

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2023**

**PENERAPAN RELAKSASI BENSON TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN PRE HEMODIALISA PADA PASIEN *CHRONIC KIDNEY
DISEASE* (CKD) DI RUANG MELATI TIMUR RSUD dr. SOEHADI
PRIJONEGORO SRAGEN**

Amir Machmud ¹⁾, Ririn Afrian Sulistyawati ²⁾, Waluyo ³⁾

¹⁾ Mahasiswa Prodi Profesi Ners Program Profesi Universitas Kusuma Husada Surakarta
machmud1004@gmail.com

²⁾ Dosen Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta

³⁾ Pembimbing Klinik RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen

ABSTRAK

Pasien *Chronic Kidney Disease* (CKD) mengatakan khawatir dengan kondisi yang dialami dan harus menjalani hemodialisa seumur hidup. Kecemasan terjadi karena akan dilakukan tindakan hemodialisa dan ketidakpastian kesembuhan. Studi kasus ini bertujuan untuk melaksanakan asuhan keperawatan pada pasien pre hemodialisa dengan masalah ansietas di ruang Melati Timur RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen

Jenis penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan adalah kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Subyek penelitian ini adalah 2 orang pasien yang akan menjalani hemodialisa. Intervensi diberikan selama 1 hari dilakukan 2 kali, 1 jam sebelum hemodialisa dan 3 jam setelah hemodialisa dengan waktu 10 menit.

Hasil studi kasus penerapan relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan pre hemodialisa pada pasien *Chronic Kidney Disease* (CKD) di ruang Melati Timur RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen dengan masalah keperawatan kecemasan. Setelah dilakukan intervensi keperawatan 2x masalah keperawatan kecemasan teratasi. Kedua pasien mengalami perubahan dari awalnya skor pada (Tn. S 50 tahun) adalah 23 (cemas sedang) menjadi 18 (cemas ringan), sedangkan pada (Tn. S 45 tahun) skor awal 28 (cemas berat) menjadi 23 (cemas sedang).

Kesimpulan pada studi kasus ini adalah relaksasi benson efektif mengurangi tingkat kecemasan, sehingga dapat dijadikan salah satu alternatif untuk mengurangi tingkat kecemasan pada pasien *Chronic Kidney Disease* (CKD)

Kata Kunci : *Chronic Kidney Disease (CKD), Relaksasi Benson, Tingkat Kecemasan*

Daftar Pustaka : 14 (2015-2021)

**NERS PROFESSIONAL STUDY PROGRAM PROFESSIONAL PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
UNIVERSITY OF KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2023**

**APPLICATION OF BENSON RELAXATION TO PRE-HEMODIALYSIS
ANXIETY LEVEL IN CHRONIC KIDNEY DISEASE (CKD) PATIENTS IN
THE EAST JASMINE ROOM OF RSUD dr. SOEHADI PRIJONEGORO
SRAGEN**

Amir Machmud ¹⁾, Ririn Afrian Sulistyawati ²⁾, Waluyo ³⁾

¹⁾ *Students of Professional Study Program Ners Professional Program, University of
Kusuma Husada Surakarta*

machmud1004@gmail.com

²⁾ *Lecturer Of Nursing Study University Of Kusuma Husada Surakarta*

³⁾ *Clinical Supervisor of RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen*

ABSTRACT

Chronic Kidney Disease (CKD) patients said they were worried about the condition and had to undergo hemodialysis for life. Anxiety occurs because hemodialysis will be carried out and uncertainty of recovery. This case study aims to carry out nursing care for pre-hemodialysis patients with anxiety problems in the East Melati room of RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen

This type of research uses qualitative methods with a case study approach. The instrument used to measure anxiety levels is the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire. The subjects of this study were 2 patients who would undergo hemodialysis. The intervention was given for 1 day 2 times, 1 hour before hemodialysis and 3 hours after hemodialysis with a time of 10 minutes.

Results of a case study of the application of Benson relaxation to pre-hemodialysis anxiety levels in Chronic Kidney Disease (CKD) patients in the East Melati room of RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen with anxiety nursing problems. After 2 nursing interventions, anxiety nursing problems were resolved. Both patients experienced a change from the initial score at (Mr. S 50 years) was 23 (moderate anxious) to 18 (mild anxious), while at (Mr. S 45 years) the initial score was 28 (severe anxious) to 23 (moderate anxious).

