

**PENERAPAN RELAKSASI BENSON TERHADAP KECEMASAN PASIEN DENGAN GAGAL
GINJAL KRONIK YANG AKAN MENJALANI HEMODIALISA
DI RSUD JENDRAL AHMAD YANI METRO
TAHUN 2021**

**IMPLEMENTATION OF BENSON RELAXATION TO THE ANXIETY OF PATIENTS WITH
CHRONIC KIDNEY FAILURE WHICH WILL BE HEMODIALIZATIONIN GENERAL
AHMAD YANI HOSPITAL METRO
IN 2021**

Novi Mulyani¹, Sapti Ayubbana², Janu Purwono³
^{1,2,3}Akademi Keperawatan Dharma Wacana Metro
Email: novimulyani368@gmail.com

ABSTRAK

Gagal ginjal kronik mengakibatkan tubuh gagal untuk mempertahankan metabolisme dan keseimbangan cairan dan elektrolit tubuh yang normal. Hemodialisa adalah terapi pengganti ginjal pada pasien gagal ginjal yang bertujuan untuk menghilangkan sisa toksik, kelebihan cairan dan untuk memperbaiki ketidakseimbangan elektrolit. Tindakan hemodialisa dapat menimbulkan kecemasan. Tujuan penerapan relaksasi benson yaitu untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan pasien gagal ginjal yang menjalani hemodialisa. Metode karya tulis ilmiah ini menggunakan desain studi kasus (*case study*). Responden yang digunakan yaitu pasien gagal ginjal yang menjalani hemodialisa. Analisa data dilakukan dengan melihat tingkat kecemasan sebelum dan setelah diberikan relaksasi benson menggunakan skala kecemasan *Beck Anxiety Inventory* (BAI). Hasil penerapan menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada 1 jam sebelum tindakan hemodialisa pada responden I dari skor BAI 34 menjadi 28, sedangkan pada responden II dari skor BAI 30 menjadi 26 dan 3 jam setelah tindakan hemodialisa pada responden I dari skor BAI 26 menjadi 20 sedangkan pada responden II dari skor BAI 24 menjadi 18. Kesimpulan penerapan menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan pada responden setelah dilakukan penerapan relaksasi benson pada 1 jam sebelum dan 3 jam tindakan hemodialisa. Bagi pasien gagal ginjal dengan kecemasan karena tindakan hemodialisa hendaknya dapat melakukan relaksasi benson secara mandiri untuk menurunkan tingkat kecemasan.

Kata Kunci : Hemodialisa, Gagal Ginjal Kronik, Kecemasan, Relaksasi Benson.

ABSTRACT

Chronic kidney failure causes the body to fail to maintain normal metabolism and fluid and electrolyte balance. Hemodialysis is a renal replacement therapy in patients with kidney failure which aims to eliminate toxic residues, excess fluid and to correct electrolyte imbalances. Hemodialysis can cause anxiety. The purpose of applying Benson relaxation is to help reduce the anxiety level of kidney failure patients undergoing hemodialysis. This scientific writing method uses a case study design. Respondents used were patients with kidney failure who underwent hemodialysis. Data analysis was carried out by looking at the level of anxiety before and after being given Benson relaxation using the Beck Anxiety Inventory (BAI) anxiety scale. The results of the application showed that the level of anxiety at 1 hour before hemodialysis in respondent I from a BAI score of 34 to 28, while in respondent II from a BAI score of 30 it became 26 and 3 hours after hemodialysis in respondent I from a BAI score of 26 to 20 while the respondent II from the BAI score of 24 to 18. The conclusion of the application showed that there was a decrease in the level of anxiety in the respondents after the application of Benson relaxation 1 hour before and 3 hours of hemodialysis. For kidney failure patients with anxiety due to hemodialysis measures, they should be able to independently relax Benson to reduce anxiety levels.

Keywords : Hemodialysis, Chronic Kidney Failure, Anxiety, Benson Relaxation.

