

## Penerapan terapi benson terhadap tingkat kecemasan pasien gagal ginjal konik selama proses hemodialisa

<sup>1\*</sup>Zahrani Fahrisa Putri, <sup>2</sup>Dwi Retnaningsih

<sup>1,2</sup>Prodi Pendidikan Profesi Ners, Universitas Widya Husada Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

\*Email: [zfahrisaputri@gmail.com](mailto:zfahrisaputri@gmail.com)

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Faktor kognitif muncul pada penderita gagal ginjal karena pasien mungkin mengalami kelelahan psikis akibat pengobatan hemodialisis yang harus dilakukan seumur hidup. Penatalaksanaan kecemasan dapat dilakukan dengan beberapa terapi, termasuk terapi relaksasi Benson. **Tujuan:** menurunkan kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik yang sedang menjalani hemodialisa melalui terapi relaksasi benson. **Metode:** Studi kasus ini menggunakan metode deksriptif dengan *one group pre-posttest design*. Sampel pada 5 pasien gagal ginjal kronis di ruang Hemodialisa RSUD Dr Gondo Suwarno Ungaran. Instrumen menggunakan menggunakan Hamilton Rating Scale Anxiety (HRS-A) dengan 14 pertanyaan. Data dianalisis secara univariat dalam bentuk distribusi frekuensi. **Hasil:** Tingkat kecemasan pada 5 pasien sebelum diberikan penerapan tindakan terapi benson didapatkan hasil nilai rata-rata berada pada tingkat kecemasan berat, setelah diberikan tindakan terapi benson selama 15-20 menit penerapan dilakukan hingga hari ke-2 didapatkan hasil sebagian besar pasien mengalami perubahan yaitu berada pada tingkat kecemasan ringan. **Kesimpulan:** Bagi pasien gagal ginjal menjalani hemodialisa yang mengalami kecemasan disarankan untuk melakukan terapi benson secara mandiri, untuk menurunkan kecemasan serta meningkatkan kenyamanan selama proses hemodialisa.

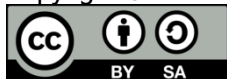
**KATA KUNCI:** Gagal ginjal kronik; Kecemasan; Terapi benson

### ABSTRACT

**Background:** Cognitive factors arise in patients with kidney failure because they may experience psychological fatigue as a result of lifelong hemodialysis treatment. Anxiety can be managed with several therapies, including Benson relaxation therapy. **Objective:** To reduce anxiety in patients with chronic kidney disease undergoing hemodialysis through Benson relaxation therapy. **Methods:** This case study employed a descriptive method with a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 5 patients with chronic kidney failure in the hemodialysis unit of Dr. Gondo Suwarno General Hospital in Ungaran. The instrument used was the Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A) with 14 questions. Data were analyzed univariately in the form of frequency distributions. **Results:** The anxiety levels of the 5 patients before the application of Benson therapy showed an average score at the severe anxiety level. After applying Benson therapy for 15–20 minutes daily until the second day, most patients experienced a change, with their anxiety levels decreasing to the mild anxiety level. **Conclusion:** For patients with kidney failure undergoing hemodialysis who experience anxiety, it is recommended to perform Benson therapy independently to reduce anxiety and improve comfort during the hemodialysis process.

**KEYWORDS:** Anxiety; Benson therapy; Chronic kidney failure

Copyright © 2025 Journal



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 International License

### PENDAHULUAN

Gagal ginjal kronik adalah kondisi di mana fungsi ginjal mengalami gangguan progresif dan irreversibel; dalam kondisi ini, tubuh tidak mampu mendukung metabolisme, keseimbangan cairan, dan elektrolit yang melawan uremia (Siregar, 2020). Pengobatan ginjal kronis yang kami lakukan pada pasien meliputi dialisis peritoneal,

hemodialisis, transplantasi ginjal, dan rawat jalan dalam jangka waktu yang sangat lama (Vaidya,2023).