The conclusion in this case study is that Benson's relaxation is effective in reducing anxiety levels, so it can be used as an alternative to reduce anxiety levels in Chronic Kidney Disease (CKD) patients

Keywords : *Anxiety Level, Benson's Relaxation, Chronic Kidney Disease (CKD)*

Bibliography : *14 (2015-2021)*

PENDAHULUAN

Chronic Kidney Disease (CKD) yaitu penyakit yang mengancam jiwa dan memerlukan biaya tinggi dalam pengobatannya atau biasa disebut dengan penyakit katastropik, hal ini terjadi karena penyakit ini merupakan penyakit yang setiap tahunnya selalu terjadi peningkatan prevalensi, intervensi yang bisa dilakukan untuk penyakit ini hanyalah dengan mempertahankan fungsi ginjal karena penyakit ini bersifat ireversibel dan dalam mempertahankan fungsi ginjal untuk melakukan metabolisme tubuh salah satunya adalah dengan melakukan hemodialisa (Juwita & Kartika, 2019).

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2019 angka kejadian penyakit CKD di dunia meningkat dari urutan ke-13 penyebab kematian menjadi urutan ke-10. Angka kematian meningkat dari 813.000 menjadi 1.3 juta. Berdasarkan data dari Riskesdas angka kejadian CKD di Indonesia (2018) yaitu sebesar 0.38% dari jumlah penduduk Indonesia sebesar 252.124.458 jiwa maka terdapat 713.783 jiwa yang menderita *Chronic Kidney Disease* (CKD). Untuk prevalensi hemodialisis di Indonesia sebesar 2.850 jiwa, sedangkan untuk angka kejadian di provinsi Jawa Tengah prevalensi *Chronic Kidney Disease* (CKD) berdasarkan diagnosis dokter pada tahun 2018 penduduk usia ≥ 15 tahun yaitu sebanyak 96.794 jiwa. Jumlah kasus *Chronic Kidney Disease* (CKD) di RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen pada tahun 2022 sebanyak 1172 kasus sedangkan di bangsal melati timur RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen dalam 6 bulan terakhir dari bulan Januari-Juni 2023 sebanyak 247 kasus.

Hemodialisa atau biasa disebut dengan cuci darah, menggunakan ginjal buatan yaitu mesin dialisis, tujuan dari proses hemodialisis adalah untuk memantau keseimbangan cairan dan elektrolit dalam tubuh dan mengeluarkan sisa-sisa metabolisme dengan menggunakan selaput membran permiabel (Endiyono,

2017). Beberapa faktor psikososial dan kognitif yang berhubungan dengan kelelahan pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa, diantaranya kecemasan, depresi, kualitas tidur, dukungan sosial, dan perilaku kognitif (Picariello *et al.*, 2017).

Kecemasan adalah kondisi psikologis seseorang yang penuh dengan rasa takut dan khawatir, dimana perasaan takut dan khawatir akan sesuatu hal yang belum pasti akan terjadi. Kecemasan berasal dari bahasa Latin (*anxius*) dan dari bahasa Jerman (*anst*), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologis (Muyasaroh *et al.* 2020).

Penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk mengatasi atau menurunkan tingkat kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik terdiri dari penatalaksanaan secara farmakologis dan nonfarmakologis. Salah satu penatalaksanaan nonfarmakologis untuk mengatasi cemas yaitu dengan teknik relaksasi. Salah satu teknik relaksasi yang digunakan untuk mengatasi kecemasan pada pasien adalah dengan relaksasi benson (Manurung, 2016).

Terapi Benson yaitu suatu teknik pengobatan untuk menghilangkan nyeri, insomnia (tidak bisa tidur) atau kecemasan. Cara pengobatan ini merupakan bagian pengobatan spiritual. Teknik ini merupakan upaya untuk memusatkan perhatian pada suatu fokus dengan menyebut berulang-ulang kalimat ritual dan menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu, sehingga dapat menurunkan kecemasan (Solehati, 2015).

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah studi kasus. Studi kasus ini merupakan studi untuk mendalami mengenai penerapan relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan pre hemodialisa pada pasien *Chronic Kidney Disease* (CKD) di ruang melati timur RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen.

