



ARTIKEL RISET

Efektifitas Teknik Relaksasi Benson Terhadap Pola Tidur Pasien Ckd Stage V Yang Menjalani Hemodialisa

Rezki¹, Ramdya Akbar Tukan², Darni³, Hendy Lesmana⁴, Najihah⁵

RSUD dr. H. Jusuf SK Tarakan¹

Universitas Borneo Tarakan, Indonesia^{2,3,4,5}

Email : rezkidjamaluddin262@gmail.com

ABSTRAK

Chronic Kidney Disease (CKD) merupakan kondisi terdapatnya kegagalan pada ginjal sehingga tidak mampu berfungsi secara baik dan penurunan fungsi dalam mempertahankan keseimbangan cairan dan elektrolit. Pola tidur adalah model, bentuk atau corak tidur dalam jangka waktu yang relatif menetap dan meliputi jadwal tidur, bangun tidur, irama tidur, frekuensi tidur dalam sehari. Teknik relaksasi benson ini digunakan untuk menenangkan pikiran dan melepaskan ketegangan pada pasien CKD Stage V yang menjalani hemodialisa. Jumlah pasien CKD Stage V sangat banyak 144 pasien dan mengalami gangguan pola tidur. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui efektifitas teknik relaksasi benson terhadap pola tidur pasien CKD Stage V yang menjalani hemodialisa dengan menggunakan metode penelitian *quasy experiment pre-post test with control design*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Sampling Incidental* dengan jumlah sampel sebanyak 44 orang. Hasil analisis dari *Wilcoxon Signed Rank Test* pada kelompok sampel yang diberikan perlakuan yaitu Teknik relaksasi benson mendapatkan nilai $p=0,001$ ($p<0,05$) maka secara statistik terdapat pengaruh pemberian teknik relaksasi benson terhadap pola tidur pasien CKD Stage V yang menjalani hemodialisa. Kesimpulan adalah relaksasi benson yang diberikan selama satu minggu efektif meningkatkan pola tidur pada pasien CKD Stage V yang menjalani Hemodialisa. Saran bagi perawat diruang hemodialisa agar dapat secara rutin mengedukasi pasien untuk melakukan relaksasi benson, agar pasien merasa lebih rileks dan cepat tidur.

Kata kunci : Relaksasi Benson, Pola Tidur, CKD Stage V

Abstract

Chronic kidney disease (CKD) is a disorder where the kidneys fail to work effectively, which reduce their ability to keep the fluid and electrolyte balance in the body. Sleep patterns include sleep schedule, waking up, sleep rhythm, and frequency of sleep during the day. They are models, forms, or patterns of sleep over a somewhat stable length of time. In stage V CKD patients receiving hemodialysis, the benson relaxation technique is utilized to reduce stress and quiet the mind. There are 144 people with CKD stage V, which is a fairly big number, and their sleep habits are affected. This study used a *Quasi-experimental pretest-posttest with control design* to examine the impact of the benson relaxation technique on the sleeps habits of CKD stage V patients receiving hemodialysis. Sampling 44 persons overall utilizing the incidental sampling technique. The Wilcoxon signed tank test analysis in the sample group that received the benson relaxation technique treatment showed a value of $p= 0.001$ ($p <0.05$). According to statisticts, giving patients with CKD stage V who were receiving hemodialysis the Benson relaxation technique had an impact on their sleeping habits. The study's findings suggested that Benson relaxation, administered for a week, was useful in enhancing sleep patterns in hemodialysis patients with CKD stage V. These relaxation exercises should be taught to patients with CKD stage V. These relaxation exercises should be taught to patients on a regular basis by nurses in the hemodialysis room so that they could go asleep more quickly and felt more relaxed.

