

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON UNTUK
MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN CKD
(CHRONIC KIDNEY DISEASE) DI RUANG HEMODIALISA**

***APPLICATION OF BENSON'S RELAXATION TECHNIQUE TO REDUCE THE
LEVEL OF ANXIETY IN CKD (CHRONIC KIDNEY DISEASE) PATIENTS IN THE
HEMODIALYSIS ROOM***

Linda Anggita Arfiana¹, Maulidta Karunianingtyas Wirawati²
Universitas Widya Husada Semarang
Anggitalinda621@gmail.com

ABSTRAK

Penyakit gagal ginjal kronik (PGK) adalah kondisi menurunnya fungsi ginjal yang berlangsung lama, bertahap, dan sifatnya progresif. Penyakit ginjal kronis didefinisikan sebagai kerusakan ginjal atau penurunan *Glomerular Filtration Rate* (GFR) kurang dari 260 ml selama 3 bulan (*Kidney Disease*). Rahman et.al, (2020). Pasien mulai merasakan gejala dan tanda uremia yang nyata saat laju filtrasi glomerulus kurang dari 30%. Prevalensi PGK meningkat seiring meningkatnya jumlah penduduk usia lanjut dan kejadian penyakit diabetes mellitus serta hipertensi. Penyakit gagal ginjal kronis sebesar 13,4%, jumlah prevalensi di benua Asia khususnya Asia Tenggara pada setiap Negara mengalami peningkatan sejumlah 66% atau sekitar 2,9 juta dari seluruh jumlah penduduk. (Swanto et al, 2020).

Studi kasus dilakukan dengan cara meneliti suatu permasalahan melalui suatu kasus dengan menggunakan bentuk rancangan "one group pretest posttest". Ciri tipe penelitian ini adalah tidak ada kelompok pembandingan (control) tetapi sudah dilakukan observasi pertama (pretest) yang memungkinkan menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen (program).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian terapi relaksasi Benson secara signifikan dapat mengurangi tingkat kecemasan pada pasien CKD saat Hemodialisa. Pasien yang menerima relaksasi Benson melaporkan tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan pasien yang tidak menerima relaksasi.

Dari hasil penelitian tentang "Penerapan Teknik Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Pasien CKD di Ruang Hemodialisa" dapat disimpulkan: bahwa kedua responden didapatkan hasil pasien I dan II yang dilakukan terapi Benson selama 3 hari mengalami penurunan kecemasan. Disimpulkan bahwa pemberian teknik relaksasi Benson mampu menurunkan tingkat kecemasan pada pasien CKD saat menjalani hemodialisa.

Kata kunci: Gagal Ginjal Kronis, Terapi Relaksasi Benson.

ABSTRACT

Chronic kidney failure (CKD) is a condition of decreased kidney function that lasts a long time, is gradual, and is progressive in nature. Chronic kidney disease is defined as kidney damage or decreased glomerular filtration rate (GFR) of less than 260 ml for 3 months (Kidney Disease). Rahman et.al, (2020). Patients begin to experience obvious signs and symptoms of uremia when the glomerular filtration rate is less than 30%. The prevalence of CKD increases with the increasing number of elderly people and the incidence of diabetes mellitus and hypertension. Chronic kidney disease is 13.4%, the prevalence in the Asian continent, especially Asian landmarks, in each country has increased by 66% or around 2.9 million of the total population. (Swanto et al, 2020).

Case studies are carried out by examining a problem through a case using the "one group pretest posttest" design. The characteristic of this type of research is that there is no comparison group (control) but the first observation (pretest) has been carried out which allows testing the changes that occur after the experiment (program).

The results of this study indicate that giving Benson relaxation therapy can significantly reduce the level of anxiety in CKD patients during Hemodialysis. Patients who received Benson's relaxation reported lower levels of anxiety compared to patients who did not receive relaxation.

From the results of the study on "Application of Benson's Relaxation Technique to Reduce Anxiety Levels in CKD Patients in the Hemodialysis Room" it can be concluded: that both respondents obtained the results of patients I and II who were treated with Benson therapy for 3 days experiencing a decrease in anxiety. It was concluded that the administration of the Benson relaxation technique was able to reduce the level of anxiety in CKD patients while undergoing hemodialysis.

