

PENGARUH EFEKTIFITAS RELAKSASI BENSON TERHADAP KECEMASAN PADA PASIEN YANG MENJALANI HEMODIALISA DI UNIT HEMODIALISA

Noni Agustiya¹, Dian Hudiyawati², Arif Putra Purnama³

¹Profesi Ners/FIK, Universitas Muhammadiyah Surakarta

²Profesi Ners/FIK, Universitas Muhammadiyah Surakarta

³Perawat/Hemodialisa, RS PKU Aisyiyah Boyolali

*Email: agustiyanoni@gmail.com

Abstrak

Keywords:
*Hemodialisa; Relaksasi
Benson; Stress; Gagal
Ginjal; Religi*

Latar Belakang: Gagal ginjal ialah 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. Penderita gagal ginjal yang menjalani hemodialisa dengan jangka panjang dan akan berhadapan dengan berbagai masalah, diantaranya adalah tidak dapat mempertahankan pekerjaan dan berakibat pada masalah finansial. Faktor behavioral yang berupa ancaman terhadap fisik meliputi gangguan fisiologis yang akan terjadi atau penurunan kemampuan untuk melakukan kehidupan sehari-hari pada penderita gagal ginjal. **Metode:** Tujuan dari Evidence Based Nursing ini ialah untuk mengetahui pengaruh efektifitas relaksasi benson terhadap kecemasan pada pasien yang menjalani hemodialisa di unit hemodialisa RS PKU Aisyiyah Boyolali. Metode penerapan EBN ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan pre-eksperimental one group pretest dan posttest design dengan jumlah sampel terdiri dari 7 orang, sesuai dengan karakteristik responden. **Hasil:** Hasil dari penerapan EBN ini menunjukkan bahwa rata-rata nilai kecemasan sebelum dilakukan intervensi relaksasi benson yaitu 44.28 dengan standar deviasi 8.30. Sedangkan rata-rata nilai kecemasan sesudah diberikan intervensi relaksasi benson yaitu 34.42 dengan standar deviasi 6.37. Perbedaan rata-rata nilai kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi relaksasi benson yaitu 9.85 dengan standar deviasi 7.62. **Kesimpulan:** Hasil statistik didapatkan p value < 0.05 sehingga ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan intervensi relaksasi benson.

1. PENDAHULUAN

Ginjal merupakan salah satu organ penting yang berfungsi menjaga komposisi darah dalam mengendalikan keseimbangan cairan tubuh, mencegah penumpukan limbah, dan menjaga level elektrolit seperti potasium, sodium, dan fosfat tetap stabil. Ginjal juga memproduksi enzim dan hormon yang membantu dalam mengendalikan tekanan darah dan tulang tetap kuat (Kementrian Kesehatan, 2017). Gagal ginjal ialah 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). Terapi yang dapat diberikan pada pasien dengan gagal ginjal stadium akhir yaitu hemodialisa. Hemodialisa merupakan prosedur pembersihan darah melalui ginjal buatan atau dializer dan dibantu pelaksanaannya oleh mesin. Terapi ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup dan memperpanjang usia harapan hidup pasien dengan gagal ginjal kronik. Namun, terapi ini juga tidak dapat memulihkan penyakit ginjal dan tidak mampu

mengimbangi hilangnya hormon endokrin yang dilaksanakan oleh ginjal (Rahman, Kaunang, dan Elin, 2016).

Pasien dengan penyakit gagal ginjal kronik yang melakukan terapi hemodialisa mencapai angka 2,62 juta dan akan mengalami peningkatan setiap tahunnya (World Health Organization, 2016). Di Indonesia mengalami peningkatan penyakit gagal ginjal kronik dalam kurun waktu tiga tahun terakhir sebanyak 33,2% (Riset Kesehatan Dasar, 2016). Sedangkan Provinsi Jawa Tengah menempati peringkat ke 5 dengan angka kejadian sebesar 0,3% (Kementrian Kesehatan, 2017).

Penderita gagal ginjal yang menjalani hemodialisa dengan jangka panjang akan berhadapan dengan berbagai masalah, diantaranya adalah tidak dapat mempertahankan pekerjaan dan berakibat pada masalah finansial (Handayani, Aristia, Mertha & Suindrayasa, 2014). McKercher (2013) mengemukakan gangguan ginjal kronik merupakan penyakit yang menyerang secara bertahap dan menyebabkan berbagai penyakit psikologis, seperti depresi, cemas dan mengisolasi diri. Menurut penelitian Mollahadi, et.al (2013) sebanyak 63,9% pasien mengalami kecemasan, 60,5% pasien mengalami depresi, dan 51,7% pasien mengalami stress.

