

PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KECEMASAN PASIEN GAGAL GINJAL KRONIK YANG MENJALANI HEMODIALISIS DI RUMAH SAKIT Dr. BRATANATA KOTA JAMBI

Nur Ayu Hijratun Nikmah¹, Yosi Oktarina², Nurhusna³

Program Studi Keperawatan
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi

Email : nurayuhijratunnikmah@gmail.com

Abstrak

Penyakit gagal ginjal kronik merupakan salah satu penyakit yang tidak dapat disembuhkan dan memerlukan terapi pengganti ginjal yang berlangsung seumur hidup. Hemodialisis merupakan terapi pengganti ginjal yang sering diterapkan kepada pasien penyakit gagal ginjal kronik tahap akhir. Dalam menghadapi tahapan hemodialisis, seringkali pasien hemodialisis merasakan kecemasan baik dari rentang ringan sampai dengan panik. Upaya yang dapat dilakukan perawat dalam mengatasi kecemasan yang dirasakan pasien adalah dengan melakukan terapi relaksasi otot progresif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis di rumah sakit Dr. Bratanata Kota Jambi. Metode penelitian ini dengan menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *quasi-eksperimental* dengan rancangan *pre test and post-test with control design*. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 18 responden pada kelompok intervensi dan 18 kelompok kontrol dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil Uji statistik menggunakan uji *wilcoxon* didapatkan hasil pada kelompok intervensi *p-value* 0,000 (<0,05) dan pada kelompok kontrol *p-value* 0,162 (>0,05), dan hasil uji *mann whitney* menunjukkan *p-value* 0,000 (<0,05). Hasil kesimpulan penelitian ini terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian terapi relaksasi otot progresif dengan kecemasan pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisis, dimana pada kelompok yang diberikan intervensi relaksasi otot progresif lebih baik dalam menurunkan tingkat kecemasan dari pada kelompok yang tidak diberikan relaksasi otot progresif. Sehingga terapi relaksasi ini dapat dijadikan salah satu intervensi dalam mengatasi kecemasan pasien hemodialisis.

Kata Kunci: Gagal ginjal kronik, Hemodialisis, Kecemasan, Relaksasi otot progresif

Abstract

*Chronic kidney disease is one of the incurable diseases and requires kidney replacement therapy that lasts a lifetime. Hemodialysis is a kidney replacement therapy that is often applied to patients with late-stage chronic kidney failure. In the face of the stages of hemodialysis, often hemodialysis patients feel anxiety both from a mild range to panic. Efforts that nurses can make in overcoming anxiety felt by patients are to do progressive muscle relaxation therapy. This study aims to determine the influence of progressive muscle relaxation therapy on the anxiety levels of chronic kidney failure patients undergoing hemodialysis at Hospital Dr. Bratanata Jambi City. Method this research by using quantitative design with a quasi-eksperimental approach with the design of pre test and post-test with control design. The number of samples in this study was 18 respondents in the intervention group and 18 control groups with sampling using the purposive sampling technique. Results statistical tests using the wilcoxon test were obtained in the intervention group *p-value* 0.000 (<0.05) and in the control group *p-value* 0.162 (>0.05), and test results mann whitney indicates a *p-value* of 0.000 (<0.05). Conclusion there was a significant influence between the provision of progressive muscle relaxation therapy and the anxiety of chronic kidney failure patients undergoing hemodialysis, where in the group given progressive muscle relaxation interventions were better in Lowered anxiety levels than the group that were not given progressive muscle relaxation. So that this relaxation can be used as one of the interventions in overcoming the anxiety of hemodialysis patients.*

Keywords: Anxiety, Chronic kidney disease, Hemodialysis, Progressive muscle relaxation

Pendahuluan

Semakin meningkatnya arus globalisasi sudah banyak membawa perubahan pada sikap dan aktivitas rakyat, dan situasi lingkungan yaitu perubahan pola penyakit yang tidak menular. Pada hasil riset tersebut menunjukkan prevalensi penyakit tidak menular mengalami kenaikan bila dibandingkan dengan Riskesdas pada tahun sebelumnya, diantaranya kanker, stroke, penyakit ginjal kronis, diabetes melitus, serta hipertensi (Kemenkes RI 2018).