World Health Organization pada tahun 2022 memperkirakan jumlah kasus GJK secara global sebanyak 850 juta. Di sisi lain, gagal ginjal kronik adalah penyakit yang mempengaruhi sekitar 1,5 miliar orang di seluruh dunia. Menurut data kesehatan global tentang penyakit ginjal kronis pada tahun 2021, penyakit ginjal kronis telah menyebabkan kematian pada sekitar 786.000 orang setiap tahun; hal ini menunjukkan bahwa penyakit ginjal kronis menyebabkan peningkatan sepuluh kali lipat dalam angka kematian global. Diperkirakan bahwa kejadian penyakit ini meningkat sekitar 8% setiap tahun. Pasien gagal ginjal kronis yang didiagnosis oleh dokter adalah pada pasien yang berusia minimal 15 tahun, yang mencapai 0,38 persen (WHO,2021)

Salah satu pengobatan paling umum untuk pasien gagal ginjal kronis (PGK) di seluruh dunia, termasuk di Indonesia, adalah hemodialisis, yang juga dikenal sebagai proses cuci darah. Tindakan ini benar-benar membantu pasien PGK dalam meningkatkan kualitas hidup mereka (Husna,, 2021). Menurut Mufidah (2024) hemodialisa, perawatan yang menyaring limbah dan air dari darah, adalah salah satu terapi pengganti untuk pasien dengan penyakit ginjal kronik (CKD). Perawatan ini bertujuan untuk menggantikan fungsi ginjal, sehingga pasien dapat hidup lebih lama dan memiliki kualitas hidup yang lebih baik. Lama terapi dapat didefinisikan sebagai jumlah waktu yang dihabiskan untuk merawat pasien.

Tindakan hemodialisis kontinu pada pasien dengan gagal ginjal kronis memiliki efek samping pada tubuh, tetapi juga memiliki efek psikologis. Manifestasi fisik hemodialisis meliputi muntah, pusing, hiperpigmentasi kulit, penurunan berat badan, kelelahan, dan penurunan kualitas hidup. Efek samping fisik dialisis meliputi muntah, hipertensi, sepsis, kram otot, bintik merah pada kulit, insomnia, nyeri pada tulang dan sendi, penurunan libido, dan mulut kering (Renta, 2022). Pasien dengan penyakit ginjal kronis sering mengalami masalah psikologis seperti depresi, kecemasan, atau kesulitan yang terkait dengan gejala depresi. Perubahan gaya hidup, kebutuhan akan pengobatan, dan kepatuhan terhadap beberapa rekomendasi medis mengenai diet dan aktivitas sehari-hari dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan mental pasien dengan mengurangi dampak penyakit ginjal kronis (Zegarow,2020).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan pada pasien gagal ginjal kronis (GGK) dipengaruhi oleh prosedur hemodialisis yang dilakukan pada 45 pasien, menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pasien secara signifikan dipengaruhi oleh proses pengobatan. Kecemasan cukup umum terjadi pada pasien yang mengalami gagal ginjal karena mereka tidak dapat menjalani proses pengobatan yang panjang. Orang yang telah menjalani proses pengobatan akan dapat menerimanya dengan lebih mudah (Indra, 2022).

Masalah psikologis, yang berupa kecemasan pada pasien hemodialisis, dapat mengungkap identitas, harga diri, dan fungsi sosial yang terkait dengan individu (Agustin,2020). Selain itu, kecemasan yang tidak terkendali dapat berdampak negatif pada kualitas hidup pasien hemodialisis. Mereka mengalami berbagai gangguan kognitif, seperti kehilangan memori, konsentrasi yang buruk, serta gangguan fisik, mental, dan sosial, yang umumnya mengganggu aktivitas sehari-hari sehingga tugas-tugas harus diselesaikan dengan ketekunan (Zakiah, 2020). Penatalaksanaan kecemasan dapat dilakukan dengan beberapa terapi, termasuk terapi Benson.

Terapi relaksasi Benson adalah teknik untuk membangun hubungan antara keyakinan agama atau filosofis seseorang dengan keyakinan mereka sendiri (Mustaqim,2022). Fokus relasional ini dapat ditemukan dalam ungkapan tertentu yang ditandai dengan ritme teratur yang digunakan untuk menenangkan jiwa. Nama-nama yang dapat digunakan adalah Tuhan atau kata-kata yang memiliki makna yang membantu pasien merasa lebih baik. Pembacaan berulang-ulang keyakinan terhadap Tuhan dapat menghasilkan respons yang sangat berkualitas. Relaksasi Benson dapat mengurangi kerja hormon simpatik, yang dapat menyebabkan kecemasan.