Jumlah responden adalah 2 orang dilaksanakan pada bulan Agustus 2023. Jumlah pertemuan adalah 1 hari dengan intervensi sebanyak 2 kali yang dilakukan 1 jam sebelum hemodialisa dan 3 jam sesudah hemodialisa dengan durasi 10 menit dalam setiap pertemuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pengkajian Keperawatan

Saat dilakukan pengkajian pada pasien 1 (Tn. S 50 tahun) tanggal 17 Juli 2023 klien mengatakan dirinya merasa cemas karena kondisi yang dialaminya sekarang, klien juga mengatakan cemas karena terdiagnosa penyakit *Chronic Kidney Disease* (CKD) dan harus menjalankan hemodialisa seumur hidup, pasien mengeluh kepalanya pusing, BAB berwarna hitam, merasa mual karena bau yang tidak sedap dan sering cegukan. Saat dilakukan pengkajian menggunakan kuesioner HARS didapatkan nilai cemas yaitu 23 yang berarti mengalami cemas sedang.

Saat dilakukan pengkajian pada pasien 2 (Tn. S 45 tahun) tanggal 03 Agustus 2023 klien mengatakan merasa cemas karena kondisi yang dialaminya, merasa cemas karena didiagnosa penyakit *Chronic Kidney Disease* (CKD) dan harus menjalankan hemodialisa seumur hidup, pasien mengatakan bingung kenapa dirinya dapat didiagnosa penyakit CKD, pasien mengatakan kepalanya pusing, kedua ekstermitas bengkak dan sudah tidak sesak napas lagi. Saat dilakukan pengkajian menggunakan kuesioner HARS didapatkan nilai cemas adalah 28 yang berarti cemas berat.

2. Diagnosa Keperawatan

Hasil anamnesis dan wawancara pasien saat pengkajian dilakukan, penulis menetapkan diagnosis keperawatan utama adalah ansietas berhubungan dengan krisis situasional (D.0080). Penegakan diagnosa keperawatan ini berdasarkan analisis

data yang diperoleh penulis melalui data subyektif (Ds) dan data obyektif (Do).

Berdasarkan hasil pengkajian pada tanggal 17 Juli 2023 pasien 1 (Tn. S, 50 tahun) mengeluhkan merasa cemas karena akan melakukan hemodialisa dengan TTV : TD : 140/95, N: 90x/menit, RR : 20x/menit, S :37°C, SPO2 : 97% sedangkan pada pasien 2 (Tn. S, 45 Tahun) juga mengeluhkan cemas karena kondisi yang dialaminya dan harus melakukan hemodialisa seumur hidup dengan TTV : TD : 150/95 mmHg, N: 79x/menit, RR : 20x/menit, S: 36,5°C, SPO2 : 98%. Skor kuesioner HARS pada pasien 1 pre 23 (cemas sedang) post (18) cemas ringan, sedangkan pada pasien 2 skor pre 28 (cemas berat) post 23 (cemas sedang).

3. Intervensi Keperawatan

Intervensi yang diberikan pada kedua pasien adalah mengidentifikasi penurunan tingkat energi, identifikasi teknik relaksasi yang pernah efektif digunakan, monitor tanda-tanda kecemasan, monitor *balance* cairan, monitor TTV, berikan informasi tentang persiapan dan prosedur teknik relaksasi benson, gunakan relaksasi benson sebagai strategi penunjang, anjurkan mengambil posisi yang nyaman, anjurkan sering mengulangi atau melatih teknik yang dipilih dan kolaborasi dengan dokter dalam pemberian obat via intravena dan peroral.

Intervensi yang digunakan setelah melakukan perumusan diagnosa keperawatan adalah memberikan relaksasi benson untuk mengurangi tingkat kecemasan pada pasien *Chronic Kidney Disease* (CKD). Terapi Benson adalah suatu teknik pengobatan untuk menghilangkan nyeri, insomnia (tidak bisa tidur) atau kecemasan. Cara pengobatan ini merupakan bagian pengobatan spiritual. Teknik ini merupakan upaya untuk memusatkan

perhatian pada suatu fokus dengan menyebut berulang-ulang kalimat ritual dan menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu, sehingga dapat menurunkan kecemasan (Solehati, 2015). Terapi diberikan sebanyak 2 kali dalam sehari selama 10 menit dengan waktu 1 jam sebelum hemodialisa dan 3 jam setelah hemodialisa. Tingkat kecemasan diukur dengan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) dengan cara pre dan post.

Relaksasi benson dapat menimbulkan seseorang masuk dalam tahapan relaksasi. Secara fisiologis saat manusia masuk dalam tahapan relaksasi, maka mereka masuk ke gelombang alpha. Ketika otak memasuki gelombang ini maka otak akan menghasilkan hormon endorfin yang menghasilkan rasa nyaman dan tenang. Relaksasi benson bekerja dengan mengaktifasi saraf parasimpatis yang merupakan saraf otonom. Aktivasi saraf parasimpatik ini akan menghambat produksi hormon katekolamin yang menyebabkan kontraksi otot dan peningkatan tekanan darah (Agustiya dkk, 2020).

