

EFEKTIFITAS RELAKSASI BENSON DAN SLOW STROKE BACK MASSAGE TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA PASIEN HEMODIALISA

Agus Wiwit Suwanto¹, Esti Sugiyorini¹, Heru Wiratmoko¹

¹Program Studi D3 Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, Ponorogo, Indonesia

ABSTRAK

Riwayat Artikel:

Submit: 09/01/2020
Diterima: 30/07/2020
Diterbitkan: 01/08/2020

Kata Kunci:

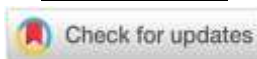
Teknik Relaksasi Benson
Slow Stroke Black -
massage,
Kecemasan

Abstract:

Hemodialysis that has been given to chronic kidney failure patients caused anxiety with mild, moderate, and severe anxieties levels. This anxiety occurs in all age groups and who have job or not. Anxiety that occurs in hemodialysis patients is a condition that must be treated because it will aggravate kidney's cell damage. This research has provided a solution to reduce anxiety in hemodialysis patients by using Benson's relaxation techniques that combined with giving slow stroke back massage to the back area. This research was conducted using quasi experimental research with one group pre-test and post-test with the intervention of Benson's relaxation techniques and slow stroke back massage. Anxiety in the respondents was measured by the HARS and the results of the study were analyzed with paired t-test. Based on statistical tests, the mean of anxiety score post-test for hemodialysis patients at Aisyiyah Ponorogo Hospital showed a decrease when compared with the mean score anxiety pre-test with a significance level of 0,000. From the results of this study can be concluded that Benson's relaxation and slow stroke back massage are effective in reducing anxiety of hemodialysis patients at Aisyiyah Ponorogo Hospital.

Abstrak:

Terapi hemodialisa yang diberikan kepada pasien gagal ginjal kronik dapat menimbulkan kecemasan. Kecemasan yang terjadi adalah cemas tingkat ringan, sedang dan berat. Kecemasan ini terjadi pada semua kalangan usia pasien hemodialisa, baik pasien yang punya pekerjaan maupun tidak, dan pada pasien yang sudah lama maupun pasien baru. Kecemasan yang terjadi pada pasien hemodialisa merupakan suatu kondisi yang harus ditangani karena akan memperberat kerusakan sel ginjal. Penelitian ini dilakukan bertujuan memberikan solusi untuk menurunkan kecemasan pada pasien hemodialisa dengan menggunakan teknik relaksasi Benson yang dipadukan dengan pemberian slow stroke back massage pada daerah punggung. Metode penelitian ini menggunakan penelitian quasi eksperimen dengan one group pre-test dan post-test dengan intervensi teknik relaksasi Benson dan slow stroke back massage terhadap 22 orang sampel penelitian. Kecemasan pada responden diukur dengan instrument HARS dan hasil penelitian di analisis dengan paired t-test. Berdasarkan uji statistik, mean score kecemasan post-test pasien hemodialisa di RSUD Aisyiyah Ponorogo menunjukkan terjadinya penurunan jika dibandingkan dengan mean score kecemasan pre-test dengan tingkat signifikansi 0.000. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa relaksasi Benson dan slow stroke back massage efektif menurunkan kecemasan pasien hemodialisa di RSUD Aisyiyah Ponorogo.



Penulis Korespondensi:

Agus Wiwit Suwanto,
Prodi DIII Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang,
Ponorogo, Indonesia.
Email: aguswiwitsuwanto@gmail.com

Cara Mengutip:

A.W. Suwanto, E. Sugiyorini, and H. Wiratmoko,
"Efektifitas Relaksasi Benson dan Slow Stroke Back
Massage Terhadap Penurunan Kecemasan Pada
Pasien Hemodialisa di Rumah Sakit Umum
Aisyiyah Ponorogo" Indones. J. Heal. Sci., vol. 4,
no. 2, pp. 91-98, 2020.

PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan salah satu perasaan yang timbul karena seseorang mendapatkan stressor [1]. Hal ini merupakan respon psikologis yang wajar terjadi pada manusia. Ancaman kematian yang menyebabkan kecemasan pada manusia disebabkan karena kondisi sakit, terutama penyakit kronis [2]. Salah satu penyakit kronis yang menimbulkan kecemasan adalah gagal ginjal kronik. Bahkan, penderita gagal ginjal kronik yang menjalani terapi hemodialisa pun mengalami kecemasan yang akan memperparah kesehatan penderita [3].

Penelitian yang dilakukan di Rumah Sakit Umum Pusat dr. R.D. Kandao Manado menunjukkan fakta bahwa pasien yang menjalani hemodialisa mengalami cemas. Kecemasan yang terjadi mulai terbanyak adalah cemas tingkat ringan yaitu 58,8%, cemas sedang 20,6%, dan cemas berat sebanyak 14,7%. Cemas ini terjadi pada semua kalangan usia pasien hemodialisa, baik pasien yang punya pekerjaan maupun tidak, dan pada pasien yang sudah lama maupun pasien baru [4].

Pasien gagal ginjal yang menjalani terapi terapi hemodialisa mengalami ke cemasan karena berbagai stressor. Stressor tersebut meningkatkan produksi hormon *katekolamin* yang merangsang saraf simpati. Hormon *katekolamin* juga me-nyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah. Kondisi ini akan memperparah gangguan perfusi jaringan ginjal sehingga sel ginjal mengalami kekurangan nutrisi dan oksigen yang dampaknya akan semakin memperberat kerusakan pada sel ginjal [5].

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan, RSUD Aisyiyah melayani 60 orang pasien hemodialisa. Pasien-pasien tersebut selama ini hanya mendapatkan terapi standar, yaitu terapi hemodialisa dan obat-obat yang diresepkan oleh dokter sesuai dengan simptom yang muncul pada pasien. Kecemasan yang dialami oleh pasien-pasien tersebut belum pernah mendapatkan tindakan keperawatan yang spesifik. Penelitian yang akan dilakukan ini adalah penelitian yang berusaha memberikan sejumlah solusi untuk

menurunkan kecemasan pada pasien hemodialisa dengan menggunakan teknik relaksasi *Benson* yang dipadukan dengan pemberian *slow stroke back massage*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *quasi eksperimen* dengan metode *one group pre-test post-test*. Populasi penelitian ini adalah pasien gagal ginjal yang sedang mendapatkan terapi hemodialisa di RSUD Aisyiyah Ponorogo yang berjumlah 60 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 22 orang yang dipilih dengan menggunakan teknik *simple random sampling* dengan kriteria inklusi responden adalah pasien gagal ginjal kronis yang menjalani Hemodialisa berusia 18 tahun hingga 80 tahun, mendapatkan terapi Hemodialisa 2 x seminggu, sadar dan memiliki orientasi baik, Mampu duduk, bersedia menjadi responden, memiliki tingkat kecemasan ringan hingga berat. Sedangkan kriteria eksklusi sampel penelitian ini adalahh pasien gagal ginjal yang mendapatkan terapi hemodialisa yang mengalami penurunan kesadaran, pernah mendapatkan terapi relaksasi *Benson* dan atau *slow stroke back massage*, memiliki komplikasi/penyakit lain yaitu sedema paru, CVA, ACS, pasien dengan gangguan pendengaran, pasien yang memiliki luka dibagian punggung.

Kecemasan pada pasien hemodialisa di RSUD Aisyiyah ini diukur dengan menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* yang memiliki rentang nilai total 0-56. Setelah calon responden menandatangani *informed consent* penelitian dan terpilih menjadi responden, maka responden diukur skore kecemasannya dengan *HARS* kemudian diberikan terapi relaksasi *Benson* selama 10 menit dengan cara pasien duduk dengan bersandar dan nyaman dalam ruangan yang tenang kemudian pasien memejamkan mata, pasien mengendurkan otot dari ujung kaki hingga wajah kemudian pasien menarik nafas panjang lewat hidung lalu menahan selama 3

detik dan menghembuskan lewat mulut perlahan-lahan sambil mengucapkan istighfar. Selama tindakan, pasien dianjurkan membuang perasaan negatif dan tetap berfokus pada nafas dalam dan istighfar. Pasien melakukan kegiatan ini selama 10 menit. Langkah terakhir tindakan ini adalah pasien mengakhiri relaksasi ini dengan mempertahankan mata terpejam selama 2 menit lalu membuka mata secara perlahan-lahan. [6].