Penyakit gagal ginjal menjadi salah satu penyebab kematian dengan peringkat ke-12 ditahun 2020 (Kemenkes RI 2017). Menurut data organisasi dunia atau *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2017 melaporkan bahwa pasien gagal ginjal kronis mengalami kenaikan hingga 50% dari tahun sebelumnya. Prevalensi gagal ginjal kronik sudah mencapai proporsi epidemik dengan 10-30% di populasi Asia dan Amerika. Jumlah tersebut diperkirakan akan terus semakain tinggi bila prevalensi diabetes melitus dan hipertensi juga terus semakin tinggi (Suwanto, Sugiyorini, and Wiratmoko 2020).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 prevalensi penyakit Gagal Ginjal Kronik di Indonesia mencapai 3,8%, dimana prevalensi terendah sebanyak 1,8% serta yaang tertinggi mencapai 6,4% (Kemenkes RI 2019).

Penyakit Gagal Ginjal Kronik adalah sindrom yang ditandai dengan kehilangan fungsi ginjal secara progresif dan irrevesibel, pada saat ini jumlah peristiwa penyakit gagal ginjal kronik semakin tinggi (Faruq, Purwanti, and Purnama 2020). Tanda-tanda yang muncul di stadium paling dini pasien penyakit gagal ginjal kronik terjadi kehilangan daya cadang ginjal (*Renal Reserve*), secara perlahan akan terjadi penurunan fungsi nefron yang progresif, biasanya terjad keluhan badan lemah, mual, nafsu makan kurang, penurunan berat badan, serta komplikasi yang lebih parah diantaranya dialisis atau transplantasi ginjal (Prasetyo, Pranowo, and Handayani 2018). Menurut Riskesdas faktor resiko penyakit gagal ginjal kronis yaitu pada penderita hipertensi, obesitas, glomerulonefritis, obstruksi, infeksi dan penyebab lainnya (Adhiatma et al. 2014).

Terapi relaksasi berkerja dengan mempertahankan aktivitas saraf parasimpatik dan mengurangi aktivitas saraf simpatik dimana gelombang otak mulai melambat yang akhirnya akan membuat seseorang dapat beristirahat dengan tenang, hal ini terjadi ketika individu mulai merebahkan diri dan mengikuti instruksi relaksasi, yaitu pada tahap pengendoran otot dari bagian kepala hingga bagian kaki, selanjutnya dalam keadaan rileks mulai untuk memejamkan mata, saat itu frekuensi gelombang otak yang muncul mulai

melambat dan menjadi lebih teratur sehingga pada tahap ini individu mulai merasakan rileks dan mengikuti secara pasif keadaan tersebut sehingga menekan perasaan tegang yang ada di dalam tubuh (Faruq, Purwanti, and Purnama 2020).

Berdasarkan hasil wawancara 5 pasien di rumah sakit Dr. Bratanata mengatakan bahwa mereka cenderung merasakan kecemasan, khawatir, gelisah dan takut berlebihan saat pertama kali menjalani hemodialisis. Di antara mereka bahkan masih ada yang merasa *denial* (menolak) menjalani hemodialisis. Selain itu, diruang hemodialisis pasien diberikan relaksasi otot progresif oleh perawat namun teknik yang digunakan belum sesuai dengan standar operasional prosedur (SOP). Relaksasi otot progresif yang diberikan hanya pada saat pasien akan disuntik untuk menjalani hemodialisis demi mengurangi rasa nyeri namun bukan untuk mengatasi gejala psikologis pasien, seperti: kecemasan (Iqbal, Wati, and Yulianti 2015).

