

Penerapan Terapi Relaksasi Benson untuk Mengurangi Kecemasan pada Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis

Maulida Izzatin Ni'mah^{1*}, Endang Supriyanti²

¹ Pendidikan Profesi Ners, Universitas Widya Husada Semarang, Indonesia.

² Dosen Prodi Pendidikan Profesi Ners, Universitas Widya Husada Semarang, Indonesia.

*Email korespondensi: maulidaizzatin1305@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisis dapat mengalami masalah psikologis, salah satunya kecemasan. Relaksasi Benson merupakan salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat membantu pasien merasa lebih tenang dan rileks melalui relaksasi serta unsur keagamaan.

Tujuan: Mendeskripsikan penerapan relaksasi Benson terhadap tingkat kecemasan pada pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisis.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Responden berjumlah 5 orang yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Intervensi berupa relaksasi Benson diberikan selama 10–15 menit. Tingkat kecemasan diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan *Beck Anxiety Inventory (BAI)*. Penelitian dilakukan di RS Roemani Muhammadiyah Semarang.

Hasil: Setelah diberikan relaksasi Benson, 3 dari 5 responden mengalami penurunan tingkat kecemasan dari kategori sedang (22–35) menjadi ringan (0–21), sedangkan 2 responden mengalami penurunan dari kategori berat (>36) menjadi sedang (22–35).

Kesimpulan: Penerapan relaksasi Benson menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisis. Relaksasi Benson dapat digunakan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam membantu mengurangi kecemasan pada pasien hemodialisis.

Kata Kunci: gagal ginjal kronis, hemodialisis, kecemasan, relaksasi Benson, *Beck Anxiety Inventory (BAI)*

Application of Benson Relaxation Therapy to Reduce Anxiety in Patients With Chronic Kidney Disease Undergoing Hemodialysis

ABSTRACT

Introduction: Patients with chronic kidney disease undergoing hemodialysis may experience psychological problems, one of which is anxiety. Benson relaxation is a non-pharmacological therapy that may help patients feel calmer and more relaxed through relaxation techniques combined with religious elements.

Objective: To describe the application of Benson relaxation therapy on anxiety levels in patients with chronic kidney disease undergoing hemodialysis.

Method: This study used a descriptive method with a case study approach. Five respondents were selected based on inclusion and exclusion criteria. Benson relaxation therapy was administered for 10–

15 minutes. Anxiety levels were measured before and after the intervention using the Beck Anxiety Inventory (BAI). The study was conducted at Roemani Muhammadiyah Hospital, Semarang.

Result: After receiving Benson relaxation therapy, 3 out of 5 respondents experienced a decrease in anxiety levels from the moderate category (22–35) to the mild category (0–21), while 2 respondents experienced a decrease from the severe category (>36) to the moderate category (22–35).

Conclusion: The application of Benson relaxation therapy showed a decrease in anxiety levels among patients with chronic kidney disease undergoing hemodialysis. Benson relaxation therapy can be used as one of the non-pharmacological interventions to help reduce anxiety in hemodialysis patients.

Keywords: chronic kidney disease, hemodialysis, anxiety, Benson relaxation, Beck Anxiety Inventory (BAI)

PENDAHULUAN

Chronic kidney disease (CKD) atau gagal ginjal kronik (GGK) terjadi ketika fungsi ginjal mengalami penurunan secara bertahap dan permanen (ireversibel), menyebabkan tubuh kehilangan kemampuan untuk menjaga keseimbangan metabolisme, cairan, dan elektrolit, yang berujung pada kondisi uremia atau azotemia (Zahwa & Hisni, 2023).

Gagal ginjal merupakan gangguan fungsi ginjal yang terjadi saat tubuh gagal mempertahankan metabolisme, keseimbangan cairan serta elektrolit sehingga dapat menyebabkan retensi urea dan sampah nitrogen lain dalam darah. Insiden penyakit gagal ginjal meningkat setiap tahun dan menjadi masalah kesehatan utama pada seluruh dunia, terjadinya penyakit gagal ginjal merupakan resiko kejadian penyakit jantung dan pembuluh darah serta meningkatkan angka kesakitan dan kematian (Orlando dkk., 2021).