Dibandingkan dengan teknik regresi lainnya, keunggulan jenis regresi ini adalah lebih mudah dilakukan tanpa menggunakan efek sampel (Dwi Zefrianto, 2024). Tujuan studi kasus ini mengetahui Penerapan Terapi Benson Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pasien GGK Selama Proses Hemodialisa di ruang Hemodialisa RSUD Dr Gondo Suwarno Ungaran.

## **METODE**

### **Desain**

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan metode deksriptif. Rancangan penelitian yang digunakan *one group pre test-post test design*.

### **Pertanyaan Penelitian**

Apakah Penerapan Terapi Benson Dapat Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik di Ruang Hemodialisa RSUD Dr. Gondo Suwarno Ungaran?

### **Sampel dan Setting**

Pengumpulan data dilakukan kepada 5 pasien gagal ginjal kronis di ruang Hemodialisa RSUD Dr Gondo Suwarno Ungaran sebagian besar pasien mengeluhkan pasien mengatakan merasa cemas selama proses cuci darah takut akan kondisinya akan mengalami perubahan, seperti merasa mual, lemas dan tensi tinggi atau rendah.

### **Variabel**

Variabel independent penelitian ini adalah terapi benson dan variabel dependennya yaitu kecemasan

### **Instrumen**

Alat pengumpulan data menggunakan Skala Penilaian Kecemasan Hamilton (HRS-A) dengan 14 pertanyaan. Skor pada alat ini adalah 0 = tidak ada, 1 = ringan, 2 = sedang, 3 = berat, dan 4 = sangat berat. Skor total dan interpretasinya sebagai berikut: < 14 = tidak ada kecemasan, 14–20 = kecemasan ringan, 21–27 = kecemasan sedang, 28–41 = kecemasan berat, 42–56 = kecemasan sangat berat, dan SOP penerapan terapi Benson.

### **Pengumpulan Data**

Penelitian ini dilaksanakan di ruang Hemodialisis RSUD Dr. Gondo Suwarno Ungaran, dengan melibatkan lima responden yang merupakan pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisis. Penelitian dilakukan pada tanggal 24 hingga 25 April 2025. Pada hari pertama, pasien diberikan intervensi teknik relaksasi Benson, kemudian diminta mengisi kuesioner *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HRS-A) dengan bantuan peneliti. Pada hari kedua, pasien diberikan intervensi berupa teknik relaksasi Benson, lalu kembali diminta mengisi kuesioner HRS-A dengan bantuan peneliti.

### **Analisa Data**

Data dianalisis secara deskriptif yaitu menggunakan analisis univariat. Data disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan presentase.

### **Pertimbangan Etis**

Penelitian ini dilakukan pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani terapi hemodialisa yang bersedia berpartisipasi dengan menggunakan prinsip etik seperti non-maleficienci (tidak merugikan), beneficence (berbuat baik), confidentiality (kerahasiaan), serta accountability (bertanggung jawab).

**HASIL**

**Tabel 1 Karakteristik pasien gagal ginjal kronik yang menjalani terapi hemodialisa**

| Nama  | Umur     | Lama Menjalani Hemodialisa | Keluhan Pasien                                                                                                                                      |
|-------|----------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tn.W  | 62 tahun | 1 bulan                    | Pasien mengatakan cemas karena terdiagnosa penyakit CKD dan harus menjalani cuci darah seumur hidup, pasien mengeluh sesak, pusing, merasa mual     |
| Tn. I | 35 tahun | 2 minggu                   | Pasien mengatakan saat mau cuci darah merasa gelisah dan cemas, pasien mengatakan saat proses hemodialisa sering merasa berdebar-debar              |
| Tn. J | 39 tahun | 3 bulan                    | Pasien mengatakan merasa cemas selama proses cuci darah takut akan kondisinya akan mengalami perubahan, seperti merasa mual, lemas dan tensi tinggi |
| Ny. A | 54 tahun | 2 bulan                    | Pasien mengatakan merasa cemas karena selama proses cuci darah pasien merasa badan terasa sakit semua, mual, lemas                                  |
| Ny. K | 62 tahun | 2 bulan                    | Pasien mengatakan merasa cemas selama proses cuci darah takut akan kondisinya akan mengalami perubahan, seperti merasa mual, lemas dan tensi tinggi |

Berdasarkan tabel 1. karakteristik responden berusia 35 sampai 62 tahun. Lama menjalani terapi hemodialisa 2 minggu sampai 3 bulan dari kelima responden. Sementara kecemasan yang dirasakan umumnya berkaitan dengan kondisi fisik yang tidak nyaman serta kekhawatiran terhadap perubahan kondisi tubuh selama prosedur hemodialisa.