PENDAHULUAN

Gagal ginjal kronik adalah kondisi saat fungsi ginjal menurun secara bertahap karena kerusakan ginjal¹. Jumlah kasus gagal ginjal di Indonesia cukup tinggi. Berdasarkan data riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2018 prevalensi gagal ginjal kronik di Indonesia sebesar 3.8 permil dengan angka tertinggi berada di Kalimantan Utara sebesar 6.4 permil dan angka terendah berada di Sumatra Barat sebesar 1.8 permil². Sedangkan di Provinsi Lampung insiden gagal ginjal kronik yaitu 22.171 penderita³. Berdasarkan data *medical record* di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Jend. Ahmad Yani Metro pada tahun 2020, kasus gagal ginjal menempati urutan ke-2 dari 10 penyakit besar yang ada di Ruang Penyakit Dalam A dengan 124 penderita atau 18.9%⁴.

Ginjal berfungsi sebagai organ pengatur keseimbangan air dan elektrolit, keseimbangan asam basa, ekskresi air dari sisa metabolik dan toksin, serta mengeluarkan beberapa hormon (hormon renin, eritropoietin, prostaglandin). Ginjal juga mengatur transportasi garam, air dan elektrolit⁵. Apabila terjadi kerusakan pada ginjal, maka akan menyebabkan penurunan fungsi ginjal sehingga terjadi gagal ginjal.

Gagal ginjal dapat bersifat akut dan kronik. Gagal ginjal kronik mengakibatkan tubuh gagal untuk mempertahankan metabolisme dan keseimbangan cairan dan elektrolit tubuh yang normal. Gangguan fungsi ginjal tersebut jika tidak segera

menyebabkan kerusakan ginjal lebih lanjut yang dapat berujung pada kematian. Penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk meminimalkan risiko yang menyebabkan kerusakan ginjal lebih lanjut salah satunya dengan tindakan hemodialisa⁶.

Hemodialisa adalah terapi pengganti ginjal pada pasien gagal ginjal yang bertujuan untuk menghilangkan sisa toksik, kelebihan cairan dan untuk memperbaiki ketidakseimbangan elektrolit dengan prinsip osmosis dan difusi dengan menggunakan sistem dialisa eksternal dan internal⁷. Berdasarkan data riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2018, proporsi penderita gagal ginjal kronik yang pernah atau sedang menjalani hemodialisa pada penduduk berumur >15 tahun di Indonesia sebesar 19.3 permil dengan angka tertinggi berada di DKI Jakarta sebesar 38.7 permil dan angka terendah berada di Sumatra Utara sebesar 2 permil².

Tindakan hemodialisa dapat menimbulkan kecemasan. Kecemasan merupakan respon emosional yang tidak menyenangkan terhadap berbagai macam stressor baik yang jelas maupun yang tidak teridentifikasi yang ditandai dengan adanya perasaan khawatir, takut, serta adanya perasaan terancam. Kecemasan yang terjadi pada pasien gagal ginjal kronik yaitu karena berbagai macam stressor yang dialami pasien. Stressor yang dialami pasien gagal ginjal kronik dapat bersumber dari tindakan hemodialisa. Stressor yang berasal dari proses hemodialisa, diantaranya

nyeri pada daerah penusukan fistula, komplikasi intradialisa (kram otot saat hemodialisa, hipotensi, nyeri dada, pruritus pada akhir hemodialisa), frekuensi hemodialisa, kesulitan berpergian ke pusat dialisa, biaya pengobatan, ketergantungan pada mesin hemodialisa, keterbatasan waktu dikarenakan pasien harus rutin melakukan hemodialisa serta ketergantungan terhadap keluarga⁶.

Penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk mengatasi atau menurunkan tingkat kecemasan pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa terdiri dari penatalaksanaan secara farmakologis dan nonfarmakologis. Penatalaksanaan nonfarmakologis menjadi pilihan utama dibanding farmakologis, sebab intervensi nonfarmakologis dinilai sedikit bahkan tidak memiliki efek samping terhadap pasien. Salah satu penatalaksanaan nonfarmakologis untuk mengatasi cemas yaitu dengan teknik relaksasi⁶. Salah satu teknik relaksasi yang digunakan untuk mengatasi kecemasan pada pasien adalah dengan relaksasi benson.

Tujuan penerapan relaksasi benson adalah untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan pasien yang akan menjalani hemodialisa.

METODE

Desain karya tulis ilmiah ini menggunakan desain stadi kasus (*case study*). Subyek yang digunakan dalam studi kasus yaitu pasien dengan gagal ginjal kronik yang akan menjalani hemodialisa terdiri dari 2 pasien, dilakukan di RSUD Jendral Ahmad Yani Kota Metro dengan nomor uji layak etik 000/098/KEPK-LE/LL-3/2021. Alat pengumpulan data dalam penerapan ini yaitu lembar kuesioner yang berisikan pengkajian responden, dan lembar observasi pengukuran tingkat kecemasan menurut *Beck Anxiety Inventory* (BAI).

HASIL

Penerapan telah dilaksanakan pada tanggal 09 Juli tahun 2021, penerapan diberikan 1 jam sebelum tindakan hemodialisa berlangsung dan 3 jam setelah tindakan hemodialisa. Penerapan ini dilakukan pada dua pasien gagal ginjal yang menjalani hemodialisa. Kedua responden telah sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan dan telah menyetujui dan menandatangani *informed consent* untuk berpartisipasi dalam penerapan relaksasi benson. Adapun gambaran karakteristik kedua responden serta data-data yang didapatkan pada saat pengkajian sesuai dengan tahapan rencana penerapan adalah sebagai berikut:

Tabel.1
Gambaran Responden Penerapan

Data	Responden I	Responden II
Nama	Tn. K	Ny. M
Usia	56 tahun	47 tahun
Pendidikan	SMA	SMA
Pekerjaan	Wiraswasta	Ibu Rumah Tangga
Agama	Islam	Islam
Riwayat kesehatan sebelumnya	Klien mengatakan bahwa klien terdiagnosa gagal ginjal dan menjalani	Klien mengatakan bahwa klien terdiagnosa gagal ginjal dan menjalani

Keluhan saat ini	hemodialisa 4 tahun yang lalu. Klien mengatakan sering merasakan cemas pada saat dilakukan tindakan hemodialisa, yaitu ketika klien ditusuk dengan fistula, dan klien merasakan kram otot pada saat hemodialisa berlangsung.	hemodialisa 3 tahun yang lalu. Klien mengatakan merasakan cemas pada saat dilakukan tindakan hemodialisa, yaitu ketika klien ditusuk dengan fistula, dan klien merasakan nyeri pada dada serta kram otot pada saat tindakan hemodialisa berlangsung.
TTV	TD : 150/90 mmHg, RR: 20 x/menit, Nadi: 89 x/menit, dan Suhu 36.7 °C.	TD : 140/90 mmHg, RR: 20 x/menit, Nadi: 72 x/menit, dan Suhu 36.4 °C.
Dukungan keluarga	Klien mengatakan saat menjalani hemodialisa klien hanya ditemani oleh istrinya, anak-anak klien tidak ada yang menemani karena sibuk bekerja dan klien jarang mendapat support atau motivasi dari anak-anaknya.	Klien mengatakan saat menjalani hemodialisa klien selalu ditemani oleh keluarganya baik suaminya maupun anak-anak klien dan klien selalu mendapat support atau motivasi dari keluarganya.
Finansial/ Material	Klien mengatakan bekerja sebagai pedagang, klien merasakan cemas karena selama 4 tahun menjalani hemodialisa yang mengakibatkan waktu untuk berdagangnya berkurang dan menyebabkan pelanggannya beralih ke tempat yang lain.	Klien mengatakan bekerja sebagai ibu rumah tangga, klien merasakan cemas karena selama 3 tahun ini menjalani hemodialisa rutin 2 kali seminggu, sehingga hal ini membuat klien berpikiran selalu menghabiskan uang atau biaya perjalanan untuk ke rumah sakit.
Lama menjalani hemodialisa	Sudah 4 tahun	Sudah 3 tahun