Keywords : Chronic Renal Failure, Benson Relaxation Therapy

PENDAHULUAN

Penyakit gagal ginjal kronik (PGK) adalah kondisi menurunnya fungsi ginjal yang berlangsung lama, bertahap, dan sifatnya progresif. Penyakit ginjal kronis didefinisikan sebagai kerusakan ginjal atau penurunan *Glomerular Filtration Rate* (GFR) kurang dari 260 ml selama 3 bulan (*Kidney Disease*). Rahman et.al, (2020). Pasien mulai merasakan gejala dan tanda uremia yang nyata saat laju filtrasi glomerulus kurang dari 30%. Prevalensi PGK meningkat seiring meningkatnya jumlah penduduk usia lanjut dan kejadian penyakit diabetes mellitus serta hipertensi. Penyakit gagal ginjal kronis sebesar 13,4%, jumlah prevalensi di benua asia khususnya asia tenggara pada setiap Negara mengalami peningkatan sejumlah 66% atau sekitar 2,9 juta dari seluruh jumlah penduduk. (Swanto et al, 2020).

Menurut *World Health Organization* (WHO) (2018) angka kejadian gagal ginjal di dunia secara global lebih dari 500 juta orang dan yang harus hidup dengan menjalani hemodialisa sekitar 1,5 juta orang. Menurut *United State Renal Disease Data System* di Amerika Serikat, prevalensi penyakit ginjal kronis meningkat 20-25% setiap tahun. Penyakit gagal ginjal kronik di Negara berkembang telah mencapai 73.000 orang dan merupakan penyakit terbanyak ketiga dengan jumlah 350.000 orang. Jumlah pasien penderita gagal ginjal kronik pada tahun 2025 diperkirakan akan terus meningkat di Asia Tenggara (*Kidney Disease Statistic*, 2018). Di Indonesia penyakit gagal ginjal kronik meningkat dari 0,2% pada tahun 2013 menjadi 0,38% pada tahun 2018 (RISKESDAS, 2018).

Hasil *systematic review* dan *meta-analysis* yang di lakukan oleh Hill et al. (2016), prevalensi global Penyakit Ginjal Kronik (PGK) sebesar 13,4%. Menurut hasil *Global Burden of Disease* tahun 2010, PGK merupakan penyebab kematian ke-27 di dunia pada tahun 1990 dan meningkat menjadi urutan ke-18 pada tahun 2010. Proporsi pernah atau sedang cuci darah pada penduduk berumur ≥ 15 tahun yang pernah di diagnosis penyakit ginjal kronis di Indonesia yaitu 19,3 % (RISKESDAS, 2018). Penyakit Gagal Ginjal Kronik dapat menyebabkan kematian pada penderita. Pada tahun 2015 tercatat 1243 pasien hemodialisis mengalami kematian dengan lama hidup antara 1-317 bulan, proporsi lama hidup terbanyak adalah 6-12 bulan tetapi lama hidup tertinggi bisa mencapai 317 bulan. (Indonesia Renal Registry, 2015)

Terapi yang di berikan pada pasien dengan gagal ginjal stadium akhir yaitu hemodialisa. Hemodialisa merupakan pengobatan pada pasien penyakit ginjal kronis yang paling umum di seluruh Indonesia. Hemodialisa atau proses cuci darah menjadi tindakan yang sangat membantu pasien. (Mardhatillah, 2020). Cairan dialyzer membantu mesin untuk pelaksanaan hemodialisa. Terapi ini di harapkan dapat meningkatkan kualitas hidup dan memperpanjang usia harapan hidup pasien dengan gagal ginjal kronik. Namun, terapi ini juga tidak dapat memulihkan penyakit ginjal dan tidak mampu mengimbangi hilangnya hormon endokrin yang di laksanakan oleh ginjal. Pasien dengan penyakit gagal ginjal kronik yang telah melakukan hemodialisa mencapai angka 2,62 juta dan akan mengalami peningkatan setiap tahunnya (WHO, 2016).

