kronis, Kecemasan, Relaksasi *Benson*.