

Penerapan Relaksasi Benson Kombinasi Unsur Keyakinan untuk Menurunkan Kecemasan pada Pasien *Chronic Kidney Disease* yang Menjalani Hemodialisis: Studi Kasus

The Application of Benson Relaxation Combine with Belief Elements to Reduce Anxiety in Chronic Kidney Disease Patients Undergoing Hemodialysis: Case Study

Rovi Apriani Eka Suci¹, Laili Nur Hidayati²

¹Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

²Departemen Keperawatan Jiwa, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Submitted: 16 Februari 2022

Revised: 24 Februari 2023

Accepted: 7 Maret 2023

ABSTRACT

Background: Benson relaxation is one of non-pharmacological therapies that helps patients deal with their anxiety, thus becomes a viable option. By reducing the body's need for oxygen and allowing the muscles to relax, the Benson Relaxation Technique which is combined with belief elements, may induce comfort and peace feelings.

Objective: To evaluate the effectiveness of the Benson relaxation therapy intervention with the combination of belief elements to reduce anxiety in a CKD patient who was receiving hemodialysis.

Case report: A 70-year-old man was diagnosed with chronic kidney disease (CKD) stage V. After the first hemodialysis, this patient had complained about his feeling of limp, nausea, and queasy body, fear and anxiety about his condition, and restless sleeping. Patient was given Benson relaxation technique with the combination of elements of belief for 3 days as his main intervention.

Outcome: Following the use of the Benson relaxation treatment and a combination of belief elements in the form of zikir (praising to God) and istigfar (apologizing toward God) for twice a day for three days, the result had shown a decrease in HARS score from 23 (moderate anxiety) to 15 (mild anxiety).

Conclusion: Patients with CKD can effectively reduce anxiety with non-pharmacological Benson relaxation therapy using a combination of beliefs elements.

Keywords: anxiety; Benson relaxation; hemodialysis

ABSTRAK

Latar belakang: Penanganan kecemasan dapat menggunakan terapi non-farmakologi, salah satunya dengan relaksasi Benson. Teknik Relaksasi Benson dapat menghambat aktivitas saraf simpatis sehingga mengurangi penggunaan oksigen oleh tubuh dan menyebabkan otot-otot menjadi rileks serta menimbulkan perasaan tenang dan kenyamanan.

Tujuan: Mengetahui efektivitas intervensi terapi relaksasi Benson dengan penambahan unsur keyakinan untuk menurunkan kecemasan pada pasien CKD yang sedang menjalani hemodialisis.

Laporan kasus: Seorang laki-laki berusia 70 tahun dengan diagnosa *chronic kidney disease* (CKD) stadium V. Kondisi pasien setelah melakukan hemodialisis pertama mengeluhkan lemas, mual, muntah, takut dan cemas dengan kondisinya, serta mengeluh tidak bisa beristirahat dengan tenang. Pasien diberikan intervensi utama relaksasi Benson dengan penambahan unsur keyakinan selama 3 hari.

Hasil: Setelah dilakukan pemberian intervensi terapi relaksasi Benson dengan penambahan unsur keyakinan seperti berzikir dan beristigfar selama 3 hari dengan frekuensi 2 kali sehari, didapatkan hasil penurunan skor HARS dari 23 (kecemasan sedang) menjadi 15 (kecemasan ringan).

Simpulan: Terapi relaksasi Benson dengan penambahan unsur keyakinan efektif untuk menurunkan kecemasan pasien CKD.