Proses yang cukup lama dalam menjalankan hemodialisa membuat pasien mengalami kelelahan atau *fatigue* di ruangan hemodialisa. Proses menunggu lama dalam menjalankan hemodialisa membuat pasien terlihat lelah, bosan, dan terkadang cemas depresi. (Zees, 2021). Menurut Badamohamadi et al. (2015) 51,4% pasien hemodialisis menderita kecemasan dan

49,7% pasien mengalami kecemasan tersembunyi. Relaksasi nafas dalam adalah suatu intervensi mandiri keperawatan yang dapat digunakan untuk mengatasi gejala psikologis pasien. Menurut Soeharto (2019) menyatakan bahwa tujuan teknik relaksasi nafas dalam adalah meningkatkan ventilasi alveoli, mengurangi stress fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan.

Relaksasi Benson merupakan terapi relaksasi pernafasan dengan penambahan unsur keyakinan dalam bentuk kata-kata yang mengungkapkan rasa cemas yang sedang di alami pasien. Kelebihan relaksasi ini lebih mudah dilakukan tanpa adanya efek samping di dibandingkan dengan teknik relaksasi lainnya. (Kurniasari, 2016).

Cara kerja teknik relaksasi Benson ini adalah berfokus pada kalimat tertentu yang di ucapkan berulang kali dengan ritme teratur yang di sertai sikap pasrah kepada Tuhan Yang Maha Esa sambil menaik nafas dalam. Pernafasan yang panjang dapat memberikan energi yang cukup, karena pada waktu menghembuskan nafas mengeluarkan karbondioksida (CO₂) dan saat menghirup nafas panjang juga mendapatkan oksigen yang sangat di perlukan oleh tubuh untuk memberihkan darah dan mencegah kerusakan jaringan otak akibat kekurangan oksigen. (Purwanto, 2016).

Relaksasi Benson menjadi salah satu metode paling nyaman, mempertimbangkan kesederhanaan dalam pengaplikasian serta minim efek. Relaksasi Benson dilakukan sebanyak dua kali dalam sehari selama 15-20 menit dapat membantu penurunan kecemasan pasien. (Dunn, 2018). Hasilnya sesuai pernyataan Tjay (2018) yang menyatakan relaksasi Bonson meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan kondisi stress dengan pasien gagal ginjal. Hasil latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON UNTUK MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN CKD (*CHRONIC KIDNEY DISEASE*) DI RUANG HEMODIALISA”

METODE PENELITIAN

Metode penulisan menggunakan metode deskriptif yang menggambarkan studi kasus. Jenis studi kasus ini menggunakan asuhan keperawatan pendekatan dengan pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa dengan memberikan terapi relaksasi benson. Subjek studi kasus pada penelitian ini adalah 2 responden dengan gagal ginjal kronik yang mengalami kecemasan yang menjalani hemodialisa di Rumah Sakit Permata Medika Semarang yang sesuai dengan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Instrumen pengumpulan data yang dilakukan peneliti menggunakan lembar kuisisioner observasi kuisisioner kecemasan yang berisi data pengukuran kecemasan dengan menggunakan instrumen Hamilton Rating Scale For Anxiety (HRS-A) dan standar prosedur relaksasi benson. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik wawancara yang di lakukan peneliti kepada klien sendiri, keluarga maupun perawat. Kemudian kuesioner Pada setiap pertanyaan subyek diminta untuk menjawab setiap pertanyaan yang sudah ditentukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek Studi kasus

Dalam penelitian ini dipilih 2 responden sebagai subjek penelitian yaitu Ny. D umur 40 tahun perempuan dan Tn. T umur 56 tahun laki-laki kedua subjek penelitian sudah sesuai kriteria yang diterapkan yaitu responden dengan tingkat kecemasan Ny. D dan Tn. T dengan tingkat kecemasan sedang.