Relaksasi juga dapat menurunkan adenocorticotrophic hormone (ACTH) yaitu hormon stress yang dihasilkan oleh korteks adrenal yang efeknya diantaranya adalah menurunkan volume darah dan tekanan darah sehingga manusia merasakan tenang dan nyaman. Proses relaksasi memperpanjang serat otot, mengurangi pengiriman impuls neural ke otak, dan selanjutnya mengurangi aktivitas otak juga sistem tubuh lainnya. Relaksasi menyebabkan penurunan denyut jantung dan frekuensi pernapasan, tekanan darah dan konsumsi oksigen serta peningkatan aktivitas otak alpha dan suhu kulit perifer merupakan karakteristik dari respons relaksasi. Respons relaksasi terjadi melalui variasi teknik yang menggabungkan fokus

mental yang berulang dan adopsi sikap tenang (Suwanto dkk, 2017).

4. Implementasi Keperawatan

Pada saat pelaksanaan kedua pasien diberikan terapi sesuai intervensi yaitu pemberian relaksasi benson. Sebelum melakukan terapi relaksasi benson penulis telah menyediakan dua lembar kertas berupa *informed consent* dan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) sebagai alat untuk mengukur tingkat kecemasan pada kedua pasien.

Tahap pemberian implementasi diawali dengan mengukur tingkat kecemasan pada pasien 1 (Tn. S, 50 tahun) dan pasien 2 (Tn. S, 45 tahun) 1 jam sebelum melaksanakan HD dengan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) setelah selesai melakukan pengukuran tingkat kecemasan dilanjutkan dengan pemberian terapi relaksasi benson selama 10 menit dengan memberikan contoh terlebih dahulu ke pasien dan instruksikan pasien untuk melakukan secara mandiri secara berulang. Intervensi akan dilanjutkan setelah 3 jam pasien post hemodialisis dengan cara memberikan terapi relaksasi benson selama 10 menit dengan cara yang sama, setelah itu baru diukur kembali tingkat kecemasan pada pasien dengan menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Didapatkan terdapat perbedaan hasil pada pasien 1 dan pasien 2 dimana pasien 1 (Tn. S, 50 tahun) nilai pre 23 (cemas sedang) post 18 (cemas ringan). Sedangkan pasien 2 (Tn. S, 45 tahun) nilai pre 28 (cemas berat) dan nilai post 23 (cemas sedang).

Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa setelah dilakukan penerapan terapi benson selama 3 hari, terjadi penurunan tingkat kecemasan pada pasien gagal ginjal. Nilai tingkat kecemasan pada Ny. N sebelum dilakukan terapi relaksasi benson yaitu 26 yang menunjukkan bahwa klien

mengalami kecemasan sedang. Sedangkan setelah dilakukan terapi benson selama 3 hari didapatkan skor HARS 18 dengan tingkat kecemasan ringan, yang artinya bahwa terapi relaksasi benson dapat menurunkan kecemasan pada pasien CKD). Teknik pengobatan yang digunakan adalah pre dan post yang dilakukan selama 10-15 menit dan dilakukan 2 kali dalam sehari (Marliana dkk, 2021).

Penelitian lain juga menunjukkan bahwa dilakukan pemberian terapi relaksasi benson pada 56 orang dengan menggunakan kuesioner HARS didapatkan hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan signifikan tingkat kecemasan sebelum dan setelah dilakukan relaksasi benson (p-value 0.000), yang artinya bahwa teknik relaksasi benson dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien *Chronic Kidney Disease* (CKD). Teknik yang digunakan pre dan post dilakukan selama 10 menit dan dilakukan 2 kali dalam sehari. (Hasanah & Inayati, 2021).

Penulis dalam studi kasus ini menggunakan terapi relaksasi benson sebagai stimulus untuk menurunkan kecemasan melalui relaksasi benson. Teknik relaksasi benson merupakan teknik yang mudah dilakukan karena pasien hanya perlu menarik nafas dalam-dalam kemudian menghembuskannya disertai dengan mengucapkan kata atau kalimat rumusan yang diyakini responden, sehingga dapat meningkatkan kenyamanan dan menurunkan tingkat cemas. Selain itu, teknik ini dapat dilakukan secara mandiri atau dipandu oleh tenaga kesehatan dan keluarga. Saat seseorang merasa cemas, sistem tubuh akan bekerja ekstra dengan meningkatkan kerja saraf simpatik sebagai respon terhadap stres. Setelah diberikan relaksasi benson berbasis spiritual akan menghambat aktivitas saraf simpatis yang dapat mengurangi

konsumsi oksigen oleh tubuh, kemudian otot-otot tubuh menjadi rileks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman (Otaghi *et al.*, 2016) .