Prevalensi global pada kasus gagal ginjal kronik dapat termuat sebanyak 700 juta jiwa dengan adanya interval 8,5% - 9,8% dari jumlah penduduk di dunia (Cockwell & Fisher, 2020). Berdasarkan dari hasil data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) dari diagnosis dokter penderita gagal ginjal kronik di Indonesia sebesar 0,18% atau berjumlah sebanyak 638,178 jiwa dari total jumlah penduduk Indonesia sebesar 277.534.122 jiwa. Prevalensi pada kategori proporsi pernah atau sedang menjalani cuci darah pada penduduk

berumur ≥ 15 tahun yang pernah didiagnosis penyakit gagal ginjal kronis tahun 2023 menunjukkan bahwa di Indonesia memiliki prevalensi sebanyak 21,1%. Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2023, prevalensi penyakit gagal ginjal kronis menunjukkan angka 0,10 % dari total penduduk provinsi Jawa Tengah, prevensi penyakit gagal ginjal kronis di Kota Semarang sebanyak 993 kasus gagal ginjal dari 328.000 kasus penyakit tidak menular (Kementerian Kesehatan, 2023). Prevensi penyakit gagal ginjal kronis di RS Roemani Muhammadiyah Semarang pada September 2025 yaitu sebanyak 109 pasien.

Gagal Ginjal Kronik (GGK) merupakan kondisi penurunan fungsi ginjal yang berlangsung progresif dan irreversible, memerlukan terapi pengganti ginjal seperti hemodialisa untuk mempertahankan kehidupan pasien (Suci & Hidayati, 2023). Hemodialisa adalah prosedur medis yang kompleks dan memerlukan waktu lama, biasanya dilakukan dua hingga tiga kali seminggu, yang dapat menimbulkan stres psikologis bagi pasien. Pasien GGK yang menjalani hemodialisa sering mengalami kecemasan akibat berbagai faktor, termasuk ketidakpastian prognosis, perubahan gaya hidup, dan ketergantungan pada mesin dialisis (Faruq dkk., 2020). Kecemasan yang tidak ditangani dapat memperburuk kondisi fisik dan mental pasien. Penanganan kecemasan pada pasien GGK tidak hanya terbatas pada terapi farmakologis, tetapi juga non-farmakologis yang efektif dan mudah

diterapkan. Salah satu metode non-farmakologis yang telah terbukti efektif adalah terapi relaksasi benson, yang menggabungkan teknik pernapasan dalam dan fokus pada kata atau frasa yang menenangkan (Septian dkk., 2025).

Terapi relaksasi benson bekerja dengan mengaktifkan respon relaksasi tubuh, menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, dan meningkatkan perasaan tenang serta nyaman. Beberapa studi menunjukkan bahwa relaksasi benson dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien yang menjalani hemodialisa, serta meningkatkan kualitas tidur dan kesejahteraan psikologis mereka. Misalnya, penelitian yang menemukan bahwa relaksasi benson secara signifikan menurunkan skor kecemasan pada pasien hemodialisa (Faruq dkk., 2020). Selain itu, ada juga studi yang menunjukkan bahwa kombinasi relaksasi benson dengan unsur keyakinan seperti zikir dan istigfar dapat lebih efektif dalam menurunkan kecemasan pada pasien GKK (Suci & Hidayati, 2023).