Kata kunci: hemodialisis; kecemasan; relaksasi Benson

PENDAHULUAN

Chronic kidney disease (CKD) adalah suatu kondisi adanya kelainan atau disfungsi organ ginjal yang berlangsung lebih dari 3 bulan. Penyakit CKD ini bersifat progresif dan *irreversible*, sehingga pada kondisi ini penderita tidak dapat pulih kembali.¹ CKD disebut *silent disease* karena beberapa kasus tidak menunjukkan tanda-tanda awal sebagai peringatan. Hal tersebut yang memperburuk kondisi penderita dari waktu ke waktu dan akhirnya terdiagnosis penyakit CKD.² Menurut Riset Kesehatan Dasar³ prevalensi CKD pada penduduk umur ≥ 15 tahun di Indonesia terdapat 713.783 orang, sedangkan di provinsi DIY terdapat 10.975 orang.

CKD merupakan suatu keadaan *irreversible* sehingga diperlukan terapi pengganti ginjal seperti transplantasi ginjal atau hemodialisis.⁴ Hemodialisis adalah teknologi yang menggantikan fungsi ginjal untuk mengeluarkan sisa metabolisme atau racun seperti air, kalium, natrium, urea, kreatinin, hidrogen, asam urat, dan zat lainnya dari peredaran darah melalui membran semi permeabel sebagai pemisah antara darah dan cairan dialisis pada ginjal buatan, ketika terjadi proses difusi, osmosis, dan ultra filtrasi.⁵

Proses hemodialisis menyebabkan berbagai masalah pada pasien yang menjalani hemodialisis, seperti menyebabkan ketidaknyamanan dan menurunnya kualitas hidup yang meliputi kesehatan fisik, spiritual, finansial, dan psikologis.² Terapi hemodialisis merupakan terapi yang berlangsung sangat lama, bahkan seumur hidup yang menyebabkan stresor sehingga dapat mengakibatkan kecemasan.⁶

Kecemasan adalah suatu kondisi yang menyebabkan seseorang merasakan ketidaknyamanan, takut, gelisah, khawatir, dan tidak tenang, disertai dengan berbagai gejala fisik. American Psychological Association mengatakan gejala fisik tersebut berupa berkeringat, pusing, gemetar, dan jantung berdebar.⁷ Kecemasan pada pasien hemodialisis disebabkan oleh stresor, seperti pandangan negatif terhadap penyakitnya, pengalaman nyeri pada area penusukan jarum hemodialisis, perubahan peran dan interaksi sosial, perubahan citra diri, ketergantungan pada orang lain, serta ancaman kematian.⁸ Kecemasan pada seseorang yang tidak teratasi dapat menimbulkan beberapa dampak buruk, seperti mempunyai penilaian makna hidup yang negatif, penurunan kualitas hidup, dan perubahan emosional hingga depresi kronis. Melihat efek dari kecemasan yang dapat berdampak besar terhadap kualitas hidup seseorang, maka perlu penanganan yang tepat untuk menurunkan kecemasan.⁹

Penanganan kecemasan dapat diatasi menggunakan terapi farmakologi dan non-farmakologi. Terapi farmakologi untuk menurunkan kecemasan dengan konsumsi obat anti cemas (*anxiolytic*). Namun, konsumsi obat tersebut secara terus-menerus dapat menimbulkan efek ketergantungan. Sementara beberapa terapi non-farmakologi untuk mengurangi kecemasan dapat dilakukan seperti spiritualitas/terapi zikir, hipnotis lima jari, terapi kognitif, psikoterapi, dan relaksasi.¹⁰

Salah satu teknik relaksasi yang dapat mengatasi kecemasan pada pasien adalah relaksasi Benson dengan penambahan unsur keyakinan. Relaksasi ini merupakan sebuah

teknik pernapasan dengan menambahkan unsur keyakinan untuk mengungkapkan kecemasan yang sedang dialami pasien dalam bentuk kata-kata.¹¹ Manfaat relaksasi Benson, di antaranya membuat seseorang menjadi lebih rileks, bebas dari ancaman, dan menurunkan ketegangan saat mengalami tekanan. Relaksasi Benson mampu menciptakan keadaan seseorang menjadi lebih tenang dan rileks. Pada saat tubuh rileks, maka tubuh akan mengeluarkan respons efek relaksasi.¹² Perasaan rileks tersebut akan merangsang hipotalamus untuk menghasilkan *corticotropin releasing factor* (CRF). Terdapat rangsangan dari CRF yang menyebabkan kelenjar *pituitary* meningkatkan produksi *Proopiomelanocortin* (POMC) sehingga medulla adrenal meningkatkan produksi *enkephalin*. Kelenjar *pituitary* juga menghasilkan *beta-endorphin* sebagai *neurotransmitter* yang memengaruhi suasana hati menjadi rileks.¹³