Keyword : Benson Relaxation, Sleep Patterns, CKD Stage V

Pendahuluan

Ginjal kronik merupakan masalah kesehatan dunia dengan peningkatan insidensi, prevalensi serta tingkat morbiditas dan mortalitas. Prevalensi global telah meningkat setiap tahunnya. Menurut data *World Health Organization* (WHO), penyakit ginjal kronik telah menyebabkan kematian pada 850.000 orang setiap tahunnya. Angka tersebut menunjukkan bahwa penyakit ginjal kronik menduduki peringkat ke-12 tertinggi sebagai penyebab angka kematian dunia. Prevalensi gagal ginjal di dunia menurut *ESRD Patients (EndStage Renal Disease)* pada tahun 2011 sebanyak 2.786.000 orang, tahun 2012 sebanyak 3.018.860 orang dan tahun 2013 sebanyak 3.200.000 orang. Dari data tersebut disimpulkan adanya peningkatan angka kesakitan pasien penyakit ginjal kronik tiap tahunnya sebesar 6%. Prevalansi penyakit ginjal kronik di Amerika Serikat setiap tahunnya meningkat, data terakhir yang didapatkan terdapat sekitar 350.000.000 insiden ESRD (Alhilali, et al, 2016).

Hemodialisa merupakan salah satu metode pengobatan penyakit ginjal tahap akhir yang dianggap dapat menyelamatkan jiwa. Terapi ini juga merupakan stresor bagi pasien karena memerlukan beberapa pembatasan dan modifikasi gaya hidup yang berdampak negatif pada kesejahteraan fisik dan psikologisnya (Kiani, F., Zadeh, M. A. H., & Shahrakipour, 2017).

Perawatan penyakit ginjal di Indonesia merupakan ranking kedua pembiayaan terbesar dari BPJS kesehatan setelah penyakit jantung (Direktorat P2PTM, 2017). Prevalensi penyakit ginjal kronis (permil) pada penduduk umur lebih dari 15 tahun di Indonesia yaitu 3,8%, meningkat dari tahun 2013 yaitu 2,0%. Saat ini, penduduk Indonesia diperkirakan berjumlah 265 juta jiwa, sehingga total penduduk yang menderita penyakit ginjal kronis adalah 1.007.000 jiwa. Sedangkan untuk penduduk yang pernah/sedang cuci darah umur lebih dari 15 tahun adalah 19,3%, sehingga totalnya kemungkinan 51.145 jiwa (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018)

Salah satu mekanisme coping adalah dengan melakukan relaksasi. Relaksasi adalah salah satu teknik terapi perilaku dengan cara melemaskan otot untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan. Relaksasi benson merupakan salah satu teknik yang dianjurkan yang menurut teori mampu menurunkan stres dan meningkatkan kualitas tidur. Dimana stres dan gangguan tidur memiliki dampak buruk bagi pasien hemodialisa. Dampak stres pada pasien yang menjalani hemodialisa adalah pasien akan menderita cemas dan atau depresi dan dapat muncul gangguan kualitas tidur. Pasien yang mengalami gangguan kualitas tidur mengindikasikan pasien akan mengalami depresi

Metode penatalaksanaan yang bertujuan meningkatkan kualitas tidur pada pasien hemodialisa adalah dengan menggunakan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi memiliki efek yang cepat, namun terapi ini juga dapat mengubah siklus tidur normal dan dapat menyebabkan efek samping seperti mengantuk di siang hari, pusing, halusinasi dan perubahan perilaku seperti agitasi dan perilaku aneh seperti jalan sambil tidur dan ketergantungan (Optum, 2017).

Terapi non farmakologi yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur adalah relaksasi otot progresif (Benson, 2009). Terapi ini bertujuan untuk memberi keseimbangan emosi dan ketenangan pikiran dengan memusatkan perhatian pada aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk dapat mencapai respon relaksasi (rileks) (Suherman Burhan, Kadek Ayu Erika, 2021).

Menurut (Benson, 2009) mengucapkan kata atau kalimat secara berulang-ulang dengan melibatkan unsur keyakinan merupakan faktor keberhasilan relaksasi.

Teknik Relaksasi Benson merupakan salah satu teknik relaksasi yang disarankan untuk diberikan terhadap orang-orang yang menderita stres psikososial. Teknik relaksasi ini menjadi salah satu pilihan untuk menurunkan stress karena teknik relaksasi ini mudah dilakukan, dan tidak memerlukan

biaya serta tanpa efek samping (Payne, R.A. and Donaghy, 2010). Teknik relaksasi ini mampu menurunkan gangguan psikologis pada pasien hemodialisa (Heshmatifar, et. all, 2017).