Tingkat kecemasan kedua responden 1 jam sebelum tindakan hemodialisa dan 3 jam setelah relaksasi benson dan tindakan hemodialisa dapat dilihat pada tabel di bawah:

Tabel.2
Tekanan Darah Kedua Subyek Sebelum dan Setelah Penerapan Relaksasi Otot Progresif

Pengukuran Tingkat Kecemasan				
Responden	Tingkat Kecemasan 1 Jam Sebelum Hemodialisa		Tingkat Kecemasan 3 Jam Setelah Hemodialisa	
	Sebelum Penerapan	Setelah Penerapan	Sebelum Penerapan	Setelah Penerapan
Responden I	Sedang (Skor BAI 34)	Sedang (Skor BAI 28)	Sedang (Skor BAI 26)	Ringan (Skor BAI 20)
Responden II	Sedang (Skor BAI 30)	Sedang (Skor BAI 26)	Sedang (Skor BAI 24)	Ringan (Skor BAI 18)

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan kedua responden sebelum dilakukan penerapan relaksasi benson pada 1 jam sebelum tindakan hemodialisa yaitu pada kategori tingkat kecemasan sedang, dengan skor 34 pada responden I dan 30 pada responden II. Setelah dilakukan relaksasi benson terjadi penurunan skor kecemasan pada kedua responden menjadi 28 pada responden I dan 26 pada responden II.

Tingkat kecemasan kedua responden sebelum dilakukan penerapan relaksasi benson pada 3 jam setelah tindakan hemodialisa didapatkan skor kecemasan 26 pada responden I dan 24 pada responden II, terjadi penurunan skor kecemasan pada kedua responden setelah dilakukan relaksasi benson menjadi 20 pada responden I dan 18 pada responden II.

PEMBAHASAN

Penerapan ini mengidentifikasi relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan pada pasien yang akan menjalani hemodialisa. Hasil penerapan menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan dari kategori sedang menjadi ringan. Hasil penerapan ini relevan dengan penelitian sebelumnya tentang pengaruh teknik relaksasi benson terhadap kecemasan pada pasien yang menjalani hemodialisis di instalasi hemodialisis RSD. dr. Soebandi Jember, menunjukkan bahwa ada pengaruh relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan dengan nilai *p-value* 0.000⁸.

Penelitian lain dilakukan tentang efektifitas pemberian terapi relaksasi benson terhadap pasien dengan kecemasan yang menjalani hemodialisis di RSUD Ir. Soekarno Sukoharjo, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terhadap pemberian terapi relaksasi benson terhadap pasien dengan kecemasan yang menjalani hemodialisis di RSUD Ir. Soekarno Sukoharjo⁹.

Penelitian lainnya dilakukan tentang efek relaksasi benson dalam menurunkan kecemasan pasien yang menjalani hemodialisa yang dilakukan *pre-test* satu jam sebelum pasien hemodialisa dan dilakukan *post-test* setelah 3 jam tindakan hemodialisa dengan waktu 10 menit. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh relaksasi benson untuk

mengurangi kecemasan pasien hemodialisa¹⁰.