Berdasarkan uraian-uraian diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian “Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis Di Rumah Sakit Dr. Bratanata Kota Jambi.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan Quasi-Eksperimental dengan rancangan “Pre-Tes Post-Tes With Control Design”. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari sampai Februari di rumah sakit Dr. Bratanata kota Jambi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisis di rumah sakit Dr. Bratanata kota Jambi. bahwa pasien yang menjalanai hemodialisis pada bulan November 2021 adalah sebanyak 495 orang dengan jumlah sample sebanyak 36 orang. Cara pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *Purposive Sampling* yaitu pengambilan sampel berdasarkan karakteristik tertentu (Ika 2021).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini dalam pengukuran tingkat kecemasan adalah dengan menggunakan alat ukur *zung Self-rating Anixety Scale (ZSAS)* yang dirancang oleh William WK Zung. Kuesioner ini mengandung 20 pertanyaan, yang terdiri dari 5 pernyataan positif dan 15 pernyataan negatif yang menggambarkan gejala-gejala kecemasan. penatalaksanaan kecemasan. Kuesioner ini dijadikan sebagai alat pengukur kecemasan yang sudah teruji validitas dan reliabilitasnya. Hasil uji validitas didapatkan tiap pertanyaan kuesioner dengan nilai terendah 0,663 dan tertinggi adalah 0,918

Suatu pertanyaan dikatakan valid jika r hitung $> r$ tabel. Pertanyaan dikatakan reliabel apabila didapatkan nilai Alpha Cronbach lebih dari

konstanta ($>0,6$). Hasil uji reliabilitas menunjukkan angka 0,829 sehingga kuesioner dikatakan reliabel.

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden menurut karakteristik responden diruang hemodialisis rumah sakit Dr. Bratanata kota jambi (n=36)

No	Karakteristik	Kelompok Kontrol			Kelompok Intervensi		
		f	%	n (18)	f	%	n (18)
1	Jenis kelamin						
	Laki-laki	5	28	18	10	56	18
	perempuan	13	72		8	44	
2	Usia						
	17-25 Tahun	1	5		3	17	
	26-35 Tahun	3	17		3	17	
	36-45 Tahun	5	28	18	4	22	18
	46-55 Tahun	2	11		4	22	
	56-65 Tahun	6	33		2	11	
	>65 Tahun	1	5		2	11	
3	Pendidikan Terakhir						
	SD	7	40		3	17	
	SMP	4	22	18	1	5	18
	SMA	4	22		9	50	
	Perguruan Tinggi	3	17		5	28	
4	Perkerjaan						
	PNS	1	5		1	5	
	Karyawan swasta	0	0		0	0	
	Wiraswasta	2	11	18	2	11	18
	Petani	0	0		0	0	
	Tidak berkerja	15	83		15	83	

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar pasien yang menjalani hemodialisi pada kelompok kontrol adalah

perempuan sebanyak 13 orang (72%) sedangkan pada kelompok intervensi sebagian besar laki-laki sebanyak 10 orang (56%).

Berdasarkan kelompok usia sebagian besar responden berusia antara 56-65 tahun sebanyak 6 orang (33%) pada kelompok kontrol dan berusia antara 36-45 tahun sebanyak 4 orang (22%) pada kelompok intervensi. Berdasarkan tingkat pendidikan diketahui bahwa pada kelompok kontrol sebagian besar responden memiliki pendidikan terakhir SD dengan jumlah responden 7 orang

(40%) dan pada kelompok intervensi sebagian besar responden memiliki pendidikan terakhir SMA dengan jumlah responden 9 orang (50%). Berdasarkan jenis pekerjaan responden diketahui bahwa pada kelompok kontrol dan intervensi sebagian besar responden tidak bekerja masing-masing sebanyak 15 orang (83%).