Dari hasil wawancara pada 10 pasien yang menjalani terapi hemodialisa di Rumah Sakit Roemani Muhammadiyah Semarang yaitu, pasien mengatakan mengalami kecemasan sebelum di lakukan tindakan hemodialisa. Pasien merasa gelisah dengan proses hemodialisa karena pasien sedikit tidak nyaman dan nyeri pada area penusukan (fistula) yang mengakibatkan cemas pada pasien. Bahkan beberapa pasien mengatakan berkeringat dan merasa lemas, akibat dari perasaan cemas yang di alami pasien saat terapi hemodialisa berlangsung. Perasaan cemas yang dialami oleh beberapa pasien setelah tindakan hemodialisa yaitu tekanan darah yang tidak stabil, pasien mengatakan kadang merasa sakit kepala setelah hemodialisa berlangsung, hal ini yang menyebabkan perasaan kurang nyaman yang dirasakan pasien yang menyebabkan pasien sering berfikir hal-hal yang negatif tentang keadaannya yang dapat menimbulkan kecemasan berlebih pada pasien.

Kegiatan yang biasa dilakukan oleh perawat ruangan untuk mengatasi kecemasan pasien adalah dengan mengajak pasien berbicara. Akan tetapi kegiatan tersebut belum mengatasi kecemasan pasien secara efektif. Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk melakukan studi kasus mengenai penerapan teknik relaksasi benson untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik dengan hemodialisa.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan metode deksriptif. Rancangan penelitian yang digunakan one group pre test-post test design. Penelitian ini dilaksanakan di ruang Hemodialisis Roemani Muhammadiyah Semarang, dengan melibatkan 5 pasien gagal ginjal kronis di ruang Hemodialisa RS Roemani Muhammadiyah Semarang. kriteria inklusi pasien hemodialisa yang mengalami kecemasan dan pasien yang bersedia menjadi responden, sebagian besar pasien mengeluhkan merasa mual, lemas dan tensi tinggi selama proses cuci darah dan takut akan kondisinya mengalami perubahan.

Penelitian dilakukan pada September 2025, pada saat proses hemodialisa dimulai pasien masuk ke ruang dialisis langsung dilakukan pre test, kemudian dilakukan tindakan hemodialisa dan diberikan intervensi relaksasi benson, setelah 2 jam berikutnya yaitu jam ke 3 hemodialisa dilakukan post test untuk mengetahui apakah ada tingkat penurunan kecemasan pada responden. Variabel independent penelitian ini adalah terapi benson dan variabel dependen nya yaitu kecemasan.

Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner Beck Anxiety Inventory (BAI) dengan 21 pertanyaan. Skor pada alat ini Adalah 0= tidak, 1= ringan, 2= sedang, 3= berat. Skor total dan interpretasinya sebagai berikut: 0-21= kecemasan ringan, 22-35= kecemasan sedang, >36= kecemasan berat dan SOP penerapan relaksasi benson. Data dianalisis secara deskriptif yaitu menggunakan analisis

univariat. Data disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi sedang, >36= kecemasan berat dan SOP penerapan relaksasi benson. Data dianalisis secara deskriptif yaitu menggunakan analisis univariat. Data disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi.

HASIL

Berdasarkan **tabel 1** menjelaskan bahwa proporsi jenis kelamin sebagian besar

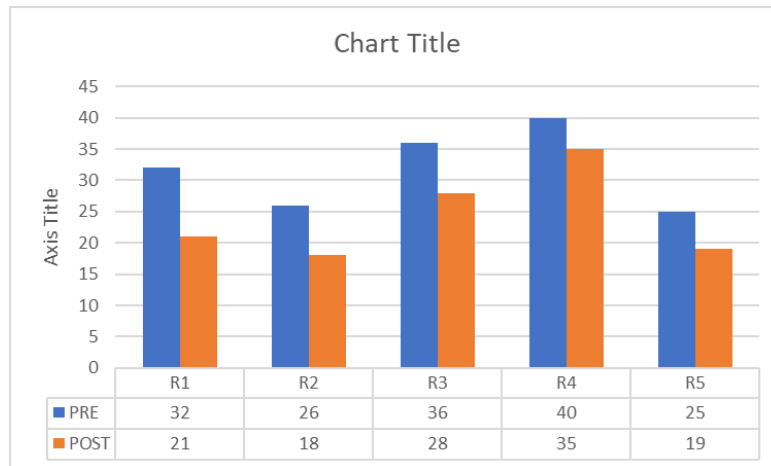
adalah laki-laki sebanyak 3 responden. Proporsi tingkat usia sebagian besar adalah usia 40-50 (Dewasa akhir) sebanyak 3 responden. Proporsi tingkat pendidikan sebagian besar adalah SMP sebanyak 3 responden. Proporsi lama hemodialisa sebagian besar < 1 tahun sebanyak 5 responden. Proporsi riwayat penyakit sebagian besar adalah hipertensi sebanyak 5 responden.

