

**PENERAPAN KOMBINASI TERAPI RELAKSASI BENSON
DENGAN TERAPI MUSIK DALAM MENURUNKAN TINGKAT
KECEMASAN PASIEN YANG MENJALANI HEMODIALISIS:
STUDI KASUS**

KARYA ILMIAH AKHIR

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Stase Peminatan
Perawatan Pasien Dialisis



Oleh:

KHAIRUNISA ZAMRUD SESARININGRUM

NIM 22020125210158

DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS DIPONEGORO

SEMARANG, JUNI 2026

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Khairunisa Zamrud Sesariningrum

NIM : 22020125210158

Fakultas/ Departemen : Fakultas Kedokteran/ Departemen Ilmu Keperawatan

Jenis : Studi Kasus

Judul : Penerapan Kombinasi Terapi Relaksasi Benson dengan Terapi Musik dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pasien yang Menjalani Hemodialisis: Studi Kasus

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk:

1. Memberikan hak bebas royalti kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih mediakan/mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk *soft copy* untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro, tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro dari semua bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, Juni 2026

Yang Menyatakan,



Khairunisa Zamrud S

NIM. 22020125210158

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Khairunisa Zamrud Sesariningrum
Tempat/ Tanggal Lahir : Grobogan, 23 April 2004
Alamat Rumah : Cekel RT 01/ RW 01, Karangrayung, Grobogan
No. Telp : 085229750391
Email : khairunisazs234@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian saya yang berjudul “Penerapan Kombinasi Terapi Relaksasi Benson dengan Terapi Musik dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pasien yang Menjalani Hemodialisis: Studi Kasus” bebas dari plagiarisme dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila di kemudian hari ditemukan sebagian atau seluruh bagian dari penelitian dan karya ilmiah dari hasil-hasil penelitian tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Semarang, Juni 2026

Yang menyatakan



Khairunisa Zamrud S

NIM. 22020125210158

LEMBAR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Karya Ilmiah Akhir yang berjudul:

**PENERAPAN KOMBINASI TERAPI RELAKSASI BENSON DENGAN
TERAPI MUSIK DALAM MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN
PASIEN YANG MENJALANI HEMODIALISIS: STUDI KASUS**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Khairunisa Zamrud Sesariningrum

NIM : 22020125210158

Telah disetujui sebagai laporan **Karya Akhir Ilmiah** dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk *direview*.

Pembimbing



Henni Kusuma, M.Kep., Ns., Sp.Kep.M.B., PhD

NIP. 198512082014042001

Pembimbing Klinik



Ns. Imam Yuwono., S.Kep., M.Kep

NIP. 197403312006041009

Mengetahui,

Ketua Program Studi Profesi Ners FK UNDIP



Dr. Zubaidah, M.Kep., Ns., Sp.Kep.An

NIP. 197310202006042001

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa **Karya Ilmiah Akhir** yang berjudul:

**PENERAPAN KOMBINASI TERAPI RELAKSASI BENSON DENGAN
TERAPI MUSIK DALAM MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN
PASIEN YANG MENJALANI HEMODIALISIS: STUDI KASUS**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Khairunisa Zamrud Sesariningrum

NIM : 22020125210158

Telah diuji pada 5 Juni 2026 dan **dinyatakan telah memenuhi syarat untuk
mendapatkan gelar Ners.**

Penguji I,



Dr. Wahyu Hidayati, M.Kep., Ns., Sp.KMB

NIP. 19751023200122001

Penguji II,

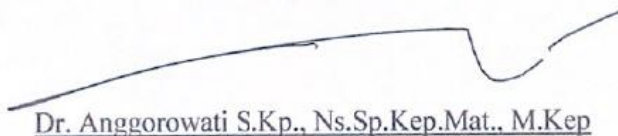


Henni Kusuma, M.Kep., Ns.Sp.Kep.M.B., PhD

NIP. 198512082014042001

Mengetahui,

Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK Undip



Dr. Anggorowati S.Kp., Ns.Sp.Kep.Mat., M.Kep

NIP. 197708302001122001

KATA PENGANTAR

Puji Syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan studi kasus yang berjudul **“Penerapan Kombinasi Terapi Relaksasi Benson dengan Terapi Musik dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pasien yang Menjalani Hemodialisis: Studi Kasus”**. Penelitian ini dilakukan untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan profesi Ners di Departemen Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro.

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi para pembaca khususnya bagi pelayanan keperawatan dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien yang menjalani hemodialisis secara rutin yang mengalami kecemasan. Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan studi kasus ini masih terdapat banyak kekurangan dan keterbatasan. Oleh karena itu, peneliti berharap adanya kritik dan saran yang membangun dari pembaca untuk memperbaiki studi kasus ini.