Penerapan terapi benson, pada ke 5 responden dilakukan pada tanggal 24 april s.d 25 april 2025. Adapun hasil pengukuran kecemasan sebelum dan sesudah penerapan dapat dilihat pada tabel di bawah:

**Tabel 2 Skor Kecemasan pada pasien gagal ginjal kronis sebelum dan sesudah dilakukan terapi benson pada pertemuan 1 Di Ruang Hemodialisa RSUD Dr. Gondo Suwarno Ungaran**

| Nama Pasien | Tingkat Kecemasan |                  | Tingkat Kecemasan |                  |
|-------------|-------------------|------------------|-------------------|------------------|
|             | Pre Test          | Post Test        | Pre Test          | Post Test        |
|             | Skor              | Kategori         | Skor              | Kategori         |
| Tn. W       | 28                | Kecemasan berat  | 26                | Kecemasan sedang |
| Tn. I       | 28                | Kecemasan berat  | 24                | Kecemasan sedang |
| Tn. J       | 26                | Kecemasan sedang | 20                | Kecemasan ringan |
| Ny. A       | 31                | Kecemasan berat  | 27                | Kecemasan sedang |
| Ny. K       | 25                | Kecemasan sedang | 20                | Kecemasan ringan |

Menurut Tabel 2, dapat dilihat bahwa sebelum terapi Benson diberikan, tiga responden mengalami tingkat kecemasan berat, dan dua responden mengalami tingkat kecemasan sedang. Setelah intervensi terapi Benson, terjadi perubahan pada ambang kecemasan, dengan tiga responden mengalami penurunan menjadi kecemasan sedang dan dua responden mengalami penurunan yang lebih lama menjadi kecemasan ringan. Hal ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson memiliki dampak pada penurunan tingkat kecemasan pada pasien yang menjalani hemodialisis.

**Tabel 3 Skor Kecemasan pada pasien gagal ginjal kronis sebelum dan sesudah dilakukan terapi benson pada pertemuan 2 Di Ruang Hemodialisa RSUD Dr. Gondo Suwarno Ungaran**

| Nama Pasien | Tingkat Kecemasan |                  |           |                  |
|-------------|-------------------|------------------|-----------|------------------|
|             | Pre Test          |                  | Post Test |                  |
|             | Skor              | Kategori         | Skor      | Kategori         |
| Tn. W       | 26                | Kecemasan sedang | 20        | Kecemasan ringan |
| Tn. I       | 24                | Kecemasan sedang | 18        | Kecemasan ringan |
| Tn. J       | 19                | Kecemasan ringan | 13        | Tidak cemas      |
| Ny. A       | 24                | Kecemasan sedang | 20        | Kecemasan ringan |
| Ny. K       | 21                | Kecemasan sedang | 16        | Kecemasan ringan |

Menurut Tabel 3, sebelum menerima terapi relaksasi Benson, satu responden berada pada tingkat ringan dan dua responden lainnya mengalami tingkat sedang. Setelah intervensi terapi Benson, terjadi perubahan pada tingkat kecemasan, dengan tiga responden mengalami kecemasan ringan dan dua responden mengalami kecemasan yang lebih lama.

## PEMBAHASAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk menentukan tingkat kecemasan pada pasien dengan penyakit ginjal kronis yang memerlukan hemodialisis menggunakan Teknik Relaksasi Benson. Intervensi dilakukan selama dua hari, yaitu pada tanggal 24 dan 25 Juli 2025. Berdasarkan hasil survei pertama (24 Juli 2025), tiga responden masuk ke dalam kategori kecemasan berat, sementara dua responden mengalami kecemasan sedang sebelum menerima terapi relaksasi Benson. Setelah intervensi, terjadi penurunan tingkat kecemasan, dengan tiga responden berubah menjadi kecemasan sedang dan dua responden menjadi kecemasan ringan. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun hanya dilakukan sekali dalam satu sesi, Teknik Relaksasi Benson tetap memiliki dampak pada tingkat kecemasan. Kesimpulannya, pada survei kedua (25 Juli 2025), sebelum terapi diberikan, tiga responden berada pada tingkat kecemasan sedang dan satu responden pada tingkat kecemasan ringan. Setelah terjadinya gangguan hubungan menurut Benson, tiga responden mengalami penurunan kecemasan ringan, sementara dua responden mengalami penurunan kecemasan yang lebih lama. Hal ini menunjukkan hasil positif setelah terapi diberikan dengan cara yang tenang, yang meningkatkan efektivitas teknik Benson dalam menangani hemodialisis pada pasien.

Teknik relaksasi Benson bekerja dengan cara menenangkan sistem saraf otonom melalui pengaturan napas dan pemusatan pikiran, sehingga menurunkan respons stres fisiologis seperti denyut jantung dan tekanan darah yang meningkat akibat kecemasan. Dalam konteks pasien gagal ginjal kronis, perasaan takut, tidak nyaman selama prosedur, dan kecemasan terhadap kondisi jangka panjang dapat memengaruhi stabilitas emosional pasien. Oleh karena itu, intervensi non-farmakologis seperti teknik relaksasi Benson menjadi salah satu pendekatan yang efektif untuk mendukung stabilitas psikologis pasien.

Hasil penelitian ini, yang disampaikan oleh Inayati dan Hasanah, menunjukkan bahwa penggunaan terapi Benson yang efektif dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien GGK yang menjalani hemodialisis. Menurut penelitian Faruq et al. (2020), Benson efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien yang menjalani pengobatan hemodialisis. Penelitian lebih mendalam yang dilakukan oleh Rohmawati, Handayani, dan Shodikin menunjukkan bahwa hubungan antara Benson dan terbukti memiliki dampak pada sensitivitas pasien yang mengakibatkan hemodialisis.

Berdasarkan uraian hasil penerapan di atas, dapat dijelaskan bahwa setelah menjalani terapi Benson, tingkat kecemasan kedua subjek mengalami penurunan dan

masuk ke dalam kategori ringan. Hal ini dapat terjadi karena hubungan Benson merupakan esensi dari hubungan pribadi dan faktor filosofis atau agama yang dihargai oleh individu. Fokus hubungan ini terletak pada ungkapan spesifik yang dijelaskan secara rinci dan digunakan untuk membuat orang merasa nyaman dan rileks (Faruq et al., 2020). Ini adalah ungkapan yang digunakan dalam hubungan Benson, yaitu zikir, di mana dari pengetahuan dasar tentang kesehatan mental, zikir merupakan pengobatan psikiatri yang dapat membantu orang merasa lebih baik dan memiliki kepercayaan diri yang lebih besar. Akibatnya, kekebalan tubuh dan kekuatan psikis meningkat, sehingga kecemasan berkurang (Ismansyah,, 2021).

### **Keterbatasan Penelitian**

Pada penelitian ini keterbatasan yang dihadapi oleh peneliti dalam pengambilan data, yaitu : pada saat melakukan penelitian, ada beberapa dari responden yang kurang memahami dari pertanyaan pada kuesioner dan ada juga responden yang kesulitan mengisi kuesioner karena gangguan penglihatan yang disebabkan karena faktor usia sehingga menyebabkan responden kesulitan membaca, jadi peneliti membantu membacakan dan membantu dalam pengisian kuesioner serta saat proses dokumentasi peneliti dibantu oleh teman.

### **Implikasi Hasil Penelitian**

Terapi relaksasi Benson dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif dan mudah diterapkan, baik oleh tenaga kesehatan maupun oleh pasien secara mandiri. Oleh karena itu, disarankan agar tenaga kesehatan, terutama perawat, memberikan edukasi kepada pasien mengenai cara melakukan teknik relaksasi Benson secara mandiri sebagai upaya mengatasi kecemasan selama menjalani hemodialisis.