Setelah diberikan latihan relaksasi *Benson*, responden kemudian diberikan terapi *slow stroke back massage* selama 10 menit dengan cara memposisikan responden dengan posisi tertelungkup, buka punggung, bahu dan lengan atas pasien, tuangkan minyak zaitun ke telapak tangan, kemudian lakukan usapan pada punggung dengan tekanan ringan dari punggung bawah ke punggung atas dengan jari dan atau telapak tangan 3-10 menit, lakukan pemijatan dengan kombinasi usapan pendek dan usapan panjang dengan [7], tekanan ringan, akhiri usapan dengan gerakan memanjang dan beri tahu pasien bahwa perawat mengakhiri usapan [8].

Setelah diintervensi dengan relaksasi *Benson* dan *slow stroke back massage*, responden diukur kembali kecemasannya dengan HARS yang sama. Perbedaan *mean* kecemasan antara sebelum dan setelah intervensi kemudian di analisa dengan menggunakan *paired t-test*.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Tabel 1.
Karakteristik Responden

Karateristik	Frekuensi (%)
Usia	
26-35 th (Dewasa awal)	3 (13,6)
36-45 th (Dewasa akhir)	3 (13,6)
46-55 th (Lansia Awal)	5 (22,7)
56-65 th (Lansia Akhir)	8 (36,4)
> 65 th (Manula)	3 (13,6)
Total	22 (100)

Jenis Kelamin	
laki-laki	17 (77.3)
Perempuan	5 (22.7)
Total	22 (100)
Pendidikan	
SD	8 (36.4)
SMP	3 (13.6)
SMA/SMK	8 (36.4)
Pendidikan Tinggi	3 (13.6)
Total	22 (100)
Lama Menjalani HD	
< 1 Tahun	10 (45.5)
1 - 2 Tahun	10 (45.5)
> 2 Tahun	2 (9)
Total	22 (100)
Riwayat Penyakit	
Hipertensi	14 (63.6)
DM	5 (22.7)
DM dan Hipertensi	2 (9.1)
Batu Ginjal	1 (4.5)
Total	22 (100)

Berdasarkan table 1.1 dapat diketahui bahwa pasien yang menjalani terapi hemodialisa di RSUD Aisyiyah Ponorogo terbanyak adalah lansia akhir (36.4 %), dengan jenis terbanyak adalah laki-laki (77.3 %) dan terbanyak berlatar belakang pendidikan sekolah menengah atas kebawah (77 %). Sedangkan riwayat penyakit sebelum menderita gagal ginjal terbanyak adalah Hipertensi (63.6 %).

Tabel 2.
Perbedaan Rata-rata Kecemasan Pasien Hemodialisa di RSUD Aisyiyah Ponorogo Pre-tes dan Post-test

n	Variabel	Mean	SD	p
22	Kecemasan <i>Pre-test</i>	22,14	6,599	0,000
	Kecemasan <i>Post-test</i>	15,23	4,669	

Berdasarkan tabel 1.2 diatas dapat diketahui bahwa teradapat perbedan nilai *mean* kecemasan, dimana *mean* kecemasan

pre-test lebih besar daripada *mean* kecemasan *post-test*. Hal ini membuktikan bahwa secara deskriptif terjadi perubahan nilai rata-rata dari skor kecemasan pada pasien hemodialisa antara *pre-test* dan *post-test*. Perubahan nilai rata-rata kecemasan ini dapat dinyatakan signifikan karena nilai $p = 0,00 (<0,05)$. Hal ini membuktikan bahwa Teknik relaksasi *Benson* dan *Slow Stroke Back Massage* efektif dalam menurunkan kecemasan pasien Hemodialisa.