Penambahan unsur keyakinan pada teknik relaksasi Benson ini menjadikan seseorang merasa tenang. Situasi tenang yang dimaksud adalah jauh dari perasaan-perasaan gelisah dan ketakutan-ketakutan yang tidak mendasar. Selain itu, untuk mengingatkan kembali pasien sehingga dapat mendekatkan diri kepada yang Maha Pencipta dan diharapkan pasien bisa menerima dengan ikhlas kondisi diri mereka.¹⁴

Hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti selama praktik di bangsal penyakit dalam RS PKU Muhammadiyah Gamping pada pasien dengan hemodialisis, masalah yang sering terjadi adalah pasien mengeluh lemas, tidak nafsu makan, ketakutan dengan jarum hemodialisis, berbicara tidak relevan, emosi tidak stabil, dan susah untuk tidur. Selama ini jika terdapat pasien yang mengalami kecemasan hanya diajak berbicara, dilaporkan ke dokter jaga bangsal, atau dikunjungi Tim Bina Rohani. Kontribusi dari perawat belum terlihat dalam memberikan terapi non-farmakologis yang dapat menurunkan kecemasan. Hal ini karena pada umumnya pengobatan di rumah sakit difokuskan pada pemulihan kondisi fisik, tanpa memperhatikan kondisi psikologis pasien, seperti kecemasan dan depresi.

Berdasarkan masalah di atas, peneliti tertarik untuk memberikan perawatan berbasis terapi non-farmakologi, yaitu terapi relaksasi Benson dengan penambahan unsur keyakinan kepada Tn. D dan melakukan studi kasus terkait hal tersebut. Tujuan dari studi kasus ini adalah untuk mengetahui efektivitas intervensi terapi relaksasi Benson dengan penambahan unsur keyakinan untuk menurunkan kecemasan pada pasien CKD yang sedang menjalani hemodialisis.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan sebuah studi kasus kecemasan pada pasien CKD yang menjalani hemodialisis. Terapi yang diberikan adalah terapi non-farmakologi, yaitu terapi relaksasi Benson dengan penambahan unsur keyakinan yang dilakukan selama 3 hari dari tanggal 9 - 11 November 2022, dengan frekuensi terapi 2 x sehari, berdurasi 10 – 20 menit.

Partisipan pada studi kasus ini adalah Tn. D, seorang laki-laki berusia 70 tahun (lansia) dengan diagnosis medis *chronic kidney disease* (CKD) *stage V*. Kondisi pasien setelah

melakukan hemodialisis pertama, mengeluhkan lemas, mual, muntah, takut dan cemas dengan kondisinya, serta mengeluh tidak bisa beristirahat dengan tenang. Tuan D memiliki faktor risiko penyakit yang menyebabkan gagal ginjal, yaitu Diabetes Mellitus dan Hipertensi dengan obat rutin Novorapid 3 x 12 unit dan Candesartan 16 mg. Patofisiologi yang mendasari terjadinya gagal ginjal karena tekanan darah dan kadar gula darah pasien yang tinggi sehingga lama-kelamaan menyebabkan nefron ginjal akan rusak yang mengakibatkan gagal ginjal.¹⁵