### **KESIMPULAN**

Ada penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan terapi relaksasi benson. Terapi relaksasi Benson dapat dilakukan sebelum atau selama proses hemodialisis guna meningkatkan kenyamanan dan ketenangan pasien selama menjalani prosedur. Pasien juga diharapkan mampu melakukan teknik relaksasi benson secara mandiri dan berkelanjutan, terutama saat mulai merasa cemas

### **Conflict of Interest Statement**

None

### **Funding Source**

None

### **Author Acknowledgement**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pasien hemodialisa yang telah bersedia menjadi responden dan para perawat hemodialisa di RSUD dr Gondo Suwarno yang telah membantu dalam proses pengambilan data.

### **REFERENSI**

- Agustin, N., Hudiawati, D., & Purnama, A. P. (2020). Pengaruh Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Pasien Yang Menjalani Hemodialisa Di Unit Hemodialisa. *Jurnal Kesehatan*, 2(2), 62–68.
- Dwi, W., & Inayati Anik, I. (2022). Penerapan terapi relaksasi benson Untuk menurunkan kecemasan pasien gagal ginjal kronik. *JurnalCendikiaMuda Volume2,Nomor1,Maret2022 ISSN2807-364*, 2, 66–71.
- Dwi Zefrianto. (2024). 2023, Penerapan relaksasi benson terhadap skala nyeri pasien post operasi fraktur di ruang bedah khusus 3RSUD Jend. Ahmad Yani Kota Metro