PEMBAHASAN

Penelitian ini memiliki responden dengan usia diatas 56 tahun sebanyak 50% yang terdiri dari 36,4% berusia 56 tahun sampai dengan 65 tahun (lansia akhir) dan usia lebih dari 65 tahun (manula) sebanyak 13,6%. Hal ini sesuai dengan penelitian Wijayanti, W., Isroin, L., & Purwanti, L.E (2017) yang menyatakan bahwa populasi pasien gagal ginjal kronis yang menjalani terapi hemodialisa paling banyak terjadi pada golongan lansia awal dan akhir [9].

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Teles et.al (2014) menunjukkan bahwa pasien yang menjalani terapi hemodialisa sebagian besar termasuk dalam kategori lansia awal [10]. Hasil ini dipertegas oleh penelitian Amalia, et.al (2015) dimana dalam penelitiannya juga memiliki responden pasien gagal ginjal yang menjalani terapi hemodialisa terbanyak termasuk dalam kategori lansia awal [11]. Menurut Suwanto (2017), penderita gagal ginjal yang menjalani terapi hemodialisa paling banyak adalah berusia lebih dari 45 tahun (mulai usia perkembangan tahap lansia awal) [12].

Berdasarkan fakta dan teori tersebut dapat diketahui bahwa usia merupakan salah satu factor yang menyebabkan seseorang menjalani terapi hemodialisa yang diakibatkan oleh penyakit gagal ginjal kronik. Hal ini disebabkan karena seiring dengan proses penuaan, seluruh fungsi faal tubuh mengalami penurunan, termasuk organ ginjal. Massa ginjal pada lansia mengalami penurunan sebanyak 20 % sehingga saat kondisi fisik mengalami peningkatan stressor maka ginjal tidak mampu mempertahankan

homeostasis tubuh karena fungsi filtrasi ginjal mengalami penurunan sehingga memerlukan bantuan alat berupa mesin hemodialisa [13].

Penelitian ini memiliki responden terbanyak dengan jenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 77,3%. Hal ini sejalan dengan penelitian Teles, (2014) yang mendapatkan responden pasien hemodialisa dengan mayoritas berjenis kelamin laki-laki (57,3%) [10]. Jumlah responden pasien hemodialisa terbanyak dengan jenis kelamin laki-laki juga didapatkan oleh penelitian Dewi, et.al (2015) yaitu dengan frekwensi 68,3% [13]. Hal senada didapatkan dalam penelitian Joni, et.al (2019) yang menyebutkan bahwa penderita hemodialisa terbanyak adalah laki-laki (55,5%) [15].

Berdasarkan fakta dan teori dapat diketahui bahwa pasien gagal ginjal kronik yang menjalani terapi hemodialisa mayoritas berjenis kelamin laki-laki. Menurut peneliti, laki-laki memiliki pola hidup yang lebih buruk dari pada perempuan yang cenderung menyebabkan laki-laki beresiko tinggi mengalami gagal ginjal pola hidup buruk tersebut diantaranya adalah merokok yang menyebabkan penyempitan pada arteri, termasuk arteri renalis sehingga perfusi ginjal menjadi buruk yang menyebabkan kerusakan ginjal secara progresif. Selain itu, stressor fisik pada laki-laki lebih berat daripada perempuan sehingga menyebabkan ginjal padalaki-laki menjadi lebih cepat mengalami penurunan fungsi.

Responden dalam penelitian ini mayoritas berlatar belakang tingkat pendidikan SMA/SMK kebawah yaitu 87,4% dan yang paling rendah adalah berlatar pendidikan tinggi (13,6%) sedangkan yang berlatar pendidikan menengah kebawah sebanyak 87,4%. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rostanti, A., et.al (2016) yang mendapatkan responden penelitian penderita gagal ginjal terbanyak adalah dengan latar belakang pendidikan SMA kebawah yaitu sebesar 71,6%. [16]. Hal serupa didapatkan dalam penelitian Dewi, et.al (2015) yang mendapatkan data bahwa penderita gagal

ginjal yang menjalani terapi hemodialisa paling sedikit adalah berlatar belakang pendidikan tinggi (25%) dan terbanyak adalah berlatar belakang pendidikan menengah kebawah (75%) [14].