Data yang di dapat di RSUD dr.H.Jusuf SK terdapat 144 pasien yang menjalani hemodialisa. Untuk menghindari dampak buruk dari gangguan pola tidur pada pasien CKD Stage V yang menjalani hemodialisa dapat dilakukan penatalaksanaan secara non farmakologis berupa relaksasi benson. Teknik relaksasi ini digunakan untuk menenangkan pikiran dan melepaskan ketegangan, meningkatnya kualitas tidur pasien hemodialisa diharapkan dapat meningkatkan status kesehatan pada pasien ini.

Metode

Desain penelitian yang digunakan adalah quasy experiment (pre-post test with control design) yang bertujuan untuk mengetahui efektifitas teknik relaksasi benson terhadap pola tidur pasien CKD Stage V yang menjalani hemodialisa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Sampling Incidental* dengan jumlah sampel sebanyak 44 orang kemudian dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok control dan kelompok perlakuan yang sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Pertimbangan etik terkait penelitian ini telah mendapat

persetujuan dari RSUD dr.H.Jusuf SK Provinsi Kalimantan Utara dengan nomor Etik No.065/KEPK-RSUD/X/2022.

	8 Tahun	1	4.5	0	0
Sesi HD	Siang	9	40.9	15	68.2
	Pagi	13	59.1	7	31.8

Hasil

Hasil penelitian yang akan diuraikan antara lain : data demografi responden, hasil analisa univariate, hasil analisa bivariat dengan *Wilcoxon Signed Rank Test*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September s/d Oktober 2022 di RSUD dr.H.Jusuf SK Tarakan Kalimantan Utara.

1. Karakteristik Demografi

Karakteristik responden berikut ini adalah karakteristik sampel penelitian berdasarkan usia, jenis kelamin, lama menjalani hemodialisa, sesi menjalani

Tabel 1 Karakteristik Demografi Responden

Karakteristik Responden	Kategori	Kelompok Kontrol		Kelompok Intervensi	
		n	%	n	%
		Usia	17 -25 Tahun	2	9.1
	26 - 35 Tahun	3	13.6	3	13.6
	36 - 45 Tahun	3	13.6	5	22.7
	46 - 55 Tahun	6	27.3	7	31.8
	56 - 65 Tahun	7	31.8	3	13.6
	>65 Tahun	1	4.5	4	18.2
Jenis Kelamin	Laki - Laki	11	50.0	8	36.4
	Perempuan	11	50.0	14	63.6
Lama HD	<1 Tahun	2	9.1	2	9.1
	1 Tahun	2	9.1	4	18.2
	2 Tahun	3	13.6	7	31.8
	3 Tahun	5	22.7	6	27.3
	4 Tahun	7	31.8	2	9.1
	5 Tahun	2	9.1	0	0
	7 Tahun	0	0	1	4.5

Karakteristik responden pada penelitian ini terdiri dari umur, jenis kelamin, lama HD, sesi HD, Berdasarkan pada pengelompokan umur terbanyak adalah 31,8% responden berada pada rentang umur 46 – 55 tahun, berdasarkan dari jenis kelamin 63,6% responden di dominasi oleh perempuan, responden berdasarkan lama menjalani HD 31,8%, dan sesi HD 68,2% di waktu siang.

2. Hasil analisa univariat

Variabel pola tidur dibagi menjadi yaitu pola tidur baik dan buruk. Tabel distribusi frekuensi pola tidur pasien CKD terhadap kelompok kontrol dan kelompok intervensi dengan dibagi menjadi 2 perlakuan yaitu pre-test dan post-test.

Tabel 2 Distribusi frekuensi Pola Tidur Pasien CKD Stage V Yang Menjalani Hemodialisa Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi

Variabel	Pre Test		Post Test	
	f	%	f	%
Kelompok Kontrol				
Pola Tidur Baik	0	0	1	4.5
Pola Tidur Buruk	22	100	21	95.5
Total	22	100.0	47	100.0
Kelompok Intervensi				
Pola Tidur Baik	0	0	19	86.4
Pola Tidur Buruk	22	100	3	13.6
Total	22	100.0	47	100.0

Dari tabel 2 menjelaskan bahwa pasien yang menjalani hemodialisa pada kelompok tidak diberikan intervensi perlakuan tidak mengalami perubahan pola tidur sebanyak 22 responden dan setelah dilakukan post test pada kelompok yang tidak diberikan intervensi hanya 1 responden yang mengalami perubahan pola tidur menjadi baik . Kemudian pada kelompok diberikan intervensi teknik relaksasi benson dan mengalami perubahan pola tidur menjadi baik sebanyak 19 orang dari 22 responden yang diberikan intervensi.