Relaksasi benson yang dilakukan akan merangsang area otak yaitu korteks prefrontal yang merupakan pusat regulasi dan penilaian emosi untuk menginstruksikan reaksi emosional, yang kemudian tubuh akan merespon dengan cara yang terasa menerima dan tidak menghakimi, sedangkan hippocampus dan amigdala selain area untuk mengatur emosi juga sebagai area openness, blackout, dan reinforcement yang akan memberikan instruksi untuk lebih terbuka sehingga individu dapat melepaskan diri dalam kesadaran, menahan diri dari reaktivitas internal dan dapat meningkatkan penerimaan diri untuk mengurangi cemas, bukan hanya sehat secara fisik, psiko-sosial tetapi juga sehat secara fisik (Wijayanti, 2019).

Menurut penulis selama relaksasi benson, pasien *Chronic Kidney Disease* (CKD) akan merasa tenang, ada keterikatan spiritualitas, kesadaran akan kesehatan dan perawatan diri meningkat, serta berserah diri kepada Tuhan Yang Maha Esa sehingga tingkat cemas pasien menurun. Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian teknik relaksasi benson terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien *Chronic Kidney Disease* (CKD).

5. Evaluasi Keperawatan

Pada tahap evaluasi ini dapat dilihat dari pengukuran hasil kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) yang terjadi penurunan pada kedua pasien. Didapatkan juga dari data subyektif (Ds) dan data obyektif (Do) bahwa berkurangnya keluhan cemas pada kedua pasien setelah dilakukannya pemberian tindakan teknik relaksasi benson pada pasien pre hemodialisa dengan diagnosa medis *Chronic Kidney Disease* (CKD).

KESIMPULAN

1. Pengkajian dilakukan pada 2 klien yang dirawat inap di ruang melati timur RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen yaitu Tn. S (50 tahun) dan Tn. S (45 tahun). Kedua pasien tersebut akan melakukan hemodialisa di ruang hemodialisa RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen. Data yang didapatkan adalah klien mengalami kecemasan. Tingkat kecemasan kedua pasien berbeda Tn. S (50 Tahun) cemas sedang sedangkan Tn.S (45 tahun) cemas berat.
2. Diagnosa keperawatan yang muncul pada kedua pasien adalah ansietas berhubungan dengan krisis situasional (D.0080)
3. Intervensi keperawatan diberikan secara terapeutik berdasarkan penerapan *Evidence Based Nursing Pratic* (EBNP) yang berupa terapi nonfarmakologi terapi relaksasi benson.
4. Implementasi keperawatan yang diberikan adalah penerapan *evidence based nursing practice* relaksasi benson untuk menurunkan tingkat kecemasan pre hemodialisa pada pasien *Chronic Kidney Disease* (CKD). Tindakan tersebut diterapkan selama 1 hari yang dilakukan sebanyak 2 kali selama 10 menit, tindakan pertama dilakukan 1 jam sebelum menjalankan hemodialisa dan tindakan kedua dilakukan 3 jam setelah selesai hemodialisa
5. Evaluasi keperawatan dilakukan setelah klien diberikan tindakan relaksasi benson dengan mengukur tingkat kecemasan menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) dengan teknik pre dan post. Hasil pengukuran kuesioenr HARS pada pasien 1 (Tn. S, 50 Tahun) nilai pre 23 (cemas sedang) nilai post 18 (cemas ringan) sedangkan pada pasien 2 (Tn. S, 45 Tahun) nilai pre 28 (cemas berat) nilai post 23 (cemas sedang). Hal ini membuktikan bahwa relaksasi benson dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pre hemodialisa dengan

diagnosa medis *Chronic Kidney Disease* (CKD).