Berdasarkan fakta penelitian dan referensi terkait tersebut peneliti berasumsi bahwa tingkat pendidikan merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya gagal ginjal yang menyebabkan manusia perlu menjalani terapi hemodialisa. Hal ini disebabkan karena orang dengan latar belakang pendidikan tinggi mampu menghindari faktor-faktor predisposisi gagal ginjal. Latar belakang pendidikan tinggi menyebabkan seseorang mempunyai pengetahuan yang luas terhadap kesehatannya dan mampu mempertahankan status kesehatannya serta mampu menghindari segala bentuk penyebab penurunan fungsi ginjalnya dengan cara berperilaku hidup sehat.

Berdasarkan data yang didapat dalam penelitian ini, penderita gagal ginjal yang menjalani terapi hemodialisa di RSUD Aisyiah Ponorogo memiliki riwayat penyakit terbanyak adalah hipertensi (63,6%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pinem, et.al (2017) yang menyatakan bahwa penderita gagal ginjal kronik yang menjalani terapi hemodialisa terbanyak mempunyai riwayat penyakit hipertensi (58,3%), begitu juga dengan data yang bersumber dari Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI (2017) yang menyebutkan bahwa etiologi terbanyak penyakit gagal ginjal kronik adalah penyakit hipertensi [17], [18].

Berdasarkan data dan relevansi teori tersebut, peneliti berasumsi bahwa penyakit padapatient hipertensi, pembuluh darah terutama arteri dalam kondisi vasokonstriksi atau menyempit sehingga perfusi pada organ menjadi kurang optimal. Hal ini juga terjadi pada arteri renalis, dimana arteri renalis menjadi lebih sempit sehingga perfusi darah pada ginjal kurang efektif sehingga menyebabkan kerusakan pada sel-sel ginjal yang berakibat terjadinya gagal ginjal kronik.

Menurut hasil uji statistik diketahui terdapat perbedaan nilai rata-rata kecemasan antara *pre-test* dengan *post-test*. Nilai rata-rata kecemasan *pre-test* sebesar 22,14, sedangkan nilai rata-rata kecemasan *post-test* sebesar 15,23. Uji statistic *paired t-test* menunjukkan angka signifikansi $p = 0,000$ yang menandakan bahwa perbedaan nilai rata-rata kecemasan tersebut berbeda secara signifikan.

Menurut Heshmatifar, et.al (2015), relaksasi *Benson* dapat menurunkan cemas, yang merupakan manifestasi dari kondisi stres pada pasien Hemodialisa [19]. Hal serupa juga dinyatakan oleh Suwanto (2018) bahwa teknik relaksasi *Benson* yang diberikan kepada pasien yang menjalani terapi hemodialisa dapat menurunkan stres kecemasan sebagai manifestasi dari kondisi stres [12]. Menurut penelitian Kurniasari, et.al (2016), teknik relaksasi *Benson* juga dapat menurunkan kecemasan pada pasien yang menjalani terapi hemodialisa [20]. Kecemasan pada pasien hemodialisa dapat turun dengan melakukan teknik relaksasi *Benson* dikarenakan dengan latihan relaksasi tersebut otak terstimulasi untuk mengeluarkan gelombang *alfa* [21]. Gelombang *alfa* merupakan gelombang dengan frekwensi 8-12 Hz yang timbul saat sel-sel *pace maker thalamus* pada manusia dalam kondisi konstruktif [22]. Gelombang ini merupakan gelombang otak yang menandakan bahwa manusia sedang dalam kondisi santai dan bahkan cenderung mulai merasakan mengantuk. Pada saat gelombang otak *alpha* ini muncul, pembuluh darah dalam tubuh manusia menjadi vasodilatasi sehingga denyut jantung menjadi stabil dan juga pada otak sendiri memproduksi hormon *serotonin* dan *endorfin* yang menyebabkan manusia. merasakan bahagia, tenang dan merasa nyaman [23]. Kecemasan pada seseorang juga dapat diturunkan dengan terapi *slow stroke back massage*. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Chen, Liu, et.al (2013) yang menyatakan bahwa seseorang dapat merasa lebih merasa nyaman dan kecemasan diturunkan dengan terapi