Tabel 1. skala kecemasan klien sebelum dan sesudah di lakukan terapi Benson

No	Nama	Umur	Waktu	Sebelum 22 juni 2023	Sesudah 28 juni 2023
1	Ny. D	40	13.00	25	13
2	Tn. T	56	14.00	23	11

Asuhan Keperawatan

a. kasus 1

Hari ke 1

Klien bernama Ny. D usia 40 tahun yang tinggal di Semarang pada tanggal 22 Juni 2023 klien mengeluh cemas jika akan cuci darah. Saat pengkajian menggunakan HRS-A didapatkan gejala kecemasan meliputi adanya perasaan cemas dan takut akan pikiran sendiri, klien merasa tegang, tidak bisa istirahat dengan tenang, sukar tidur, sering merasa sedih, kadang bangun dini hari. Dengan hasil skala kecemasan klien 25 (kecemasan sedang) setelah di lakukan terapi Benson tingkat kecemasan Ny. D mengalami penurunan. Diagnosa yang didapatkan berupa kecemasan yang berhubungan dengan kekhawatiran atas penyakit yang di derita. Untuk mengatasi masalah kecemasan klien dilakukan terapu Benson 3 hari dalam sehari dilakukan 1 kali di dampingi peneliti. Implementasi perawatan klien adalah dengan Peneliti mengukur TTV sebelum terapi Benson dengan hasil tekanan darah 160/80 mmHg, HR 80x/menit, RR 24x/menit, S 36,6 C. Setelah di dapat TTV, peneliti menjelaskan tujuan terapi Benson. Klien berhak untuk menolak terapi tersebut apabila tidak bersedia langkah selanjutnya peneliti mulai memberikan terapi Benson kepada klien selama 15 menit dengan mempertahankan kenyamanan klien. Setelah di berikan terapi , klien merasa cemas sedikit berkurang, dan saat proses relaksasi berlangsung klien merasa tenang, peneliti menganjurkan klien untuk mengulang terapi relaksasi nafas dalam secara mandiri agar rasa cemas berkurang.

Hari ke 2

Sebelumnya peneliti menanyakan kondisi klien terlebih dahulu apakah klien masih merasa cemas dan apakah malam bisa tidur dengan tenang. Selanjutnya peneliti mengukut TTV klien dan di dapati hasil TD: 140/90 mmHg, HR: 78x/menit, RR: 20x/menit, S; 36,0 C, peneliti kembali membantu melatih teknik relaksasi nafas dalam dan terapi Benson, mengatur posisi klien dan menciptakan suasana nyaman. Setelah melakukan terapi Benson yang kedua, peneliti menganjurkan untuk melakukan teknik relaksasi nafas dalam sebelum tidur agar cemas semakin menurun.

Pada hari ketiga, peneliti mengevaluasi tingkat kecemasan klien sebelum melakukan terapi, hasilnya kecemasan klien menurun dan dapat di kontrol dengan baik. Hasil TTV menunjukkan hasil TD; 130/90 mmHg, HR; 78x/menit, RR; 18x/menit, S; 36.0 C. pada evaluasi kali ini, Ada

beberapa gejala yang masih dirasakan yaitu takut akan pikiran sendiri, merasa tegang, tidur tidak nyenyak, sedih, bangun dini hari, penglihatan kabur, sedikit nyeri sebelum makan, sedikit kembung hasil skala HRS-A 13 (tidak ada kecemasan). Dari hasil penelitian ini di dapat penurunan kecemasan klien yaitu dari skala 25 menjadi 13.