3. Analisa Bivariat

Analisis Bivariat dimaksudkan untuk mengetahui adanya efektivitas 2 variabel, yaitu variabel independen (relaksasi benson) dengan variabel dependen (pola tidur). efektivitas dalam penelitian ini dapat diketahui dari nilai yang tertera pada tabel setelah dilakukan analisis uji Wilcoxon Signed Ranked Test.

Tabel 3 Hasil uji wilcoxon signed ranks test pre-post tes pada kelompok kontrol dan kelompok Intervensi

Variabel	Mean Rank		p value
	Pre Test	Post Test	
Kelompok Kontrol			
Pola Tidur	1,00	0,00	0,317
Kelompok Intervensi			
Pola Tidur	10,00	0,00	0,001

Berdasarkan hasil uji *wilcoxon signed ranks test* pre-post tes pada kelompok

kontrol mempunyai nilai *p value* = 0,317 atau $p > 0,05$. Tidak ada pengaruh yang signifikan pada pola tidur kelompok kontrol pasien CKD Stage V. Sedangkan pada kelompok Intervensi mempunyai nilai *p value* = 0,001 atau $p < 0,05$. Ada pengaruh yang signifikan pada pola tidur kelompok Intervensi pasien CKD Stage V

Pembahasan

Pada penelitian ini pola tidur pada pasien CKD Stage V pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan teknik relaksasi benson terdapat perbedaan skor PSQI dengan nilai *Mean Rank pre test* adalah 10,00 dan *post test* 0,001 penurunan nilai skor rata-rata PSQI ini menunjukkan bahwa setelah dilakukan teknik relaksasi benson selama 1 minggu responden mengalami peningkatan pola tidur, hal ini dibuktikan dengan hasil uji analisis *Wilcoxon Signed Rank* dengan hasil yang diperoleh $p= 0,001$ ($p<0,05$) dengan hasil tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat perbedaan secara signifikan terhadap pola tidur pada pasien CKD Stage V sebelum dan sesudah dilakukan intervensi relaksasi benson.

Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa pada kelompok yang diberikan intervensi berupa teknik relaksasi benson terdapat perubahan pola tidur yang sangat signifikan. Dimana responden setelah mendapatkan teknik relaksasi benson cepat merasa rileks sehingga responden tersebut cepat untuk

memasuki kondisi tidur yang berarti dapat mengatasi gangguan pola tidur yang dialami. Sedangkan pada kelompok kontrol (tidak mendapatkan intervensi) menggambarkan bahwa responden yang menjalani hemodialisa pada pasien CKD Stage V tidak mengalami perubahan pola tidur yang signifikan. Hal ini dikarenakan responden tersebut tidak cepat rileks sehingga responden mengalami gangguan pola tidur. Teknik relaksasi ini mampu menurunkan gangguan psikologis pada pasien hemodialisa (Heshmantifar, et, al, 2017).

Penelitian ini membuktikan bahwa saat sebelum diberikan intervensi berupa terapi relaksasi benson, semua pasien mengalami gangguan pola tidur namun saat setelah diberikan terapi relaksasi menurun tersisa 3 (13,6%) responden yang mengalami pola tidur buruk, kemudian pada kelompok kontrol hanya 1 (4,5%) dengan pola tidur yang baik dari 22 responden, namun pasien dengan pola tidur buruk lebih banyak yaitu sebanyak 21 (95,5%).