slow stroke back massage. Menurut dalam penelitian ini, intervensi *slow stroke back massage* selama empat hari dapat meningkatkan saturasi oksigen sehingga pasien menjadi lebih merasakan nyaman dibandingkan sebelum intervensi [8]. Hal serupa juga dapat diketahui dalam penelitian Jahdi, et.all (2016) bahwa intervensi *slow stroke back massage* dapat menurunkan kecemasan secara signifikan yang diberikan kepada *ibu post-partum* pada hari pertama [24]. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Reza, et.al (2019) yang menyebutkan bahwa setelah terapi *slow stroke back massage* diberikan kepada pasien pre-operasi katarak, kecemasan para respondsi dapat turun secara signifikan [25].

Menurut Adib-Hajbaghery, et.al (2014), pijatan dapat menyebabkan otot menjadi santai dan menurunkan hormon *norepinefrin* yang berimbas kepada penurunan kecemasan [26]. Pemijatan juga menyebabkan stimulasi saraf parasimpatis yang dapat menurunkan tekanan darah dan tekanan saat pemijatan dapat menstimulasi aktivitas vagal yang dapat menurunkan hormon *cortisol* [27].

Berdasarkan fakta dan referensi yang didapat, peneliti berasumsi bahwa dengan mendapatkan terapi *slow stroke back massage*, pasien secara fisik merasa nyaman dan stimulasi ringan pada kulit akan menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah sehingga hal ini memfasilitasi oksigen lebih banyak terdistribusi ke seluruh tubuh sehingga kebutuhan sel terhadap oksigen dapat terpenuhi secara optimal. Dengan terpenuhinya oksigen, metabolisme sel akan menjadi lebih baik sehingga mengurangi asam laktat yang merupakan pencetus rasa tidak nyaman pada otot, sehingga seseorang lebih merasa nyaman. Tekanan saat pemijatan dapat menurunkan hormon stres (*cortisol*) sehingga kecemasan juga menurun serta stimulasi pada saraf parasimpatis yang menyebabkan menurun dan stabilnya kerja jantung yang berpengaruh kepada peningkatan rasa nyaman.