Kecemasan adalah kondisi emosional yang tidak menyenangkan, yang ditandai oleh perasaan-perasaan subjektif seperti ketegangan, ketakutan, kekhawatiran, dan juga ditandai dengan aktifnya sistem saraf pusat¹¹. Tingkat kecemasan dikategorikan menjadi ringan sampai berat. Salah satu intervensi untuk mengurangi kecemasan adalah relaksasi benson. Relaksasi benson merupakan relaksasi yang menggabungkan antara teknik respons relaksasi dan sistem keyakinan individu/*faith factor* (difokuskan pada ungkapan tertentu berupa nama-nama Tuhan atau kata yang memiliki makna menenangkan bagi pasien itu sendiri) yang diucapkan berulang-ulang dengan ritme teratur disertai sikap pasrah¹².

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 endorphin 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 darah¹³.

Relaksasi juga dapat menurunkan *adenocorticotropic 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 nyaman¹⁴.

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 tenang¹⁵.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan pada responden penerapan yaitu antara lain:

a. Usia

Usia responden I (Tn. K) dalam penerapan ini yaitu 56 tahun dan responden II (Ny. M) 47 tahun. Gangguan kecemasan dapat terjadi pada semua umur dan sebagian besar kecemasan terjadi pada usia 41-60 tahun

(44,4%)¹⁶. Permintaan bantuan dari sekeliling menurun dengan bertambahnya usia, pertolongan diminta bila ada kebutuhan akan kenyamanan, *reassurance*, dan nasehat-nasehat¹¹.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa sangat mungkin bisa terjadi tingkat kecemasan yang tinggi pada pasien umur 40-60 tahun karena penderita cenderung sudah tidak bekerja dan perasaan tidak berguna bagi keluarga menjadi salah satu sumber kecemasan. Selain itu pada umur tersebut sebagian besar penderita yang mempunyai anak-anak usia sekolah yang membutuhkan kebutuhan finansial yang lebih cukup besar¹⁷.

b. Pendidikan

Tingkat pendidikan dapat mengurangi rasa tidak mampu untuk menghadapi rasa cemas. Semakin tinggi pendidikan seseorang akan mudah dan semakin mampu menghadapi rasa cemas yang ada¹¹. Kedua responden dalam penerapan ini dengan pendidikan terakhir Sekolah Menengah Akhir (SMA). Penderita yang mempunyai pendidikan lebih tinggi akan mempunyai pengetahuan yang lebih luas juga memungkinkan pasien itu dapat mengontrol dirinya dalam masalah yang dihadapi, mempunyai rasa percaya yang tinggi, berpengalaman dan mempunyai perkiraan yang tepat bagaimana

mengatasi kejadian serta mudah mengerti tentang apa yang dianjurkan oleh tenaga kesehatan, akan dapat mengurangi kecemasan sehingga dapat membantu individu tersebut dalam mengambil keputusan¹⁷.

c. Finansial

Aset berupa harta yang melimpah tidak akan menyebabkan individu tersebut mengalami kecemasan berupa kekacauan finansial, bila hal ini terjadi dibandingkan orang lain yang aset finansialnya terbatas¹¹. Responden I (Tn. K) dalam penerapan ini mengatakan bekerja sebagai pedagang, klien merasakan cemas karena selama 4 tahun menjalani hemodialisa yang mengakibatkan waktu untuk berdagangnya berkurang dan menyebabkan pelanggannya beralih ke tempat yang lain. Sedangkan responden II (Ny. M) mengatakan bekerja sebagai ibu rumah tangga, klien merasakan cemas karena selama 3 tahun ini menjalani hemodialisa rutin 2 kali seminggu, sehingga hal ini membuat klien berpikiran selalu menghabiskan uang atau biaya perjalanan untuk ke rumah sakit.

Hasil penelitian sebelumnya menyatakan bahwa terapi dialisis dalam waktu lama sering menimbulkan hilangnya kebebasan, ketergantungan pada keluarga dan kehidupan sosial, serta

penurunan penghasilan finansial. Berdasarkan hal tersebut aspek fisik, psikologis, sosial-ekonomi dan lingkungan secara negatif terpengaruh dan mengarah pada perubahan kualitas hidup sehingga mempengaruhi tingkat kecemasan pasien yang menjalani hemodialisa¹⁶.