b. Kasus ke 2

Hari ke 1

Klien bernama Tn. T usia 56 tahun mengeluh cemas karena mau cuci darah, klien sudah lama cemas karena takut cuci darah, klien mengatakan takut penyakitnya tak kunjung membaik. Hasil pengukuran skala HRS-A sebanyak 23 (kecemasan sedang). Perasaan cemas yang dating berpengaruh pada pola tidur klien. Klien mengatakan sering bergadang dan terbangun dini hari, menurut klien waktu istirahat kurang sehingga tubuh sering lesu saat bangun tidur dan kepala pusing. Dari hasil pengkajian masalah utama yaitu kecemasan berhubungan dengan kekhawatiran mengalami kegagalan klien diberikan terapi Benson selama 3 hari. Peneliti mengukur TTV sebelum terapi Benson dengan hasil TD : 160/90 mmHg, S : 36,0 C, RR: 20x/menit. langkah selanjutnya peneliti mulai memberikan terapi Benson kepada klien selama 15 meenit dengan mempertahankan kenyamanan klien, membantu klien memposisikan senyaman mungkin yaitu duduk dengan dersandar. Evaluasi terapi ini di hasilkan klien merasa cemas sedikit berkurang, dan saat proses relaksasi berlangsung klien merasa tenang, peneliti menganjurkan klien untuk mengulang terapi relaksasi nafas dalam secara mandiri agar rasa cemas berkurang

Hari ke 2

Implementasi perawatan yang diberikan hampir sama dengan Hari ke 1, dan klien masih merasa cemas tetapi sedikit berkurang. Selanjutnya peneliti mengukur TTV klien dan di dapati hasil TD: 140/80 mmHg, RR: 20x/menit, S; 36,0 C, peneliti kembali membantu melatih teknik relaksasi nafas dalam dan terapi Benson, mengatur posisi klien dan menciptakan suasana nyaman. peneliti mengevaluasi perasaan klien, klien mengatakan setelah dilakukan terapi klien merasa cemas berkurang namun masih sulit untuk mengontrol pikiranya sendiri.

Hari ke 3

Peneliti mengevaluasi dan mengobservasi terapi Benson pada klien. Klien mengatkan perasaan cemas semakin berkurang dan dapat mengontrol cemas dengan baik walaupun kadang belum bisa mengontrol pikiranya dengan tenang. Peneliti melakukan pengukuran TTV dan di dapatkan hasil TD; 120/80 mmHg, RR; 18x/menit, S; 36.0 C. selanjutnya peneliti kembali membantu melatih teknik relaksasi nafas dalam dan terapi Benson, serta mengatur posisi klien dan menciptakan suasana nyaman. peneliti mengevaluasi perasaan klien, klien mengatatakan dapat mengatasi cemas dengan baik, perasaan cemas klien berkurang dan kondisi semakin membaik. Ada beberapa gejala yang masih dirasakan yaitu takut akan pikran sendiri, tidur tidak nyenyak, nyeri otot, penglihatan kabur, kehilangan berat badan, dan kepala pusing, hasil skala HRS-A 11 (tidak ada kecemasan). Dari hasil penelitian ini di dapat penurunan kecemasan klien yaitu dari skala 23 menjadi 11.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Dari hasil penelitian tentang “Penerapan Teknik Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Pasien CKD di Ruang Hemodialisa” dapat disimpulkan:

Kecemasan pada kedua subjek penelitian sebelum dilakukan terapi Benson, subjek 1 didapatkan tingkat kecemasan 25 dengan kategori kecemasan sedang, tingkat kecemasan yang muncul pada subjek dengan menggunakan HRS-A setelah di lakukan terapi Benson tingkat kecemasan mengalami penurunan dari 25 (kecemasan sedang) menjadi 13 (tidak ada kecemasan).

Sedangkan subjek ke 2 didapatkan tingkat kecemasan 23 dengan kategori kecemasan sedang, tingkat kecemasan yang muncul menggunakan HRS-A setelah di lakukan terapi Benson tingkat kecemasan mengalami penurunan dari 23 (kecemasan sedang) menjadi 11 (tidak ada kecemasan).

Gejala masih di alami subjek penelian perasaan cemas, takut akan fikiran sendiri, gemetar, gelisah, sukar tidur, penglihatan kabur, kepala terasa pusing, dan nampak tegang.

Ada perubahan tingkat kecemasan pada kedua subjek penelitian setelah di lakukan terapi Benson selama 3 hari, terapi ini dilakukan sebanyak 2 kali dalam sehari yaitu pagi hari dan malam hari sebelum tidur, dengan hasil pengkajian subjek 1 muncul diangnosa kecemasan berhubungan dengan penyakit yang diderita. Tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi Benson adalah 25 dan setelah di lakukan terapi Benson menjadi 13 artinya tidak ada kecemasan. Sedangkan subjek ke 2 dengan diangnosa keperawatan kecemasan berhubungan dengan kekhawatiran mengalami kegagalan tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi Benson adalah 23 dan menurun setelah di berikan terapi Benson menjadi 11 artinya tidak ada kecemasan.