Tabel 1. Karakteristik responden gagal ginjal kronik

Karakteristik		frekuensi	persentase
Jenis kelamin	Laki-laki	3	60%
	Perempuan	2	40%
Umur	<40 tahun	1	20%
	40-50 tahun	3	60%
	50-60 tahun	1	20%
	>60 tahun	0	0%
Pendidikan	Tidak sekolah	0	0%
	SD	1	20%
	SMP	3	60%
	SMA	1	20%
	Sarjana	0	0%
Lama hemodialisa	< 1 tahun	5	100%
	2-3 tahun	0	0%
	> 3 tahun	0	0%
Riwayat penyakit	HT	5	100%

Berdasarkan **grafik 1** menjelaskan bahwa, R1 sebelum diberikan relaksasi mengalami kecemasan sedang dengan skor 32 dan setelah diberikan relaksasi kecemasan menunjukkan penurunan kecemasan ringan pada skor 21 yang berarti terjadi penurunan 11 skor, R2 sebelum diberikan relaksasi mengalami kecemasan sedang dengan skor 26 dan setelah diberikan relaksasi kecemasan menunjukkan penurunan kecemasan ringan pada skor 18 yang berarti terjadi selisih 8 skor, R3 sebelum diberikan relaksasi mengalami kecemasan berat dengan skor 36 dan setelah diberikan relaksasi

kecemasan menunjukkan penurunan kecemasan sedang pada skor 28 yang berarti terjadi selisih 8 skor, R4 sebelum diberikan relaksasi mengalami kecemasan berat dengan skor 40 dan setelah diberikan relaksasi kecemasan menunjukkan penurunan kecemasan sedang pada skor 35 yang berarti terjadi selisih 5 skor, R5 sebelum diberikan relaksasi mengalami kecemasan sedang dengan skor 25 dan setelah diberikan relaksasi kecemasan menunjukkan penurunan kecemasan sedang pada skor 19 yang berarti terjadi selisih 6 skor



Grafik 1. Tingkat Kecemasan Responden

PEMBAHASAN

Penderita gagal ginjal kronik di RS roemani Muhammadiyah semarang sebagian besar adalah laki-laki sebanyak 3 responden. Berdasarkan penelitian didapatkan secara klinik laki-laki mempunyai risiko mengalami gagal ginjal kronik 2 kali lebih besar dibandingkan perempuan. Hal ini dimungkinkan karena perempuan lebih memperhatikan kesehatan dan menjaga pola hidup sehat dibandingkan laki-laki (Mardhalena dkk., 2024).

Penderita gagal ginjal kronik di RS roemani Muhammadiyah semarang sebagian besar adalah usia 40-50 tahun (Dewasa akhir). Berdasarkan penelitian sebelumnya didapatkan salah satu faktor risiko yang dapat mempengaruhi terjadinya GJK dimana semakin bertambahnya usia maka sel-sel tubuh semakin melemah, begitupun dengan fungsi ginjal, pada usia 40 tahun jumlah nefron yang berfungsi berkurang setiap 10% setiap 10 tahun (Mardhalena dkk., 2024). Penderita gagal ginjal kronik di RS roemani Muhammadiyah semarang sebagian besar tingkat pendidikan adalah SMP sebanyak 3 responden. Tingkat pendidikan yang rendah pada seseorang akan menyebabkan orang tersebut mudah mengalami kecemasan. Tingkat pendidikan seseorang berpengaruh terhadap kemampuan berpikir, semakin tinggi tingkat pendidikan

akan semakin mudah berpikir rasional dan menangkap informasi baru dalam menyelesaikan masalah (Agustiana dkk., 2025).