Cara kerja teknik relaksasi Benson ini adalah berfokus pada kata atau kalimat tertentu yang diucapkan berulang kali dengan ritme teratur yang disertai sikap pasrah pada Tuhan Yang Maha Esa sambil menarik nafas dalam. Pernafasan yang panjang dapat memberikan energi yang cukup, karena pada waktu menghembuskan nafas mengeluarkan karbondioksida (CO₂) dan saat menghirup nafas panjang mendapatkan oksigen yang

sangat diperlukan tubuh untuk membersihkan darah dan mencegah kerusakan jaringan otak akibat kekurangan oksigen (hipoksia). Saat tarik nafas panjang otot-otot dinding perut (rektus abdominalis, transverses abdominalis, internal dan eksternal oblique) menekan iga bagian bawah kearah belakang serta mendorong sekat diafragma ke atas dapat berakibat meninggikan tekanan intra abdominal, sehingga dapat merangsang aliran darah baik vena cava inferior maupun aorta abdominalis, mengakibatkan aliran darah (vaskularisasi) menjadi meningkat keseluruh tubuh terutama organ – organ vitalseperti otak, sehingga O₂ tercukupi didalam otak dan tubuh menjadi rileks Benson & Proctor, (2000) dalam (Maulinda et al., 2017).

Tidur dinyatakan sebagai peran vital dalam pemulihan sistem saraf pusat, konsolidasi memori dan mempengaruhi regulasi (Marasabessy et al., 2020). Respon relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi. Tujuan teknik relaksasi napas dalam adalah untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stress baik stress fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan

serta menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolic (Maulinda et al., 2017).

Perubahan fisiologis, kognitif dan psikososial dapat mempengaruhi kualitas tidur salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur tersebut adalah dengan menggunakan teknik relaksasi benson (Permatasari, E. A. 2021). Keunggulan dari relaksasi benson ini sendiri ialah menghilangkan kelelahan, mengatasi kecemasan, meredakan stress, membantu tidur nyenyak, dapat digunakan segala tempat dan relaksasi benson ini tidak menimbulkan efek samping. Hal ini dikarenakan relaksasi menggunakan teknik latihan nafas. latihan nafas yang teratur dan dilakukan dengan benar, tubuh akan menjadi lebih rileks, menghilangkan ketegangan saat mengalami stress dan bebas dari ancaman (Maulinda et al., 2017).

Relaksasi benson terbukti mampu secara efektif menurunkan kecemasan pada pasien, hal ini disebabkan latihan yang menstimulus otak agar dapat mengeluarkan gelombang α (*alpha*) dimana mampu menjadikan manusia merasa tenang, nyaman dan bahagia (Sari & Hudiyawati, 2021), dan penelitian yang dilakukan oleh Masry, et al (2017), menunjukkan bahwa teknik relaksasi benson memiliki efek positif dalam mengurangi nyeri pasca operasi dan meningkatkan kualitas tidur. Dan teknik relaksasi benson dapat menurunkan stres karena teknik relaksasi ini mudah dilakukan,

dan tidak memerlukan biaya serta efek samping (Payne & Donaghy. 2010).

Terapi hemodialisa diberikan kepada pasien *Cronic Kidney Disease* menimbulkan stress yang dapat menimbulkan penurunan kualitas tidur. Salah satu cara untuk menurunkan stres dan meningkatkan kualitas tidur adalah dengan melakukan relaksasi Benson. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas relaksasi Benson terhadap penurunan stress dan peningkatan kualitas tidur pada pasien hemodialisa (Suwanto,2017). Salah satu pengobatan nonfarmakologi hipertensi yaitu menggunakan relaksasi benson dengan memusatkan perhatian sehingga dapat menciptakan lingkungan yang tenang dan dapat mengontrol tekanan darah (Sartika, O.D. 2017). Dengan penyakit *chronic kidney disease* (CKD), produksi eritropoetin menurun sehingga mengakibatkan terjadinya anemia, nafas pendek, insomnia dan kelelahan, salah satu komplikasi pada pasien hemodialisa yaitu insomnia dan penurunan kualitas tidur. Oleh karena itu, komplikasi ini perlu diantisipasi, dikendalikan dan diatasi agar kualitas hidup pasien tetap optimal dan kondisi buruk tidak terjadi. Salah satu tindakan non farmakologi untuk mengantisipasi adalah dengan memberikan terapi relaksasi benson (Nurhadinata. 2019).