- Tahun 2023. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(2).  
<https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/583>
- 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*, 16(1), 24.  
<https://doi.org/10.26630/jkep.v16i1.1895>
- Heny Kristatnti, D. N. W. (2024). PENERAPAN PEMBERIAN TERAPI BENSON TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN POST CHRONIC KIDNEY DISEASE (CKD) DI RSUD dr. SOEDIRAN MANGUN SOEMARSO WONOGIRI. 28, 1–11.
- Husna, C.H. Al, Rohmah, A.I.N. and Pramesti, A. A. (2021). Hubungan Lama Menjalani Hemodialisa Dengan Kecemasan Pasien. *Indonesian Journal of Nursing Health Science*, 6(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.47007/ijnhs.v6i1.3982>
- Indra Hizkia P. (2022). Overview of Anxiety Levels of Hemodialysis Patients at Santa Elisabeth Hospital Medan 2022. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (JKF)*, 5(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.35451/jkf.v5i1.1142>
- Ismansyah, I., Wiyadi, W., & Ernawati, R. (2021). Penerapan Relaksasi Autogenik dan Relaksasi Benson Terhadap Nyeri Pasien Fraktur. *Husada Mahakam: Jurnal Kesehatan*, 11(1), 29–41.
- Mufidah, N., Aini, D.N. and Prihati, D. R. (2024). Hubungan Lamanya Terapi Hemodialisa terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien CKD yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Keperawatan*, 16(4), 1319–1328.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.32583/keperawatan.v16i4.2077>
- Mustaqim, R. S., & Purwaningsih, I. (2022). Penerapan Terapi Relaksasi Benson dalam Menurunkan Nyeri Akut pada Pasien dengan Low Back Pain (LBP). *SBY Proceedings*, 1(1), 538–549.
- Nursintia, N. (2024). Penerapan teknik relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan pada tn. f dengan gagal ginjal kronik (ggk) yang menjalani hemodialisis. 20232046011101.
- Renta Sianturi. (2022). Lama pengobatan hemodialis berhubungan dengan tingkat kecemasan pasien gagal ginjal kronik. *Jurnal Mitra Kesehatan*, 5(1), 57–64.  
<https://doi.org/10.47522/jmk.v5i1.162>
- Siregar, C. T. (2020). *Buku Ajar Manajemen Komplikasi Pasien Hemodialisa. (R. A. Ariga, Ed.) (pertama)*. Deepublish.
- Vaidya, S.R., Aeddula, N.R. dan Doerr, C. 2023. (2023). *Chronic Renal Failure*. StatPearls Publishing.
- Zakiah Rahman. (2020). Pengaruh tehnik benson relaksasi terhadap intensitas nyeri insersi av fistula pasien hemodialisa di Rs-Blud Kota Tanjungpinang. *Jurnal Menara Medika*, 2(2), 128–138. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menaramedika/index>
- Zegarow, P., Manczak, M., Rysz, J., & Olszewski, R. (2020). The influence of cognitivebehavioral therapy on depression in dialysis patients—Meta-analysis. *Arch Med Sci*, 16(6), 1271–1278.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.5114/aoms.2019.88019>
- Agustin, N., Hudyawati, D., & Purnama, A. P. (2020). Pengaruh Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Pasien Yang Menjalani Hemodialisa Di Unit Hemodialisa. *Jurnal Kesehatan*, 2(2), 62–68.
- Dwi, W., & Inayati Anik, I. (2022). Penerapan terapi relaksasi benson Untuk menurunkan kecemasan pasien gagal ginjal kronik. *JurnalCendikiaMuda Volume2,Nomor1,Maret2022 ISSN2807-364*, 2, 66–71.
- Dwi Zefrianto. (2024). 2023, Penerapan relaksasi benson terhadap skala nyeri pasien post operasi fraktur di ruang bedah khusus 3RSUD Jend. Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2023. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(2).  
<https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/583>
- 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*, 16(1), 24.  
<https://doi.org/10.26630/jkep.v16i1.1895>
- Heny Kristatnti, D. N. W. (2024). PENERAPAN PEMBERIAN TERAPI BENSON TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN POST CHRONIC KIDNEY DISEASE (CKD) DI RSUD dr. SOEDIRAN MANGUN SOEMARSO WONOGIRI. 28, 1–11.
- Husna, C.H. Al, Rohmah, A.I.N. and Pramesti, A. A. (2021). Hubungan Lama Menjalani Hemodialisa Dengan Kecemasan Pasien. *Indonesian Journal of Nursing Health Science*, 6(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.47007/ijnhs.v6i1.3982>
- Indra Hizkia P. (2022). Overview of Anxiety Levels of Hemodialysis Patients at Santa Elisabeth Hospital Medan 2022. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (JKF)*, 5(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.35451/jkf.v5i1.1142>
- Ismansyah, I., Wiyadi, W., & Ernawati, R. (2021). Penerapan Relaksasi Autogenik dan Relaksasi Benson Terhadap Nyeri Pasien Fraktur. *Husada Mahakam: Jurnal Kesehatan*, 11(1), 29–41.
- Mufidah, N., Aini, D.N. and Prihati, D. R. (2024). Hubungan Lamanya Terapi Hemodialisa terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien CKD yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Keperawatan*, 16(4), 1319–1328. <https://doi.org/https://doi.org/10.32583/keperawatan.v16i4.2077>
- Mustaqim, R. S., & Purwaningsih, I. (2022). Penerapan Terapi Relaksasi Benson dalam Menurunkan Nyeri Akut pada Pasien dengan Low Back Pain (LBP). *SBY Proceedings*, 1(1), 538–549.
- Nursintia, N. (2024). Penerapan teknik relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan pada tn. f dengan gagal ginjal kronik (ggk) yang menjalani hemodialisis. 202320460111101.
- Renta Sianturi. (2022). Lama pengobatan hemodialisa berhubungan dengan tingkat kecemasan pasien gagal ginjal kronik. *Jurnal Mitra Kesehatan*, 5(1), 57–64. <https://doi.org/10.47522/jmk.v5i1.162>
- Siregar, C. T. (2020). *Buku Ajar Manajemen Komplikasi Pasien Hemodialisa*. (R. A. Ariga, Ed.) (pertama). Deepublish.
- Vaidya, S.R., Aeddula, N.R. dan Doerr, C. 2023. (2023). *Chronic Renal Failure*. StatPearls Publishing.
- Zakiah Rahman. (2020). Pengaruh tehnik benson relaksasi terhadap intensitas nyeri insersi av fistula pasien hemodialisa di Rs-Blud Kota Tanjungpinang. *Jurnal Menara Medika*, 2(2), 128–138. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menaramedika/index>
- Zegarow, P., Manczak, M., Rysz, J., & Olszewski, R. (2020). The influence of cognitivebehavioral therapy on depression in dialysis patients—Meta-analysis. *Arch Med Sci*, 16(6), 1271–1278. <https://doi.org/https://doi.org/10.5114/aoms.2019.88019>