

ABSTRAK

Kejadian fatigue pada pasien dengan penyakit berdampak terhadap terganggunya aktivitas fisik dan berkurangnya kemampuan menyelesaikan masalah serta menurunkan imunitas tubuh sehingga apabila menderita suatu penyakit maka penyakit tersebut akan terasa bertambah berat. Salah satu intervensi yang dilakukan untuk mengatasi fatigue adalah relaksasi benson. Tujuan dalam penelitian ini yaitu mengetahui pengaruh relaksasi benson terhadap tingkat fatigue pada pasien CAD di HCU ruang Kemuning RSUD Majalaya Kabupaten Bandung.

Metode penelitian berupa *pre ekspriment* dengan *one group pre test and post test design*. Populasi sebanyak 60 orang dengan sampel 15 responden pasien CAD yang diperoleh dengan teknik *consecutive sampling*. Pengumpulan data dengan mengukur tingkat fatigue dengan kuesioner *Facit Fatigue Scale*. Analisis data menggunakan analisis univariat dengan distribusi frekuensi dan bivariat menggunakan uji Wilcoxon.

Hasil penelitian didapatkan sebelum dilakukan relaksasi benson sebagian besar dengan fatigue berat sebanyak 12 orang (80%), setelah dilakukan relaksasi benson lebih dari setengahnya dengan fatigue ringan sebanyak 10 orang (66,7%). Ada pengaruh relaksasi benson pada tahapan fatigue pasien CAD dengan p-value $0,008 < 0,05$. Relaksasi benson dapat menurunkan fatigue yang dirasakan oleh pasien CAD dikarenakan dengan relaksasi benson bisa memberikan ketenangan pada pasien sehingga pasien bisa lebih rileks dan lebih tenang sehingga fatigue yang dirasakan semakin berkurang.

Mekanisme penurunan fatigue dengan relaksasi benson yaitu bisa menghambat aktifitas saraf simpatis, sehingga menurunkan konsumsi oksigen oleh tubuh yang akhirnya otot-otot tubuh menjadi rileks dan akhirnya masalah fatigue bisa teratasi. Saran bagi rumah sakit untuk bisa menjadikan intervensi relaksasi benson sebagai operasional prosedur dalam menangani masalah fatigue pada pasien.

Kata kunci : CAD, Fatigue, Relaksasi Benson
Sumber : 24 Buku (tahun 2012-2018)
17 Jurnal (tahun 2013-2019)

ABSTRACT

The incidence of fatigue in patients with the disease has an impact on disruption of physical activity and reduced ability to solve problems and reduce body immunity so that if you suffer from a disease, the disease will feel worse. One of the interventions to overcome fatigue is benson relaxation. The purpose of this study was to determine the effect of benson relaxation on the level of fatigue in CAD patients in the HCU Kemuning room at Majalaya Hospital, Bandung Regency.

The research method was a pre experiment with one group pre test and post test design. Population of 60 people with a sample of 15 respondents with CAD patients obtained by consecutive sampling technique. Data collection by measuring the level of fatigue with the questionnaire Facit Fatigue Scale. Data analysis used univariate analysis with frequency distribution and bivariate using the Wilcoxon test.

The results showed that before the Benson relaxation was carried out, most of them were with severe fatigue as many as 12 people (80%), after doing Benson relaxation more than half of them with mild fatigue were 10 people (66.7%). There is an effect of benson relaxation on the fatigue stage of CAD patients with a p-value of $0.008 < 0.05$. Benson relaxation can reduce the fatigue felt by CAD patients because benson relaxation can provide calm to the patient so that the patient can relax and be calmer so that the perceived fatigue is reduced.

The mechanism of reducing fatigue with Benson relaxation is that it can inhibit sympathetic nerve activity, thereby reducing oxygen consumption by the body, which ultimately relaxes the body's muscles and eventually the problem of fatigue can be resolved. Suggestions for the hospital to be able to make the Benson relaxation intervention an operational procedure in dealing with the problem of fatigue in patients.

Keywords : CAD, Benson Relaxation, Fatigue
Source : 24 Books (2012-2018)
17 Journals (2013-2019)