Penulis,



Khairunisa Zamrud S

NIM. 22020125210158

UCAPAN TERIMA KASIH

Proses penyusunan karya ilmiah akhir ini tidak terlepas dari bimbingan, arahan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayahnya sehingga penulis mampu menyelesaikan karya ilmiah akhir ini.
2. Ibu Henni Kusuma, M.Kep., Ns.Sp.Kep.M.B., PhD selaku dosen pembimbing dan Ibu Dr. Wahyu Hidayati, M.Kep., Ns., Sp.KMB_selaku penguji yang tidak pernah lelah memberikan bimbingan, arahan dan dukungan kepada peneliti selama proses penyusunan karya ilmiah akhir.
3. Bapak Ns. Imam Yuwono., S.Kep., M.Kep selaku pembimbing klinik yang telah memberikan bimbingan, arahan dan dukungan serta motivasi dalam penyusunan karya ilmiah akhir.
4. Dr. Anggorowati, S.Kp. M.Kep., Sp.Mat selaku Kepala Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
5. Ibu Dr. Zubaidah., S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.An selaku Ketua Program Studi Profesi Ners Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
6. Kedua orang tua saya, keluarga dan seluruh teman-teman yang senantiasa memberikan dukungan saran dan doa kepada peneliti selama proses penyusunan karya ilmiah akhir.
7. Responden penelitian dan pihak institusi yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membantu dan berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian.
8. Pihak-pihak lain yang peneliti tidak bisa sebutkan satu-satu yang telah terlibat dalam penyusunan karya ilmiah akhir ini.

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	ii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
DAFTAR SINGKATAN	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1 Penyakit Ginjal Kronik	10
2.2 Hemodialisis.....	21
2.3 Kecemasan	23
2.4 Kombinasi Relaksasi Benson dan Terapi Musik	29
2.5 Kerangka Teori.....	36
BAB III METODE PENELITIAN.....	37
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian	37
3.2 Metode Penelitian.....	38
3.3 Kriteria Peserta Studi Kasus.....	38
3.4 Tempat dan Waktu Penelitian.....	39
3.5 Instrumen dan Cara Pengumpulan Data.....	40
3.6 Teknik Pengolahan Data	41
3.7 Etika Penelitian	42
BAB IV HASIL PENELITIAN	45

4.1	Identitas Kasus	45
4.2	Diagnosis Keperawatan.....	53
4.3	Rencana Asuhan Keperawatan.....	55
4.4	Implementasi Keperawatan.....	59
4.5	Evaluasi Keperawatan.....	71
BAB V PEMBAHASAN		74
5.1	Analisis Pengkajian dan Masalah Keperawatan	74
5.2	Analisis Intervensi dan Implementasi Keperawatan.....	79
5.3	Analisis Hasil Intervensi	82
5.4	Keterbatasan penelitian	88
BAB VI EVALUASI		89
6.1	Kesimpulan	89
6.2	Saran.....	90
DAFTAR PUSTAKA		xvi
LAMPIRAN		xxi

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
1	Hasil Pengkajian Data Demografi dan Riwayat Kesehatan pada Pasien Hemodialisis di Unit Hemodialisis RSD K.R.M.T Wongsonegoro, Juni 2026 (n=3)	37
2	Hasil Pengkajian Pemeriksaan Umum pada Pasien Hemodialisis di Unit Hemodialisis RSD K.R.M.T Wongsonegoro, Juni 2026 (n=3)	40
3	Hasil Pengkajian Pemeriksaan Penunjang pada Pasien Hemodialisis di Unit Hemodialisis RSD K.R.M.T Wongsonegoro, Juni 2026 (n=3)	46
4	Terapi Medikasi pada Pasien Hemodialisis di Unit Hemodialisis RSD K.R.M.T Wongsonegoro, Juni 2026 (n=3)	47
5	Hasil Pengkajian Kecemasan Menggunakan Kuesioner Zung Self Anxiety Rate Scale (ZSAS) Sebelum Dilakukan Intervensi pada Pasien Hemodialisis di Unit Hemodialisis RSD K.R.M.T Wongsonegoro, Juni 2026 (n=3)	53
6	Diagnosis Keperawatan pada Pasien Hemodialisis di Unit Hemodialisis RSD K.R.M.T Wongsonegoro, Juni 2026 (n=3)	57
7	Rencana Asuhan Keperawatan pada Pasien Hemodialisis di Unit Hemodialisis RSD K.R.M.T Wongsonegoro, Juni 2026 (n=3)	60
8	Implementasi Keperawatan pada Ny. SA di Unit Hemodialisis RSD K.R.M.T Wongsonegoro, Juni 2026 (n=1)	61
9	Implementasi Keperawatan pada Tn. I di Unit Hemodialisis RSD K.R.M.T Wongsonegoro, Juni 2026 (n=1)	62
10	Implementasi Keperawatan pada Tn. S di Unit Hemodialisis RSD K.R.M.T Wongsonegoro, Juni 2026 (n=1)	66
11	Pre dan Post Intervensi Kombinasi Relaksasi Benson dan Terapi Musik pada Pasien PGK di Unit Hemodialisis RSD K.R.M.T Wongsonegoro, Kota Semarang	68

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
1	Kerangka Teori	
2	Perubahan Skor Tingkat Kecemasan pasien Hemodialisis Sebelum dan Setelah Dilakukan Intervensi, Juni 2026 (n=3)	32