Tabel 2. Distribusi Tingkat Kecemasan *Pre Test* Dan *Post Test* Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Homodialisis

Tingkat Kecemasan	Kelompok Kontrol				Kelompok Intervensi			
	Pre		Post		Pre		Post	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Cemas Ringan	1	6	1	6	0	0	6	33
Cemas Sedang	17	94	16	88	17	94	12	67
Cemas Berat	0	0	1	6	1	6	0	0
Panik	0	0	0	0	0	0	0	0

Berdasarkan tabel 2 dapat disimpulkan bahwa pada post test kelompok intervensi sebagian besar memiliki tingkat kecemasan kategori sedang dengan persentase sebanyak 12 orang (67%), cemas ringan

terdapat 6 orang (33%). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif pada kelompok intervensi terjadi penurunan tingkat kecemasan.

Analisi Bivariat

Tabel 3. Perbedaan Tingkat Kecemasan *Pre Test* Dan *Post Test* Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Homodialisis

Variabel	n	Mean	SD	Min-max	CI		p-value
					lower	upper	
Kelompok Intervensi							
Pre Test	18	53,17	3,053	48-60	51,65	54,69	
Post Test	18	41,17	1,790	37-44	40,07	43,07	0,000
Kelompok Kontrol							
Pre Test	18	51,78	5,151	39-59	49,22	54,34	
Post Test	18	53,89	5,234	40-60	51,29	56,49	0,162

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan bahwa setelah dilakukan uji statistic menggunakan *Wilcoxon* didapatkan hasil pada kelompok intervensi *pre test* dan *post test* terdapat perbedaan sekor tingkat kecemasan yang bermakna sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif dengan nilai *pre*

test sebesar 53,17 dan *post test* sebesar 41,17 pada kelompok intervensi, sedangkan pada kelompok kontrol nilai *pre test* sebesar 51,78 dan *post test* sebesar 53,89. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan pada pasien hemodialisi.

Tabel 4. Perbedaan Tingkat Kecemasan *Post Test* Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok kontrol Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis Yang Menjalani Hemodialisis di Rumah Sakit dr.Bratanata Kota Jambi

Variabel	n	Mean Rank	Sum of Ranks	Sig
Kelompok Intervensi <i>Post Test</i>				
	18	10,25	184,50	P Value = 0,000
Kelompok Kontrol <i>Post Test</i>				
	18	26,75	481,50	

Berdasarkan tabel 4.7 dapat dilihat bahwa setelah dilakukann Uji *Mann Whitney* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol didapatkan nilai *p-value* 0,000 atau $p < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasasn *post test* pada kelompok intervensi dengan kelompok kontro

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian mengindikasikan bahwa ada perbedaan rata-rata tingkat kecemasan setelah diberikan relakssi otot progresif. Hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan skor kecemasan, yaitu sebelum diberikan terapi relaksasi otot pogresif jumlah responden yang mengalami tingkat kecemasan kategori sedang sebanyak 17 orang dan dalam kategori berat terdapat 1 orang. Setelah diberikan intervensi terapi relaksasi otot progresif terjadi penurunan yang signifikan yaitu pada tingkat cemas ringan sebanyak 6 orang dan kategori sedang sebanyak 12 orang. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat kecemasan pada seseorang karena tehnik relaksasi otot progresif memberikan efek yang menenangkan dan merilekskan tubuh (Astuti, Anggorowati, and Johan 2017).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wang et all (Li, Wang 2015) yang menyatakan bahwa *progressive muscle relaxation* merupakan salah satu terapi yang membantu teknik pengelolaan diri yang didasarkan pada cara kerja system saraf simpatis dan parasimpatis. Hal tersebut didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Widyaningrum (Widyaningrum and Sari 2018) yang menjelaskan bahwa pada saat seseorang mengalami kecemasan saraf yang bekerja lebih dominan yaitu sistem saraf simpatis, sedangkan saat keadaan rilek yang bekerja adalah sistem saraf parasimpatis.