SARAN

1. Bagi Akademis
Penulisan karya ilmiah akhir ners ini menjadi bukti bahwa mahasiswa profesi ners mampu berpikir kritis dengan memberikan program intervensi inovasi, yaitu penerapan terapi relaksasi benson terhadap kecemasan pada pasien *Chronic Kidney Disease* (CKD). Diharapkan karya ilmiah akhir ners ini dapat menjadi sumber referensi mengenai penanganan dalam menurunkan kecemasan pada pasien CKD dan sebagai data dasar untuk penelitian selanjutnya.
2. Bagi Penulis
Dapat memberikan sebuah informasi dan pengetahuan serta memperkaya pengalaman bagi penulis dalam memberikan program inovasi intervensi penerapan terapi relaksasi benson terhadap kecemasan pada pasien *Chronic Kidney Disease* (CKD) dan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan Profesi Ners Universitas Kusuma Husada Surakarta
3. Bagi Rumah Sakit
Memberi masukan kepada pihak rumah sakit agar dibuatkan Standar Operasional Prosedur (SOP) relaksasi benson agart dapat digunakan sebagai salah satu intervensi keperawatan secara nonfarmakologis pada pasien *Chronic Kidney Disease* (CKD) untuk menurunkan tingkat kecemasan.
4. Bagi Pasien
Memberikan edukasi dengan menggunakan media berupa leaflet yang diberikan saat akhir sesi edukasi dan beberapa pertemuan kepada pasien untuk melakukan relaksasi benson pada pasien *Chronic Kidney Disease* (CKD) yang dapat menurunkan tingkat kecemasan, sehingga pasien dapat mempraktikan terapi relaksasi benson secara mandiri dirumah saat merasa cemas.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiya, N., Hudyawati, D & Purnama, A.P. (2020). Pengaruh Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan pada Pasien yang Menjalani Hemodialisa di Unit Hemodialisa. E-ISSN : 2715-616X. Prosiding Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Laporan Provinsi Jawa Tengah Riskesdas. (2018). Kementerian Kesehatan RI. 2018. 88–94 p
- Endiyono, & Ramdani, M.L. (2017). Pengaruh kompres dingin terhadap tingkat persepsi nyeri insersi arteriovenosa fistula pada pasien hemodialysis di RSUD purbalingga. *Jurnal Medika Respati*. Volume. 12 Nomor 3
- Hasanah, U., & Inayati, A. (2021). Relaksasi Benson Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal Vol 1 No 1, Januari 2021* e-ISSN 2549-8134; p-ISSN 2089-0834
<http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM>
- Juwita, L., & Kartika, I. R. (2019). Pengalaman Menjalani Hemodialisa Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis. *Jurnal Endurance*, volume 4(1) , Februari 2019 (97-106)
- Kemenkes. Laporan Riskesdas Nasional (2018) .pdf [Internet]. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Semarang; 2019. P. 198. Available from:http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf 5.
- Manurung, N. (2016). *Terapi Reminiscence*. Jakarta: CV. Trans Info Medika
- Marliana, L., Hasanah, U & Fitri, N. L. (2021). Penerapan Terapi Benson Terhadap Kecemasan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik. *Jurnal Cendikia Muda*, Volume 1, Nomor 1, ISSN : 2807-3469
- Muyasaroh, dkk (2020). “Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap Dalam Menghadapi Pandemi Covid 19.” Lembaga 68 Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat (LP2M) Universitas Nahdatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap.
- Otahgi, M., Borji, M., Bastami, S., & Solymanjan, L. (2016). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Depresi, Kecemasan Dan Stres Pada Pasien Yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Internasional Penelitian Medis & Ilmu Kesehatan*, 7-83
- Picariello, F., Hudson, J. L., Moss-Morris, R., Macdougall, I. C., & Chilcot, J. (2017). Examining the efficacy of social-psychological interventions for the management of fatigue in end-stage kidney disease (ESKD): a systematic review with meta-analysis. *Health Psychology Review*, 11(2), 197–216.
<https://doi.org/10.1080/17437199.2017.1298045>
- Solehati T, K. C. E. (2015). *Konsep dan Aplikasi Relaksasi*. PT. Refika Aditama.
- Suwanto, A.W., Dewi, A & Yuniarti, F.A. (2017). Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Stres dan Peningkatan Kualitas Tidur Pada Pasien Hemodialisa. Naskah Publikasi. Program Magister Keperawatan Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
<http://repository.umy.ac.id/handle/123456789/20921>
- Wijayanti, V. (2019). Efek kombinasi relaksasi benson dan dzikir terhadap kecemasan pada pasien hemodialisa di RSUD prambanan senopati

bantul. Universitas alma ata
yogyakarta.

World Health Organization [Internet].
[cited 2023 July 30]. Available
from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death> 4.