Kombinasi relaksasi *Benson* dan *slow stroke back massage* merupakan kombinasi yang tepat dalam menurunkan kecemasan pada pasien hemodialisa. Peneliti berasumsi bahwa dengan reaksi *Benson* otak pasien akan muncul gelombang *alpha* yang menyebabkan pembuluh darah terjadi vasodilatasi dan oksigen yang banyak terhirup saat menarik nafas dalam di sesi relaksasi *Benson* akan banyak terikat dalam darah dan juga mudah didistribusikan ke seluruh sel tubuh sehingga mengurangi produksi asam laktat yang menimbulkan rasa tidak nyaman pada tubuh. Efek ini diperkuat dengan tindakan *slow stroke back massage* dimana intervensi ini menyebabkan terjadinya vasodilatasi pembuluh darah di area punggung dan disekitar vesrtebra yang merupakan saraf perifer tubuh sehingga produksi asam laktat di daerah punggung tereduksi sehingga rasa nyeri dan pegal di bagian punggung berkurang dan pasien menjadi lebih nyaman. Kondisi nyaman pada pasien ini akan menyebabkan kecemasan berkurang, apalagi pada saat gelombang *alpha* otak muncul, hormone *serotonin* dan *endorphin* terproduksi yang akan semakin memperkuat rasa nyaman pasien dan cemas semakin berkurang. Tekanan saat pemijatan menambah rasa nyaman pada pasien karena hormone *cortisol* berkurang dan kerja jantung menjadi stabil.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi *Benson* dan *slow stroke back massage* efektif menurunkan kecemasan pada pasien hemodialisa di RSUD Aisyiyah Ponorogo.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada Direktur, KEPK dan Kepala Unit Hemodialisa Rumah Sakit Aisyiyah Ponorogo yang memberikan layanan dan fasilitas sehingga penelitian ini bisa terlaksana. Terimakasih juga kami ucapkan kepada enumerator-enumerator yang sangat membantu menyelesaikan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Hawari, D. *Managemen Stres, Cemas dan Depresi*. FKUI. Jakarta: Gaya Baru, 2011.
- [2] M. Z. Benson, Herbert; Klipper, *The Relaxation Response*, no. 2. New York: HarperCollins e-books, 2009.
- [3] J. Mahdawi, A., Gorji, M. A., Gorji, A. M., & Yazni, "Implementing Benson's Relaxation Training in Hemodialysis Patients: Changes in Perceived Stress, Anxiety, and Depression," *N. Am. J. Med. Sci.*, vol. 5, no. 9, pp. 536–540, 2013.
- [4] H. Sompie, E. M., Kaunang, T. M., & Munayang, "Hubungan Antara Lama Menjalani Hemodialisis Dengan Depresi Pada Pasien Dengan Penyakit Ginjal Kronik Di Rsup. Prof. Dr. R. D. Kandou Manado," vol. 3, no. 1, pp. 306–310, 2015, doi: 10.1002/2327-6924.12035.
- [5] Sugiharto, "Olahraga, Fisioneurohormonal pada Stresor," *J. Sains*, vol. 2, no. 2, pp. 54–66, 2012.
- [6] R. A. Payne and M. Donaghy, *Payne's Handbook of Relaxation Techniques: A Practical Guide for the Health Care Professional*, 4th ed. Churchill Livingstone, 2010.
- [7] S. Amalia, F., Nadjmir, & Azmi, "Gambaran Tingkat Depresi pada Pasien Penyakit Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis di RSUP DR. M. Djamil Padang," *J. Kesehat. Andalas*, vol. 1, no. 4, pp. 114–121, 2015.
- [8] Y. . Chen, W.L., Liu, G.J., Yeh, S.H., Chiang, M.C., Fu, M.Y., & Hsieh, "Effect of Back Massage Intervention on Anxiety, Comfort, and Physiologic Responses in Patients with Congestive Heart Failure," *J. Altern. Complement. Med.*, vol. 19, no. 5, pp. 467–470, 2013.
- [9] Wijayanti, W., Isroin, L., & Purwanti, L.E., "Perilaku Pasien Hemodialisis Dalam Mengontrol Cairan Tubuh di Ruang Hemodialisa RSUD Dr. Harjono Ponorogo," *Indoneian Journal for Healt Sciences*, Volume 1(1), pp.10-16, 2017.
- [10] F. Teles, V. F. D. de Azevedo, C. T. de Miranda, M. P. de Melo Miranda, M. D. C. Teixeira, and R. M. Elias, "Depression in hemodialysis patients: The role of dialysis shift," *Clinics*, vol. 69, no. 3, pp. 198–202, 2014, doi: 10.6061/clinics/2014(03)10.
- [11] F. Amalia, Nadjmir, and S. Azmi, "Gambaran Tingkat Depresi pada Pasien Penyakit Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis di RSUP DR. M. Djamil Padang," *Jurnal.Fk.Unand.Ac.Id*, vol. 4, no. 1, pp. 115–121, 2015.
- [12] A. W. Suwanto, "Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Stres dan Peningkatan Kualitas Tidur pasien Hemodialisa," Yogyakarta, 2018.
- [13] N. Nagaratnam, K. Nagaratnam, and G. Cheuk, *Diseases in the Elderly: Age-Related Changes and Pathophysiology*, 1st ed. 2016.
- [14] S.P. Dewi, "Hubungan Lamanya Hemodialisa dengan Kualitas Hidup Pasien Gagal Ginjal di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta," pp. 1–11, 2015.
- [15] Y. Norita, Joni, B. M. Nur, and F. Rayasari, "Efektivitas Exercise Intradialisis Menggunakan Barbell dan Range of Motion (ROM) Terhadap Adekuasi Hemodialisa pada Pasien Penyakit Ginjal Kronik," *J. Keperawatan Silampari*, vol. 2, no. 2, pp. 189–200, 2019, doi: <https://doi.org/10.31539/jks.v2i2.533>.
- [16] A. Rostanti, J. Bawotong, and F. Onibala, "Faktor Faktor yang Berhubungan dengan Kepatuhan Menjalani Terapi Hemodialisa pada Penyakit Ginjal Kronik di Ruang Dahlia dan Melati RSUP Prof. Dr. R. D Kandau," *e-journal Keperawatan (e-Kp)*, vol. 4, no. 2, pp. 1–6, 2016.
- [17] O. Zuanda, "Karakteristik Penderita Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis di Rumah Sakit Umum Daerah Dr . Pirngadi Medan Tahun 2017," Medan, 2018.