Penderita gagal ginjal kronik di RS Roemani Muhammadiyah Semarang sebagian besar lama hemodialisa adalah kurang dari 1 tahun sebanyak 3 responden. Berdasarkan penelitian sebelumnya pasien yang menjalani hemodialisa lebih dari 1 tahun telah mampu menyesuaikan diri dengan penyakitnya, semakin lama pasien menjalani hemodialisa maka semakin ringan tingkat kecemasannya. Pasien yang mempunyai kecemasan berat cenderung merupakan pasien yang belum lama/baru menjalani hemodialisa, karena pasien yang sudah lama telah mencapai tahap menerima (Agustiana dkk., 2025). Penderita gagal ginjal kronik di RS Roemani Muhammadiyah Semarang sebagian besar memiliki penyakit hipertensi sebanyak 5 responden.

Hipertensi merupakan salah satu faktor risiko utama gangguan jantung, selain mengakibatkan gagal jantung, hipertensi dapat berakibat terjadinya gagal ginjal (Faruq dkk., 2020). Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua responden sebelum diberikan relaksasi benson memiliki tingkat kecemasan pada kategori kecemasan sedang dan berat. 3 responden memiliki skor kecemasan sedang

berada pada rentan skor 22-35 dan 2 responden memiliki kecemasan berat pada rentang skor >36. Pasien hemodialisis mengalami kecemasan yang disebabkan oleh ketakutan terhadap jarum suntik yang digunakan dalam proses hemodialisis (Eltafianti & Ridfah, 2022).

Kecemasan pada pasien hemodialisis disebabkan oleh faktor-faktor seperti krisis situasional, ancaman kematian, masalah keuangan, kehilangan pekerjaan, kelelahan psikis akibat menjalani hemodialisis seumur hidup. Faktor-faktor ini dapat memicu stres dan kecemasan pada pasien (Anisah & Maliya, 2021). Kecemasan dapat mengalami penurunan dikarenakan pasien merasa lebih tenang karena terdapat unsur keagamaan dalam penerapan terapi relaksasi (Marianna & Astutik, 2022). Faktor yang mempengaruhi keberhasilan terapi relaksasi benson adalah kombinasi antara teknik relaksasi dan kuatnya keyakinan yang baik merupakan faktor keberhasilan terapi. Unsur keyakinan yang digunakan dalam intervensi adalah unsur keyakinan agama. Unsur keyakinan yang di masukan adalah penyebutan kata atau kalimat yang sesuai dengan keyakinan agama masing-masing secara berulang-ulang yang disertai dengan sikap pasrah (Marianna & Astutik, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian penerapan terapi relaksasi benson pada semua responden menunjukkan penurunan tingkat kecemasan dari kecemasan berat dan sedang menjadi kecemasan ringan. Teknik Relaksasi Benson efektif menurunkan tingkat kecemasan pada responden gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis, sehingga meningkatkan kualitas hidup mereka (Suci & Hidayati, 2023). Relaksasi Benson adalah teknik nonfarmakologi yang efektif mengatasi kecemasan dengan menggabungkan teknik pernapasan dan kata-kata positif berdasarkan keyakinan. Kelebihan nya adalah mudah dilakukan tanpa efek samping. Relaksasi ini membuat responden merasa rileks dan tenang, sehingga cocok untuk pasien gagal ginjal kronis

yang menjalani hemodialisis. Dengan demikian, perawat dapat menerapkan terapi ini untuk mengurangi kecemasan tanpa risiko efek samping (Suci & Hidayati, 2023).