Ada perubahan tingkat kecemasan pada kedua kasus tersebut setelah di berikan terapi relaksasi Benson hal ini sejalan dengan penelitian (Dunn,2018) relaksasi Benson termasuk teknik kesadaran yang mempengaruhi berbagai macam fisik, psikologis,dan kualitas tidur. Dan hasilnya sesuai dengan pernyataan Tjay (2018) yang menyatakan relaksasi Benson meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan kondisi stress pada pasien dengan penyakit gagal ginjal.

Saran

1. Bagi instistusi pendidikan

Menambah wawasan peserta didik dalam penigkatan pengetahuan terkait dengan penerapan teknik relaksasi benson terhadap penurunan kecemasan

2. Bagi perawat

Terapi hipnotis Benson dapat dijadikan pedoman untuk memberikan asuhan keperawatan pada seseorang yang mengalami kecemasan

3. Bagi peneliti

Dapat menambah wawasan dan pengalaman tetang pentingnya pengaruh relaksasi benson pada pasien yang menjalani hemodialisa pada gangguan ginjal kronik untuk menurunkan tingkat kecemasan

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurahman, A., Bandiara, R., & Supriyadi, R. (2019). MON-055 The growing burden of end stage renal disease in Indonesia: ten years of the Indonesian renal registry reports. *Kidney International Reports*, 4(7), S327
- Anggeria, E. (2019). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik di Ruang Hemodialisa Rumah Sakit Royal Prima Medan. *Jurnal Keperawatan Priority*, 2(1), 9-16
- Anggeria, E. (2019). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik di Ruang Hemodialisa Rumah Sakit Royal Prima Medan. *Jurnal Keperawatan Priority*, 2(1), 9-16.
- Babamohamadi, H., Sotodehasl, N., Koenig, H. G., Jahani, C., & Ghorbani, R. (2015). The Effect of Holy Qur'an Recitation on Anxiety in Hemodialysis Patients: A Randomized Clinical Trial. *Journal of Religion and Health*, 54(5), 1921–1930. <https://doi.org/10.1007/s10943-014-9997-x>
- Caninsti, R. (2013). Kecemasan dan depresi pada pasien gagal ginjal kronis yang menjalani terapi hemodialisis. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 1(2), 207-222.
- EFFENDI, I. (2020). *STUDI LITERATUR: ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN GAGAL GINJAL KRONIK DENGAN MASALAH KEPERAWATAN INTOLERANSI AKTIVITAS* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Ponorogo).
- Eltafianti, A. A., Widyastuti, W., & Ridfah, A. (2022). Relaksasi Benson dan Penurunan Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Yang Sedang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Psikologi Insight*, 6(1), 81-92
- Faruq, M. H., Purwanti, O. S., & Purnama, A. P. (2020). Efek Relaksasi Benson Dalam Menurunkan Kecemasan Pasien Yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, Volume 16, 24-29
- Haryono, T. J. S., Kinasih, S. E., & Mas'udah, S. (2013). Akses dan Informasi bagi Perempuan Penyandang Disabilitas dalam pelayanan Kesehatan Reproduksi dan Seksualitas. *Masyarakat, Kebudayaan dan Politik*, 26(2), 65-79.
- Indonesia, P. P. N. (2016). Standar diagnosis keperawatan Indonesia. *Jakarta: PPNI*.
- Indonesian Renal Registry. (2015). 8 th Report Of Indonesian Renal Registry 2015. [https://www.indonesianrenalregistry.org/data/INDONESIAN RENAL REGISTRY 2015.pdf](https://www.indonesianrenalregistry.org/data/INDONESIAN%20RENAL%20REGISTRY%202015.pdf)
- Kamitsuru, S., & Herdman, T. H. (Eds.). (2019). *Diagnósticos enfermeros. Definiciones y clasificación 2018-2020*. Elsevier Health Sciences
- Kurniasari, A. (2016). The Effect Benson Relaxation Technique with Anxiety in Hemodialysis Patients in Yogyakarta. Yogyakarta
- Listianingsih, L., & Aini, D. N. (2022). PENERAPAN RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA PASIEN COVID-19 DI RSUD SALATIGA. *Jurnal Ners Widya Husada*, 9(3)
- Mardhatillah, M., Arsin, A., Syafar, M., & Hardianti, A. (2020). Ketahanan Hidup Pasien Penyakit Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis Di Rsup Dr. Wahidin Sudirohusodo Makassar.