KESIMPULAN

1. Karakteristik responden yang mempengaruhi tingkat kecemasan yaitu usia, tingkat pendidikan dan finansial. Responden dalam penerapan ini berusia 56 tahun dan 47 tahun, dengan tingkat pendidikan terakhir SMA, dan mengalami masalah pada finansial.
2. Tingkat kecemasan pada kedua responden sebelum penerapan relaksasi benson dalam kategori tingkat kecemasan sedang dengan skor 34 dan 30.
3. Tingkat kecemasan pada kedua responden setelah penerapan relaksasi benson mengalami penurunan menjadi kategori tingkat kecemasan ringan dengan skor 20 dan 18.
4. Terjadi penurunan tingkat kecemasan pada kedua subyek sebelum dan setelah dilakukan penerapan relaksasi benson.

DAFTAR PUSTAKA

1. LeMone, P., Burke, KM & Bauldoff, G. (2015). *Buku Ajar Keperawatan*

- Medikal Bedah Volume 3*. Alih Bahasa: Subekti, B N. Jakarta: EGC.
2. Kemenkes RI. (2018). *Hasil Utama Riskesdas tahun 2018*. Kementerian Kesehatan RI. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
 3. Kemenkes RI. (2019). *Riskesdas 2018*. Kementerian Kesehatan RI. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
 4. Medical Record RSUD Jend. Ahmad Yani Metro. (2020). *10 Penyakit Terbesar Ruang Penyakit Dalam A*.
 5. Susianti, H. (2019). *Memahami Inerpretasi Pemeriksaan Laboratorium Penyakit Ginjal Kronis*. Malang: UB Press.
 6. Patimah, I. (2020). *Konsep Relaksasi Zikir dan Implikasinya Terhadap Penderita Gagal Ginjal Kronis (Kajian Teoritik dan Praktik)*. Jawa Barat: CV. Adanu Abimata.
 7. Wijaya, S.A & Putri., M.Y (2013) *KMB I: Keperawatan Medikal Bedah*. Yogyakarta: Nuha Medika.
 8. Rohmawati, D., Handayani, L.T & Shodikin, M. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Kecemasan Pada Pasien yang Menjalani Hemodialisis di Instalasi Hemodialisis RSD. dr. Soebandi Jember (*Doctoral dissertation*, Universitas Muhammadiyah Jember).
 9. Arintoko, G., Maliya, A., & Kusnanto, K. (2019). Efektifitas Pemberian Terapi Relaksasi Benson terhadap Pasien dengan Kecemasan yang Menjalani Hemodialisis di RSUD Ir. Soekarno Sukoharjo. *Prosiding Seminar Nasional Keperawatan* Universitas Muhammadiyah Surakarta 2019.
 10. 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), 24-29.
 11. Mubarak, W H., Indrawati, L & Susanto, J. (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar Buku 2*. Jakarta: Salemba Medika.
 12. Solehati, T & Kosasih, C E. (2015). *Konsep & Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan*. Bandung: Refika Aditama.
 13. Agustiya, N., Hudiyawati, 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.
 14. 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.
 15. Potter, P A & Perry, A G. (2010). *Fundamentals of Nursing Fundamental Keperawatan Buku 2 Edisi 7*. alih Bahasa: Nggie, A F & Albar, M. Jakarta: Salemba Medika.
 16. Fay, S. D., & Istichomah, I. (2017). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Mekanisme Koping Pada Pasien CKD (*Chronic Kidney Disease*) Yang Menjalani Hemodialisa Di RS Condong Catur YOGYAKARTA. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 8(1), 63-71.
 17. Jangkup, J. Y., Elim, C., & Kandou, L. F. (2015). Tingkat kecemasan pada pasien penyakit ginjal kronik (PGK) yang menjalani hemodialisis di BLU RSUP Prof. DR. RD Kandou Manado. *e-CliniC*, 3(1).