Relaksasi Benson efektif menenangkan pikiran dan tubuh dengan cara mengendurkan otot dan memejamkan mata, sehingga gelombang otak melambat dan tubuh merasa rileks. Teknik ini membantu meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis yang menenangkan, sekaligus mengurangi aktivitas saraf simpatis yang memicu stres. Dengan demikian, keseimbangan tubuh terjaga dan sistem imun pun berfungsi lebih baik (Faruq dkk., 2020). Studi kasus ini sejalan dengan penelitian yang menghasilkan bahwa tingkat kecemasan sebelum dilakukan relaksasi benson menunjukkan rata-rata tingkat kecemasan sedang dan setelah diberikan relaksasi benson terjadi penurunan tingkat kecemasan menjadi ringan. Dapat disimpulkan bahwa penerapan relaksasi benson dapat digunakan untuk mengurangi tingkat kecemasan pasien gagal ginjal yang sedang menjalani hemodialisa (Orlando dkk., 2021). Hasil penelitian dan studi literatur yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh relaksasi Benson terhadap penurunan kecemasan pasien gagal ginjal yang sedang menjalani hemodialisa. Dilihat dari adanya perbedaan tingkat kecemasan lima pasien hemodialisa pada pretest sebesar 23,4 dan posttest sebesar 9,6 (Eltafianti & Ridfah, 2022).

Dari 5 responden penelitian ini terdapat perbedaan penurunan skor kecemasan, penurunan kecemasan yang paling tinggi R1 yaitu 11 skor, ini menunjukkan bahwa penurunan tingkat kecemasan yang berbeda-beda pada individu yang menjalani relaksasi dengan waktu yang sama dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Faktor individu, seperti usia, jenis kelamin, tingkat kecemasan awal, dan pengalaman hidup, dapat mempengaruhi efektivitas relaksasi. Selain itu, teknik relaksasi yang digunakan juga dapat mempengaruhi hasil, dimana beberapa orang mungkin lebih responsif terhadap teknik tertentu. Keterlibatan

dan motivasi individu dalam menjalani relaksasi juga berperan penting, dimana orang yang lebih termotivasi dan terlibat cenderung mengalami penurunan kecemasan yang lebih signifikan. Lingkungan sekitar, seperti suasana yang tenang dan nyaman, juga dapat meningkatkan efektivitas relaksasi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa karakteristik individu dan teknik relaksasi dapat mempengaruhi efektivitas relaksasi dalam mengatasi kecemasan (Maulidiya & Evi, 2023). Keterbatasan peneliti pada saat implementasi terapi relaksasi benson yaitu kurangnya antusias pasien dalam pelaksanaan terapipembahasan menginterpretasikan temuan penelitian dalam konteks teori dan penelitian terdahulu. Pembahasan harus menjelaskan makna hasil, membandingkan dengan studi sebelumnya yang relevan, mengidentifikasi kesesuaian atau perbedaan temuan, serta menjelaskan implikasi praktis dan teoretis dari hasil penelitian.

Penulis harus mengakui keterbatasan penelitian secara jujur, baik dari sisi desain, sampel, instrumen, maupun ruang lingkup. Pembahasan juga harus memberikan rekomendasi yang konkret untuk arah penelitian selanjutnya berdasarkan celah yang ditemukan dalam studi ini.

KESIMPULAN

Hasil studi kasus dari 5 responden sebelum diberikan relaksasi benson 3 orang mengalami tingkat kecemasan sedang (22-35) dan 2 orang mengalami tingkat kecemasan berat (>36), setelah diberikan relaksasi benson 3 orang turun menjadi ringan (0-21) dan 2 orang turun menjadi sedang (22-35). Terdapat manfaat relaksasi benson terhadap kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa. Hasil studi kasus ini dapat menjadi pengetahuan tambahan bagi perawat dalam meningkatkan asuhan keperawatan dengan tindakan nonfarmakologi pada pasien hemodialisis. pengetahuan tambahan untuk meningkatkan penanganan nonfarmakologi