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Judul Lampiran	Halaman
1	Informed Consent	xviii
2	Kuesioer <i>Zung Self-Rating Anxiety Scale</i>	xix
3	Izin Kuesioer <i>Zung Self-Rating Anxiety Scale</i>	xx
4	SPO Kombinasi Relaksasi Benson dan Terapi Musik	xxiii
5	Lembar Konsultasi	xxiv
6	Catatan Hasil Konsultasi	xxv

DAFTAR SINGKATAN

PGK	Penyakit Ginjal Kronik
DM	Diabetes Melitus
ZSAS	<i>Zung Self-Rating Anxiety Scale</i>
HD	Hemodialisis
CDL	<i>Catheter Double Lumen</i>
AV Shunt	Arteriovenous Shunt
TD	Tekanan Darah
BB	Berat Badan
IDWG	<i>Interdialytic Weight Gain</i>
HR	<i>Heart Rate</i>
RR	<i>Respiratory Rate</i>
IMT	Indeks Massa Tubuh

ABSTRAK

Khairunisa Zamrud Sesariningrum
Penerapan Kombinasi Terapi Relaksasi Benson dengan Terapi Musik dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pasien yang Menjalani Hemodialisis: Studi Kasus
Xxvii + 88 halaman + 11 tabel + 2 gambar + 5 Lampiran

Penyakit Ginjal Kronik (PGK) merupakan masalah kesehatan global yang terus meningkat dan banyak berujung pada stadium akhir sehingga memerlukan terapi hemodialisis jangka panjang. Hemodialisis tidak hanya menimbulkan dampak fisik tetapi juga masalah psikologis terutama kecemasan yang dapat menurunkan kualitas hidup pasien. Berbagai intervensi nonfarmakologis seperti relaksasi Benson dan terapi musik telah terbukti efektif secara terpisah untuk menurunkan kecemasan, namun penelitian mengenai efektivitas kombinasi keduanya masih terbatas sehingga perlu dikaji lebih lanjut. Tujuan penelitian adalah mengetahui efektivitas kombinasi relaksasi Benson dan terapi musik dalam menurunkan kecemasan pada pasien hemodialisis. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kualitatif dengan metode studi kasus dan pendekatan clinical reasoning pada tiga pasien hemodialisis. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi dan dokumentasi menggunakan instrumen Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS). Intervensi berupa kombinasi relaksasi Benson dan terapi musik diberikan selama empat kali pertemuan dan dianalisis secara deskriptif melalui reduksi, penyajian, serta penarikan kesimpulan data. Hasil penelitian menunjukkan seluruh responden mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi kombinasi relaksasi Benson dan terapi musik. Skor kecemasan Ny. SA menurun dari 46 menjadi 37, Tn. I dari 45 menjadi 39, dan Tn. S dari 48 menjadi 38. Secara keseluruhan, ketiga pasien yang semula berada pada kategori kecemasan sedang berubah menjadi kecemasan ringan setelah intervensi. Penerapan kombinasi relaksasi Benson dan terapi musik selama empat sesi dalam dua minggu efektif menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hemodialisis dari kategori sedang menjadi ringan berdasarkan hasil ZSAS.

Kata kunci : PGK, Hemodialisis, Kecemasan dan Kombinasi Relaksasi Benson dan Terapi Musik
Daftar Pustaka: 2009-2026

ABSTRACT

Khairunisa Zamrud Sesariningrum

Application of the Combination of Benson Relaxation Therapy and Music Therapy to Reducing Anxiety Levels in Patients Undergoing Hemodialysis: A Case Study

Xxvii + 88 Page + 11 Tables + 2 Pictures + 5 Attachments

Chronic Kidney Disease (CKD) is a global health problem that continues to increase and often progresses to end-stage, requiring long-term hemodialysis therapy. Hemodialysis not only causes physical impacts but also psychological issues, especially anxiety, which can reduce the quality of life of patients. Various non-pharmacological interventions such as Benson relaxation and music therapy have been proven effective separately in reducing anxiety, but research on the effectiveness of their combination is still limited, necessitating further investigation. The aim of the research is to determine the effectiveness of the combination of Benson relaxation and music therapy in reducing anxiety in hemodialysis patients. This study uses a qualitative descriptive design with a case study method and a clinical reasoning approach on three hemodialysis patients. Data collection was conducted through interviews, observations, and documentation using the Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS) instrument. The intervention, consisting of a combination of Benson relaxation and music therapy, was administered over four sessions and analyzed descriptively through data reduction, presentation, and conclusion drawing. The research results show that all respondents experienced a decrease in anxiety levels after being given the intervention of a combination of Benson relaxation and music therapy. Ms. SA's anxiety score decreased from 46 to 37, Mr. I's from 45 to 39, and Mr. S's from 48 to 38. Overall, the three patients who were initially in the moderate anxiety category changed to the mild anxiety category after the intervention. The application of a combination of Benson relaxation and music therapy over four sessions in two weeks effectively reduced the anxiety levels of hemodialysis patients from moderate to mild based on ZSAS results.

Keywords : PGK, Hemodialysis, Anxiety, Combination of Benson Relaxation and Music Therapy

References : 2009-2026