Hasil pemeriksaan fisik Tn. D didapati kesadaran *composmentis*, terdapat edema pada kedua kaki *grade 1*, berat badan 51 Kg, tinggi badan 155 cm, Indeks Masa Tubuh (IMT) 21,22, tekanan darah 116/71 mmHg, nadi 80x/menit, frekuensi pernapasan 19x/menit, suhu tubuh 36,8°C, konjungtiva pucat, dan terpasang oksigenasi nasal kanul 3 liter/menit. Hasil pengkajian tingkat kecemasan klien menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) didapatkan skor 23 (kecemasan sedang). Pemeriksaan penunjang tanggal 5 November 2022 didapatkan hasil ureum 269,9 mg/dL, kreatinin 11,76 mg/dL, kalium 5,20 mEq/L, natrium 132 mEq/L, hemoglobin 7,1 g/dl.

HASIL

Berdasarkan hasil pengkajian dan pemeriksaan, maka diangkat diagnosis keperawatan utama, yaitu ansietas berhubungan dengan penyakit kronis progresif (CKD). Intervensi yang diberikan, yaitu intervensi dalam Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) dengan label terapi relaksasi. Setelah dilakukan intervensi relaksasi Benson dengan penambahan unsur keyakinan selama 3 hari dengan frekuensi 2x sehari, terjadi penurunan tingkat kecemasan. Unsur keyakinan yang dikombinasikan dalam penelitian ini, yaitu penyebutan kata atau kalimat berulang-ulang sesuai dengan keyakinan agama pasien, seperti berzikir dan beristigfar.

Setelah dilakukan relaksasi pertama di hari pertama, respons pasien mengatakan bahwa setelah melakukan relaksasi, pasien masih merasa cemas dan takut terkait kondisinya. Pasien mengatakan masih lemas, masih mual/muntah, serta susah untuk memulai tidur karena banyak pikiran terkait kondisinya saat ini dan pasien tampak pucat.

Pada intervensi kedua hari pertama, pasien mengatakan masih tidak nafsu makan, masih lemas, mual, dan muntah. Pasien juga mengatakan bahwa setelah melakukan relaksasi, pasien menjadi sedikit lebih tenang dan pasien mengatakan bahwa akan mempraktikkan teknik relaksasi tersebut jika muncul pikiran-pikiran yang menakutkan terkait cuci darah. Pasien tampak memiliki motivasi untuk menggunakan teknik relaksasi Benson ini saat dilakukan cuci darah, dengan bukti bahwa pasien bertanya apakah relaksasi ini dapat digunakan saat cuci darah.

Pada hari kedua setelah dilakukan intervensi relaksasi ketiga, pasien mengatakan semalam menerapkan relaksasi tersebut saat kesulitan untuk memulai tidur. Pasien mengatakan masih sering terbangun saat malam hari. Namun, pasien tampak lebih tenang dan rileks.

Setelah intervensi keempat pada hari kedua, pasien mengatakan mual/muntahnya sudah

berkurang, pasien mengatakan bahwa merasakan kenyamanan dan merasa lebih tenang. Pada hari ketiga setelah intervensi relaksasi, pasien mengatakan bisa istirahat dan bisa tidur lebih cepat. Pasien juga mengatakan bahwa merasa tenang jika sambil beristigfar karena merasa lebih berserah kepada Allah terkait kondisinya. Pasien mengatakan sudah mau makan meskipun sedikit dan sudah tidak mual dan muntah. Pada hari ketiga setelah intervensi terakhir pasien mengatakan setiap selesai melakukan relaksasi merasa lebih tenang dan nyaman. Hal ini terlihat dari kondisi pasien yang tampak lebih tenang saat diajak berkomunikasi.