Relaksasi otot akan menghambat jalur yang memicu cemas dengan cara mengaktivasi system saraf parasimpatis yang manipulasi hipotalamus melalui pemusatan pikiran atau memperkuat sikap positif sehingga rangsangan stresor terhadap hipotalamus menjadi minimal. Kondisi tersebut membuat klien yang awalnya menunjukkan perilaku lemah dan tergantung pada orang lain akan merasa lebih nyaman dan lebih rileks dalam melakukan sesuatu. Pada penelitian ini perasan cemas yang dirasakan oleh pasien yang menjalani hemodialisis disebabkan pemasangan *arterial blood line*. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Syaifudin (Syarifudin 2020) bahwa mayoritas pasien hemodialisa pada saat prosedur

tindakan pada saat pemasangan *arterial blood line* berada pada kecemasan berat.

Teknik relaksasi otot progresif merupakan salah satu cara teknik relaksasi yang mengkombinasi latihan nafas dalam dan serangkaian relaksasi otot tertentu (Alfiyanti et al. 2014). Dengan begitu setelah melakukan relaksasi otot ini dapat menurunkan ketegangan otot, mengurangi sakit kepala, insomnia, serta dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan. Salah satu pengelolaan diri didasari pada system saraf simpatis dan parasimpatis. Pada saat seseorang mengalami kecemasan saraf yang berkerja lebih dominan yaitu saraf simpatis sedangkan dalam keadaan rileks yang berkerja adalah system saraf parasimpatis. Dimana saraf simpatis dan parasimpatis yang kerjanya saling berlawanan, Ketika otot-otot dirilekskan dapat dinormalkan kembali fungsi-fungsi organ tubuh.

Kesimpulan

Distribusi responden berdasarkan karakteristik menunjukkan bahwa mayoritas umur pada kelompok intervensi berada pada usia 36-45 tahun dan 46-55 tahun masing-masing sebanyak 4 responden (22%), jenis kelamin mayoritas pada kelompok intervensi laki-laki sebanyak 10 responden (56%). Pendidikan pada jenjang sekolah menengah atas 9 responden (50%) pada kelompok intervensi. pekerjaan responden diketahui

bahwa pada intervensi sebagian besar responden tidak berkerja masing-masing sebanyak 15 orang (83%).

Tingkat kecemasan pada kelompok intervensi berada pada tingkat cemas sedang 17 responden (94%), cemas berat 1 responden (6%) sedangkan pada kelompok kontrol yaitu berada pada tingkat cemas sedang 17 responden (94%), cemas ringan 1 responden (6%).

Terdapat penurunan tingkat kecemasan pada kelompok intervensi berada pada tingkat cemas sedang 12 responden (67%) diikuti cemas ringan 6 responden (33%), sedangkan pada kelompok kontrol mengalami peningkatan kecemasan yaitu pada cemas sedang 16 responden (88%) pada cemas ringan dan cemas berat masing-masing terdapat 1 responden (6%).

Terdapat pengaruh tingkat kecemasan yaitu diperoleh *p-value* 0,000 yang artinya ada pengaruh yang signifikan antara pemberian terapi relaksasi otot progresif dengan kecemasan pasien hemodialisis. Terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan *post test* pada kelompok intervensi dengan kontrol.