- [18] Kementerian Kesehatan RI, "InfoDATIN Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI: Situasi Penyakit Ginjal Kronis," pp. 1–10, 2017.
- [19] N. Heshmatifar, H. Sadeghi, A. Mahdavi, M. R. Shegarf Nakhaie, and M. H. Rakhshani, "The effect of benson relaxation technique on depression in patients undergoing hemodialysis," *J. Babol Univ. Med. Sci.*, vol. 17, no. 8, pp. 34–40, 2015, doi: 10.22088/jbums.17.8.34.
- [20] A. Nuri Kurniasari, A. Kustanti, and H. Harmilah, "The Effect Benson Relaxation Technique With Anxiety In Hemodialysis Patients In Yogyakarta," *Indones. J. Nurs. Pract.*, vol. 1, no. 1, 2016, doi: 10.18196/ijnp.1149.
- [21] W. Tasdin, "Gelombang Otak – Level of Consciousness," 2017. [Online]. Available: <http://www.nous-id.com/News/Gelombang-Otak-Level-of-Consciousness.html>. [Accessed: 09-Jan-2020].
- [22] J. J. Foster, D. W. Sutterer, J. T. Serences, E. K. Vogel, and E. Awh, "Alpha-Band Oscillations Enable Spatially and Temporally Resolved Tracking of Covert Spatial Attention," *Psychol. Sci.*, vol. 28, no. 7, pp. 929–941, 2017, doi: 10.1177/0956797617699167.
- [23] M. D. Schwartz and T. S. Kilduff, "The Neurobiology of Sleep and Wakefulness," *Psychiatr. Clin. North Am.*, vol. 38, no. 4, pp. 1–32, 2015, doi: 10.1016/j.psc.2015.07.002.
- [24] F. Jahdi, M. Mehrabadi, F. Mortazavi, and H. Haghani, "The effect of slow-stroke back massage on the anxiety levels of Iranian women on the first postpartum day," *Iran. Red Crescent Med. J.*, vol. 18, no. 8, 2016, doi: 10.5812/ircmj.34270.
- [25] M. Keramati, M. S. Sargolzaei, A. Moghadasi, M. H. Basirinezhad, and R. Mohammadpourhodki, "Evaluating the effect of slow-stroke back massage on the anxiety of candidates for cataract surgery," *Int. J. Ther. Massage Bodyw. Res. Educ. Pract.*, vol. 12, no. 2, pp. 12–17, 2019, doi: 10.3822/ijtmb.v12i2.439.
- [26] M. Adib-Hajbaghery, A. Abasi, and R. Rajabi-Beheshtabad, "Whole body massage for reducing anxiety and stabilizing vital signs of patients in cardiac care unit," *Med. J. Islam. Repub. Iran*, vol. 28, no. 1, pp. 1–9, 2014.
- [27] N. Meftahi, S. Bervis, S. Taghizadeh, and F. Ghafarnejad, "The Effect of Lying in Prone Position on Blood Pressure and Heart Rate with and without Massage," *J. Rehabil. Sci. Res.*, vol. 1, no. 2, pp. 40–43, 2014.