Hasil pengukuran tingkat kecemasan Tn. D menggunakan instrumen HARS dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil pengukuran tingkat kecemasan dengan HARS

Gejala kecemasan	Skor sebelum intervensi	Skor sesudah intervensi
Perasaan cemas	3	1
Ketegangan	3	2
Ketakutan	0	0
Gangguan tidur	3	1
Gangguan kecerdasan	3	3
Perasaan depresi	3	3
Gejala somatik (otot)	0	0
Gejala somatik (sensorik)	3	2
Gejala kardiovaskuler	0	0
Gejala respiratori	0	0
Gejala gastrointestinal	3	1
Gejala perkemihan	0	0
Gejala autonom	1	1
Tingkah laku	1	1
Jumlah Skor HARS	23 (sedang)	15 (ringan)

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan bukti bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan 6 kali intervensi relaksasi Benson dengan penambahan unsur keyakinan, yaitu skor HARS sebelum intervensi sebesar 23 (kecemasan sedang), turun menjadi 15 (kecemasan ringan). Terdapat perubahan kondisi setelah intervensi pada pasien Tn. D sehingga terjadi penurunan skor pada perasaan cemas, ketegangan, gangguan tidur, gejala somatik (sensoris), dan gejala gastrointestinal.

PEMBAHASAN

Pada studi kasus ini pasien Tn. D adalah pasien lanjut usia, yang berarti kondisi lansia sangat rentan terkait masalah psikologis. Hal ini dikarenakan lansia mengalami proses penuaan. Penuaan merupakan siklus hidup yang mengakibatkan turunnya berbagai fungsi organ tubuh yang menyebabkan kerentanan tubuh sehingga mengakibatkan kematian maupun penyakit kronis.¹⁶ Penyakit kronis dan kecemasan adalah dua hal yang saling berkaitan. Seorang lanjut usia yang memiliki penyakit kronis dan tidak dapat sembuh, dapat mengakibatkan terjadinya

kecemasan. Kecemasan pada lansia dapat mengakibatkan pikiran dan perasaan menjadi kacau, gelisah, takut, dan tidak nyaman.¹⁷ Hal ini disebabkan beban penyakit, pengobatan seumur hidup, modifikasi diet, dan mahalnya biaya pengobatan, merupakan faktor yang berkontribusi terhadap perubahan status psikologis pasien.¹⁸

Faktor lain yang dapat menyebabkan kecemasan pada Tn. D, yaitu terkait proses hemodialisis yang belum lama dijalani. Kecemasan dapat disebabkan karena belum beradaptasi dengan penyakit, pasien memerlukan waktu untuk menerima diagnosis dan terapi yang mengancam nyawa, kebutuhan untuk perawatan seumur hidup, seperti terapi hemodialisis, kepatuhan terhadap diet, dan komplikasi yang dirasakan.¹⁹

Hasil studi kasus ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson dapat menurunkan kecemasan. Relaksasi Benson dapat efektif menurunkan kecemasan karena memperlambat gelombang otak sehingga menyebabkan seseorang akan beristirahat dengan rileks dan tenang. Selain itu, karena relaksasi tersebut akan merangsang otak untuk menghasilkan gelombang alfa dengan frekuensi 8-12 Hz. Gelombang alfa ini merupakan penanda bahwa seseorang sedang dalam keadaan rileks. Pada saat gelombang alfa keluar, maka otak akan mengeluarkan serotonin dan endorfin yang mengakibatkan seseorang akan merasakan bahagia, tenang, dan nyaman.²⁰

Pemilihan terapi relaksasi Benson ini disesuaikan dengan kondisi Tn. D yang sudah memasuki tahap lanjut usia. Teknik relaksasi Benson menjadi relaksasi yang sederhana, hemat biaya, teknik yang mudah dipelajari, dan tidak memerlukan peralatan apa pun sehingga dapat dengan mudah dilakukan oleh lansia.²¹ Hasil dari studi Osman²¹ menemukan perbedaan positif yang signifikan dalam skor rata-rata tekanan psikologis lansia setelah menerapkan terapi relaksasi Benson. Hal ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson lebih efektif dalam mengurangi kecemasan dan gejala psikologis pada orang lanjut usia. Manfaat dari relaksasi Benson dengan unsur keyakinan ini, selain mendapatkan manfaat dari relaksasi, juga mendapatkan manfaat dari penggunaan keyakinan, seperti menambah keimanan dan pemenuhan kebutuhan spiritualitas Tn.D. Kondisi pemenuhan kebutuhan spiritualitas pada lansia yang memiliki penyakit kronis sangat penting, jika terganggu akan berdampak pada kekuatan, harapan, dan arti kehidupan.²²