pada pasien hemodialisis. menambah pengetahuan masyarakat tentang cara menurunkan kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusrianto, & Said, S. (2023). Penerapan tempi massage kaki terhadap penurunan kecemasan pada asuhan keperawatan pada pasien dengan kasus hipertensi di RSUD Poso. *Madago Nursing Journal*, 4(1).
<https://doi.org/doi.org/10.33860/mnj.v4i1.1986>
- Apriani, R. E. S. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Kombinasi Unsur Keyakinan untuk Menurunkan Kecemasan pada Pasien Chronic Kidney Disease yang Menjalani Hemodialisis: Studi Kasus. *Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas*, 7(2).
- Agustiana, R., Anggraini, R. B., & Nurvinanda, R. (2025). Hubungan Dukungan Keluarga Dan Spiritualitas Terhadap Kecemasan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Terapi Hemodialisis Di RSUD Depati Bahrin Sungailiat Tahun 2024. 6.
- Anisah, I. N., & Maliya, A. (2021). Efektivitas Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pasien Yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 14(1), 57–64.
<https://doi.org/10.23917/bik.v14i1.12226>
- Cockwell, P., & Fisher, L. A. (2020). The global burden of chronic kidney disease. *The Lancet*, 395(10225), 662–664. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)32977-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)32977-0)
- Eltafianti, A. A., & Ridfah, A. (2022). Relaksasi Benson dan Penurunan Kecemasan Pasien Gagal. *Jurnal Psikologi Insight*, 6(1), 63–74.

- Faruq, M. hanif, Purwanti, O. S., & Purnama, A. P. (2020). Efek Relaksasi Benson dalam Menurunkan Kecemasan Pasien yang Menjalani Hemodialisa. *urnal Ilmiah Keperawatan Sai*, 16(1), 24–29.
- Kementerian Kesehatan. (2023). Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Penyakit Ginjal Kronik. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia, (11), 1–189.
- Mardhalena, K., Hasanah, U., & Inayati, A. (2024). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik di Ruang Hemodialisa RSUD Jend. Ahmad Yani. *Jurnal Cendikia Muda*, 4.
- Marianna, S., & Astutik, S. (2022). Hubungan Dampak Terapi Hemodialisa Terhadap Kualitas Hidup Pasien Dengan Gagal Ginjal. *Indonesian Journal of Nursing Sciences and Practice*, 41–52.
- Maulidiya, F. P., & Evi, W. (2023). Efektivitas Penggunaan Teknik Relaksasi Dalam Mengatasi Kecemasan Berdasarkan Jurnal Bimbingan Dan Konseling. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 12(1), 28–33. <https://doi.org/10.21009/insight.121.04>
- Orlando, R., Mudzakkir, M., & Wijayanti, E. T. (2021). Gagal ginjal merupakan gangguan fungsi ginjal yang terjadi saat tubuh gagal mempertahankan metabolisme , keseimbangan cairan serta elektrolit sehingga dapat menyebabkan retensi urea dan sampah nitrogen lain dalam darah (Brunner & Suddarth , 2015). Insid. SINKESJAR Inovasi Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Untuk Penguatan Merdeka Belajar di Masa Pandemi, 583–590.
- Septian, A. P., Ludiana, & Immawati. (2025). Ginjal Kronik Implementasi of Bensin Relaxtion on Anxiety in Chronic Kidney Failure Patients. *Jurnal Cendikia Muda*, 5, 24–32.
- Suci, R. A. E., & Hidayati, L. N. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Kombinasi Unsur Keyakinan untuk Menurunkan Kecemasan pada Pasien CKD yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas (Clinical and Community Nursing Journal)*, 7(1), 11. <https://doi.org/10.22146/jkkl.82351>
- Zahwa, R. F., & Hisni, D. (2023). Ananisis Asuhan Keperawatan dengan Intervensi Relaksasi Benson pada Pasien Ny. R dan Tn. S dengan Diagnosa CKD on HD di RSUD UKI. *Jurnal Kreativiatas Pengabdian kepada Masyarakat (PKM)*, 3(1), 123–128.