Peneliti berasumsi bahwa Teknik relaksasi benson merupakan metode relaksasi yang dapat diberikan kepada pasien CKD

satage V yang menjalani hemodialisa dan mengalami gangguan pola tidur. Dari penelitian yang telah dilakukan menunjukkan terjadi perubahan pola tidur pada responden yang diberikan teknik relaksasi benson. Dimana responden yang telah diberikan Teknik relaksasi cepat merasa rileks dan akan cepat tidur.

Kesimpulan

Dari hasil analisis uji statistik pada *pre dan post test* kelompok kontrol, menunjukkan bahwa tidak pengaruh signifikan pada perubahan pola tidur pasien CKD stage V yang menjalani hemodialisa. Sedangkan dari hasil analisis uji statistik pada *pre dan post test* kelompok intervensi, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan pemberian intervensi berupa teknik relaksasi benson terhadap perubahan pola tidur pada reponden CKD Stage yang menjalani hemodialisa.

Perlunya perawat diruang hemodialisa agar dapat secara rutin mengedukasi pasien untuk melakukan relaksasi benson. Bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan kembali penelitian ini yaitu dengan memodifikasi terapi teknik relaksasi Benson dengan terapi lainnya agar pola tidur pasien CKD Stage V bisa lebih baik.

Daftar Pustaka

Alhilali, Sara M., AlMuammar, Abdulrahman M., AlKahtani Eman., Khandekar Rajiv., AlJasser, A. A. (2016). Preferred Method Of Education

Patients in Ophthalmic Care in Saudi Arabia. *Journal Official Publication of Middle East African Council of Ophthalmology*. 2016.Vol23, 2168.

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Benson, R. C. & M. L. P. (2009). *Buku Saku Obstetri & Ginekologi*. EGC.

Direktorat P2PTM. (2017). *Ginjal Kronis. Direktorat Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular, Direktorat Jenderal Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.

Heshmatifar, et. al, 2015Arifa, Saniya Ilma; Azam, Mahalul; Handayani, O. W. K. (2017). Factors Associated with Chronic Kidney Disease Incidence among Patients with Hypertension in Indonesia. *Jurnal MKMI*.

Kiani, F., Zadeh, M. A. H., & Shahrakipour, M. (2017). The effect of Benson's relaxation method on hemodialysis patients' anxiety. *Biomedical Research (India)*.

Maulinda, I., Candrawati, E., & Adi, R. C. (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Permadi Tlogomas Kota Malang. *Journal Nursing News*, 2(3), 580–587.

Nurhadinata. (2019). *Analisis Praktik Klinik Keperawatan pada Pasien CKD (Chronic Kidney Disease) dengan intervensi Inovasi Teknik Relaksasi Benson pada Kualitas Tidur Kombinasi dengan Terapi Musik yang Menjalani Hemodialisa Di Ruang Hemodialisa RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samar*.

Optum. (2017). *The effect of sleep on chronic*

pain enhancing sleep can lead to less pain and better outcomes.

- Permatasari, E. A. (2021). *Penngaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur*. Literature Review, November, 33–37.
- Payne, R.A. and Donaghy, M. (2010). Payne's Handbook of Relaxation Techniques: A Practical Guide for the Health Care Professional. In *Elsevier* (2nd ed.).
- Sari, A. K., & Hudiawati, D. (2021). *Studi Literatur: Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pasien Hemodialisa*. Jurnal Ilmu Keperawatan :Journal Of Nursing Science,9 (2) , 158-167. [http : // doi.org / 10.21776 / ub.jik.2021.009.02.3](http://doi.org/10.21776/ub.jik.2021.009.02.3)
- Sartika, O. D. (2017). *Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Balai PSTW Unit Budi Luhur Yogyakarta*. Keperawatan Universitas Aisyah.
- Suherman Burhan, Kadek Ayu Erika, S. S. (2021). *Efektifitas Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Kecemasan*.MakassarTitle. *Universitas Hasanuddin*.
- Suwanto, A. W. (2017). *Efektifitas relaksasi benson terhadap penurunan stress dan peningkatan kualitas tidur pada pasien hemodialisa* (Issue 1). <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>