Penambahan unsur keyakinan/spiritualitas pada terapi relaksasi Benson, hasilnya cukup efektif untuk menurunkan kecemasan pasien CKD yang menjalani hemodialisis. Dalam hal ini spiritualitas adalah salah satu cara manusia untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapinya. Selain itu, spiritualitas sebagai sumber dukungan sosial, dapat menciptakan rasa yang bermakna untuk mengatasi kebingungan dan kecemasan sehingga dapat meningkatkan rasa percaya diri dan dapat mengatasi kejadian yang dialaminya. Spiritualitas dapat secara signifikan membantu pasien dalam beradaptasi dengan perubahan yang disebabkan oleh penyakit ginjal kronis. Intervensi spiritual dipercaya dapat mengurangi stres secara optimal karena dapat dilakukan secara mandiri, kapan saja, dan di mana saja, serta murah dan tidak

berbahaya.²³

Kondisi Tn.D setelah menerapkan relaksasi dengan unsur keyakinan beristigfar merasa lebih tenang dan berserah kepada Allah. Kondisi berserah Tn.D bukan keputusan, akan tetapi suatu sikap penyerahan diri kepada Allah SWT atau disebut tawakal, sehingga ketegangan yang timbul dari permasalahan hidup dapat diterima dengan ikhlas. Kondisi ini sesuai dengan penelitian Nugroho²⁴ bahwa seseorang berusaha untuk berserah diri tentang segala permasalahan hidupnya kepada Allah SWT sebagai pemberi pertolongan terbaik. Kondisi inilah yang menumbuhkan efek relaksasi pada seseorang karena merasa akan mendapatkan jalan keluar dari masalahnya.

Hasil dari intervensi relaksasi Benson didapatkan peningkatan kualitas tidur dari Tn. D. Peningkatan ini karena respons relaksasi Benson meningkatkan reaksi relaksasi dengan mengurangi aktivitas sistem saraf otonom sehingga tingkat kecemasan menurun yang menyebabkan terjadi peningkatan kualitas tidur.²⁵ Selain meningkatnya kualitas tidur, terdapat penurunan skor terkait gejala gastrointestinal, yakni keluhan mual dan muntah yang menurun. Hal ini sejalan dengan mekanisme penurunan mual, bahwa relaksasi Benson dapat menciptakan keadaan tenang dan rileks, sehingga menurunkan rangsangan pada saraf vagus untuk meminimalkan refleksi muntah pada seseorang.¹²

SIMPULAN DAN SARAN

Intervensi relaksasi Benson dengan penambahan unsur keyakinan kepada Tn. D efektif untuk menurunkan kecemasan. Saran untuk perawat dapat menerapkan terapi relaksasi Benson dengan penambahan unsur keyakinan untuk menurunkan kecemasan pada pasien yang menjalani hemodialisis sehingga perawat tidak hanya fokus pada pemulihan kondisi fisik, tetapi juga memberikan intervensi untuk kondisi psikologis pasien. Bagi peneliti selanjutnya dapat menjadikan penelitian ini sebagai pengetahuan dan pengalaman dalam melakukan terapi non-farmakologis untuk menurunkan kecemasan, khususnya terapi relaksasi Benson dengan penambahan unsur keyakinan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Kedokteran & Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang telah memfasilitasi terselenggaranya penelitian ini. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dan selalu mendukung peneliti selama penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Anggraini S, Fadila Z. Kualitas Hidup Pasien Gagal Ginjal Kronik dengan Dialisis di Asia Tenggara : A Systematic Review. *Hearty: Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2022; 11(1): 77–84.
2. Twistiandayani R, Prabowo AR. Terapi Mendengarkan Murottal Al-Qur'an Surat Al-Fatihah dan Surah Ar-Rahman terhadap Stres, Kecemasan, dan Depresi pada Pasien CKD V yang Menjalani Hemodialisis. *Journals Ners Community*. 2021; 12(1): 95–104. DOI: <https://doi.org/10.55129/jnerscommunity.v12i1.1327>.