Referensi

- Adhiatma, Arief Tajally, Zulfachmi Wahab, Ibnu Fajar, And Eka Widyantara. 2014. "Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gagal Ginjal Kronik Pada Pasien Hemodialisis Di Rsud Tugurejo Semarang." *Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang*: 1–10. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/kedokteran/article/view/2592>.
- Alfiyanti, Nur Eva, Dody Setyawan, Muslim Argo, And Bayu Kusuma. 2014. "Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Depresi Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis Di Unit Hemodialisa Rs Telogorejo Semarang." *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan (Jikk)* 8(2): 210–21. <http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id/index.php/jikk/article/view/375>.
- Astuti, Ary, Anggorowati Anggorowati, And Andrew Johan. 2017. "Effect Of Progressive Muscular Relaxation On Anxiety Levels In Patients With Chronic Kidney Disease Undergoing Hemodialysis In The General Hospital Of Tugurejo Semarang, Indonesia." *Belitung Nursing Journal* 3(4): 383–89. <https://www.belitungraya.org/brp/index.php/bnj/article/view/88>.
- Faruq, Muhammad Hanif, Okti Sri Purwanti, And Arif Putra Purnama. 2020. "Efek Relaksasi Benson Dalam Menurunkan Kecemasan Pasien Yang Menjalani Hemodialisa." *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 16(1): 24–29. <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617>.
- Ika, Lenaini. 2021. "Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dan Snowball Sampling." *Jurnal Kajian, Penelitian & Pengambilan Pendidikan Sejarah* 6(1): 33–39. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/historis/article/download/4075/pdf>.
- Iqbal, Iqbal Muhammad, Yuliana Ratna Wati, And Arief Budi Yulianti. 2015. "Perbandingan Tingkat Kecemasan Primigravida Dengan Multigravida Di Rsud Majalaya." *Global Medical & Health Communication (Gmhc)* 3(2): 93. <https://ejournal.unisba.ac.id/index.php/gmhc/article/view/1551/pdf>.
- Kemenkes Ri. 2017. "Info Datin Ginjal." *Situasi Penyakit Ginjal Kronik*: 1–10.
- KEMENKES. 2018. "Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018." *Kemendiknas Kesehatan Ri* 53(9): 1689–99.
- KEMENKES. 2019. *Profil Kesehatan Indonesia 2018 [Indonesia Health Profile 2018]*. <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/data-dan-informasi-profil-kesehatan-indonesia-2018.pdf>.
- Li, Wang, Et Al. 2015. "Progressive Muscle Relaxation Improves Anxiety And Depression Of Pulmonary Arterial Hypertension Patients.Evidence-Based Complementary And Alternative Medicine." 2(2012): 210093. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25922614/>.
- Prasetyo, Agus, Suko Pranowo, And Neni Handayani. 2018. "Karakteristik Pasien Gagal Ginjal Yang Menjalani Terapi Hemodialisa Di Rsud Cilacap | Prasetyo | Prosiding Seminar Nasional Dan Penelitian Kesehatan 2018." *Prosiding Seminar Nasional Dan Diseminasi Penelitian Kesehatanstikes Bakti Tunas Husada Tasikmalaya* (April): 1–6. https://ejournal.stikes-bth.ac.id/index.php/p3m_psndpk/article/view/335/293.
- Suwanto, Agus Wiwit, Esti Sugiyorini, And Heru Wiratmoko. 2020. "Efektifitas

Relaksasi Benson Dan Slow Stroke Back Massage Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Hemodialisa.” *Indonesian Journal For Health Sciences* 4(2): 91.
[Http://Journal.Umpo.Ac.Id/Index.Php/Ijhs/Article/View/2309/1513](http://Journal.Umpo.Ac.Id/Index.Php/Ijhs/Article/View/2309/1513).

Syarifudin, Akbar. 2020. 2507 E-Clinic “Gambaran Kecemasan Pasien Yang Terpasang Cimino Dan Femoral Pada Pasien Hemodialisa Di Rsud Ir. Soekarno Sukoharjo Naskah.” Universitas Muhammadiyah Surakarta.
[Http://Eprints.Ums.Ac.Id/81577/13/Naskah_Publikasi_Fina_Pdf](http://Eprints.Ums.Ac.Id/81577/13/Naskah_Publikasi_Fina_Pdf).

Widyaningrum, Dian Anisia, And Dwi Intan Permata Sari. 2018. “Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Menghadapi Premenstrual Syndrome (Pms).” *Jurnal Keperawatan* 11(1): 22–30.
[Http://Jurnalkeperawatan.Lppmdianhusada.Ac.Id/Index.Php/Jk/Article/View/48](http://Jurnalkeperawatan.Lppmdianhusada.Ac.Id/Index.Php/Jk/Article/View/48) (20 Sep.2018).