Jurnal Kesehatan Masyarakat Maritim, 3(1), 21–33.
<https://doi.org/10.30597/jkmm.v3i1.10282>

- MUTIARA DEWI, F. I. R. S. T. A. (2020). *STUDI LITERATUR: ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN GAGAL GINJAL KRONIK DENGAN MASALAH KEPERAWATAN KELETIHAN* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Ponorogo).
- Nuari, N. A., & Widayati, D. (2017). *Gangguan pada sistem perkemihan & penatalaksanaan keperawatan*. Deepublish.
- Pranandari, R., & Supadmi, W. (2015). Faktor risiko gagal ginjal kronik di unit hemodialisis RSUD Wates Kulon Progo. *Majalah farmaseutik*, 11(2), 316-320.
- Pranata, A. E., Prabowo, E., Kep, S., & Kes, M. (2014). *Asuhan Keperawatan Sistem Perkemihan Edisi 1 Buku Ajar*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Purwanto. 2016. Relaksasi Dzikir. *Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Semarang*. 18(1):6-48
- Rahman, Z., Pujiati, W., & Saribu, H. J. D. (2020). Pengaruh Tehnik Benson Relaksasi Terhadap Intensitas Nyeri Insersi Av Fistula Pasien Hemodialisa Di Rs-blud Kota Tanjungpinang. *Menara Medika*, 2(2).
- RISKESDAS, 2018. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI
- Setiawan, H., & Fitriani, D. (2021). PENGARUH PEMBERIAN ERITROPOIETIN TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA PASIEN GAGAL GINJAL KRONIK YANG MENJALANI HEMODIALISA DI RSUD BALARAJA. *JOURNAL OF Medical Surgical Concerns*, 1(1), 14-29
- Sitoresmi, H., Irwan, A. M., & Sjattar, E. L. (2020). INTERVENSI KEPERAWATAN PADA PENDERITA GAGAL GINJAL KRONIK YANG MENJALANI HEMODIALISIS: SYSTEMATIC REVIEW: Nursing Intervention for Patients With Chronic Renal Failure Who Undergoing Hemodialysis: A Systemtic Review. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 6(1), 108-118
- sri Irtawaty, A. (2017). Klasifikasi Penyakit Ginjal dengan Metode K-Means. *JTT (Jurnal Teknologi Terpadu)*, 5(1), 49-53
- sri Irtawaty, A. (2017). Klasifikasi Penyakit Ginjal dengan Metode K-Means. *JTT (Jurnal Teknologi Terpadu)*, 5(1), 49-53
- Suwanto, A. W., Sugiyorini, E., & Wiratmoko, H. (2020). Efektivitas Relaksasi Benson dan Slow Stroke Back Massage Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Hemodialisa. Indonesian Journal for Health Sciences, 91-98
- Suwitra, K. (2014). Penyakit ginjal kronik. *Buku ajar ilmu penyakit dalam*. 6nd ed. Jakarta: Interna Publishing, 2159-65.
- Tjay, T. H. & Rahardja, K., 2010. Obat Obat Penting. Jakarta: Elex Media Komputindo
- West, 2017. Anxiety often missed in elderly, WebMD Health News. <http://www.webmd.com/anxietypanic>.

Zees, R. F., & Lapradja, L. (2021). Efektivitas Terapi Guide Imagery Terhadap Kecemasan Pasien Hemodialisa. *Jambura Health and Sport Journal*, 32-41