3. Riskesdas. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018. [Internet]. 2018. Available from: http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/materi_rakorpop_2018/Hasil_Riskesdas_2018.pdf.
4. Putri P, Afandi AT. Eksplorasi Kepatuhan Menjalani Hemodialisis Pasien Gagal Ginjal Kronik. *Jurnal Keperawatan*. 2022; 11(2): 37-44. DOI: <https://doi.org/10.47560/kep.v11i2.367>.
5. Wakhid A, Suwanti S. Gambaran Tingkat Kecemasan Pasien yang Menjalani Hemodialisis. *Jurnal Ilmu Permas Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*. 2019; 9(2): 95–102. DOI: <https://doi.org/10.32583/pskm.9.2.2019.95-102>.
6. Fadlilah S. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Hidup Pasien Hemodialisis. *Jurnal Kesehatan*. 2019; 10(2): 284–90. DOI: <http://dx.doi.org/10.26630/jk.v10i2.1454>.
7. Walean CJS, Pali C, Sinolungan JS V. Gambaran Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Biomedik: JBM*. 2021; 13(2): 132. DOI: <https://doi.org/10.35790/jbm.13.2.2021.31765>.
8. Aprilia NW, Susaldi S, Suryadi B. Teknik Distraksi Virtual Reality Dapat Memengaruhi Tingkat Kecemasan pada Pasien Hemodialisis. *Journal of Nursing Education & Practice*. 2022; 1(4): 130–5. DOI: <https://doi.org/10.53801/jnep.v1i4.80>.
9. Hernawaty T, Sriati A, Maesaroh I, Salsabila A, Nurafni R. Teknik Relaksasi Menurunkan Kecemasan: Narrative Review. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*. 2022; 2(3): 903–912.
10. Misdiyanti D, Sumarsih T, Djalil A. Analysis of Nursing Care in Chronic Kidney Disease Patients with Anxiety Through Combination of General Therapy with Mindfulness Therapy in PKU Muhammadiyah Gombong Hospital. *Proceeding of The 15th University Research Colloquium 2022: Bidang MIPA dan Kesehatan*. 2022; 189–99. Available from: <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/1933>.
11. Faruq M, Purwanti S. Efek Relaksasi Benson dalam Menurunkan Kecemasan Pasien yang Menjalani Hemodialisis. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*. 2020; 16(1): 24–9. DOI: <http://dx.doi.org/10.26630/jkep.v16i1.1895>.
12. Rohmawati N, Murtaqib M. Kombinasi Terapi Relaksasi Benson dan Posisi Head-up 30 Derajat untuk Penanganan Nausea pada Stroke Iskemik: Studi Kasus. *Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas (Clinical and Community Nursing Journal)*. 2022; 6(3): 183-190. <https://doi.org/10.22146/jkkk.77216>.
13. Agustiya N, Hudiawati D, Purnama AP. Pengaruh Efektivitas Relaksasi Benson terhadap Kecemasan pada Pasien yang Menjalani Hemodialisis di Unit Hemodialisis. *Prosiding Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta 2020 (Profesi Ners XXI)*. 2020; 62–8.
14. Fitriana Y, Putri A, Hartuti S. Pengaruh Relaksasi Zikir terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Haemodialisa di RSUD Sawahlunto Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*. 2022; 5(1):107–14. DOI: <https://doi.org/10.36984/jkm.v5i1.285>.
15. Rahman Z, Khariroh S, Abdi FN. Kualitas Hidup Pasien Gagal Ginjal Kronik dengan Komorbid Diabetes Melitus dan Hipertensi yang Menjalani Hemodialisis. *Jurnal Menara Medika*. 2022; 5(1): 121–7. DOI: <https://doi.org/10.31869/mm.v5i1.3541>.
16. Noviyanti LK, Heriyati R, Wulansari NMA. Tingkat Depresi Pasien Lansia Gagal Ginjal Kronis yang menjalani Hemodialisis di Kota Semarang. *Jurnal Nursing Update*. 2022; 13(4): 115-121. DOI: <https://doi.org/10.36089/nu.v13i4.894>.
17. Puspita T, Ramadan H, Budhiaji P, Sulhan MH. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*. 2020; 6(2): 53–8. DOI: <https://doi.org/10.33867/jka.v6i2.141>.
18. Alshelleh S, Alhoury A, Taifour A, Abu-Hussein B, Alwreikat F, Abdelghani M, et al. Prevalence of Depression and Anxiety with Their Effect on Quality of Life in Chronic Kidney Disease Patients. *Sci Rep [Internet]*. 2022; 12(1): 1–9. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-21873-2>.
19. Alfikrie F, Sari L, Akbar A. Factors Associated with Anxiety in Patients with Chronic Kidney Disease Undergoing Hemodialysis: A Cross-sectional Study. *International Journal of Nursing, Health and Medicine [Internet]*. 2020; 2(2): 1–6. Available from: <https://journal.stkipsingkawang.ac.id/index.php/ijnhm/article/view/1631>.
20. Kartikasari A, Hudiawati D. Literature Study: Effectiveness of Benson Relaxation on Anxiety in Hemodialysis Patients. *Journal of Nursing Science*. 2021; 9(2): 158–67. DOI: <https://doi.org/10.21776/ub.jik.2021.009.02.3>.
21. Osman ASA, Kamel N, Holmes SL, Abdelfatah Arafat AE. Effect of Benson's Relaxation Technique on Psychological Distress and Sleep Quality among Elderly. *Health Education and Health Promotion*. 2022; 10(1): 1–12. Available from: <http://hehp.modares.ac.ir/article-5-58542-en.html>
22. Heni P, Nyayu NPC, Eva SRW. Kebutuhan Spiritualitas Lansia dengan Penyakit Kronis: Literature Review. *Jurnal Ilmu Keperawatan*. 2021; 7(3): 26–32. DOI: <https://doi.org/10.33023/jikep.v7i3.811>.
23. Dehghan M, Namjoo Z, Mohammadi Akbarabadi F, Fooladi Z, Zakeri MA. The Relationship between Anxiety, Stress, Spiritual Health, and Mindfulness among Patients Undergoing Hemodialysis: A Survey During The Covid-19 Outbreak in Southeast Iran. *Health Science Reports*. 2021; 4(4): 1–10. DOI: <https://doi.org/10.1002/hsr2.461>.
24. Nugroho ST, Prastiwi D, Apriliani RP. Aplikasi Terapi Zikir untuk Menurunkan Kecemasan pada Pasien Hipertensi di Ruang Penyakit Dalam RSUD Kardinah Kota Tegal. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*. 2023; 7(1): 40–4. DOI: <https://doi.org/10.33655/mak.v7i1.154>.
25. Meawad Elsayed EB, Mounir Radwan EH, Ahmed Elashri NIE, El-Gilany A-H. The Effect of Benson's Relaxation Technique on Anxiety, Depression and Sleep Quality of Elderly Patients Undergoing Hemodialysis. *International journal of Nursing Didactics*. 2019; 09(02): 23–31. DOI: <https://doi.org/10.15520/ijnd.v9i02.2443>.