Kecemasan yang diderita oleh pasien gagal ginjal disebabkan oleh beberapa faktor. Faktor behavioral yang berupa ancaman terhadap fisik meliputi gangguan fisiologis yang akan terjadi atau penurunan kemampuan untuk melakukan kehidupan sehari-hari pada penderita gagal ginjal. Ancaman dari stressor kecemasan inilah dapat membahayakan identitas, harga diri, dan fungsi sosial yang terhubung dengan individu. Kecemasan merupakan produk frustrasi dari segala sesuatu yang mengganggu kemampuan individu untuk mencapai tujuan tertentu yang diinginkan dalam hal ini (Stuart, 2006). Faktor kognitif dapat mempengaruhi kecemasan pada penderita gagal ginjal karena pasien gagal ginjal dapat merasakan kelelahan secara psikis karena harus menjalani hemodialisa seumur hidup (Sompi, Kaunang & Munayang, 2015).

Tingkat kecemasan dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik faktor biologis maupun

fisiologis, baik dari dalam pasien maupun dari luar pasien, penerimaan terhadap pelaksanaan hemodialisis, sosial ekonomi, usia pasien, kondisi pasien lama dan frekuensi menjalani hemodialisis timbul karena ancaman dari pasien sehingga menimbulkan respon psikologis dan perilaku pasien yang dapat diamati, sedangkan ancaman diri pada pasien hemodialisa dapat bersumber dari respon manusia (perawat), interaksi manusia dan lingkungan yang terpapar oleh alat-alat yang digunakan (Talo, et.al, 2015).

Relaksasi napas dalam ialah salah satu intervensi mandiri keperawatan yang dapat digunakan untuk mengatasi gejala psikologis pasien. Relaksasi ini dapat berguna untuk memperbaiki kondisi kesehatan dan menghambat timbulnya stress dan kecemasan (Americam Psychological Association, (2008); Bulechek, et.al, 2013).

Menurut penelitian Gerogianni et.al (2018), dengan judul manajemen cemas dan depresi pada pasien hemodialisa dengan metode nonfarmasi yaitu dengan metode teknik relaksasi nafas dalam adalah metode yang efektif untuk mengurangi kecemasan dan depresi. Selain itu, latihan program ini memiliki efek positif pada pasien dan fungsi psikologis. Dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan sosial juga sangat penting untuk penurunan kecemasan dan depresi pada pasien. Teknik relaksasi benson merupakan teknik latihan nafas. Dengan latihan nafas yang teratur dan dilakukan dengan benar, tubuh akan menjadi lebih rileks, menghilangkan ketegangan saat mengalami stress dan bebas dari ancaman. Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan Corticotropin Releasing Factor (CRF). Selanjutnya CRF merangsang kelenjar pituitary untuk meningkatkan produksi Proopiomelanocortin (POMC) sehingga produksi enkephalin oleh medulla adrenal meningkat. Kelenjar pituitary juga menghasilkan beta-endorphin sebagai neurotransmitter yang mempengaruhi suasana hati menjadi rileks. Teknik relaksasi napas dalam juga memiliki manfaat lain yaitu penurunan kadar kortisol, epineprin, dan norepineprin yang dapat menyebabkan perubahan hemodinamik yaitu penurunan tekanan darah dan frekuensi nadi (Dusek,

2009). Kelebihan dari teknik ini merupakan salah satu metode yang hemat biaya dan mudah digunakan serta tidak memiliki efek samping (Rambod, et al, 2013).

Dari hasil wawancara 7 pasien hemodialisa di RS PKU Aisyiyah Boyolali pada tanggal 06 – 08 Januari 2020 diperoleh hasil yang menyatakan bahwa pasien mengalami kecemasan terhadap kondisinya saat ini, pasien mengalami kecemasan terhadap penyakit yang sedang dialaminya yaitu gagal ginjal kronik, pasien mengatakan cemas takut tidak bisa sembuh, pasien mengatakan tidak bisa bekerja kembali, pasien cemas tidak bisa melanjutkan pendidikan, pasien cemas memikirkan penyakitnya.

Berdasarkan fenomena diatas, tujuan intervensi ini penulis akan menerapkan EBN tentang teknik relaksasi benson terhadap kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa di unit hemodialisa RS PKU Aisyiyah Boyolali.

2. METODE

Metode penerapan EBN ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan Quasi eksperimental, dengan rancangan pre-eksperimental one group pretest dan posttest design. Jumlah sampel yaitu terdiri dari 7 orang yang memenuhi kriteria responden dengan menggunakan teknik accidental sampling. Sampel dari penerapan EBN ini terdiri dari pasien yang menjalani Hemodialisa di unit Hemodialisa RS PKU Aisyiyah Boyolali. Dengan kriteria responden yaitu, 1) pasien bersedia menjadi responden 2) pasien yang menjalani Hemodialisa di unit Hemodialisa RS PKU Aisyiyah Boyolali 3) pasien mengikuti EBN hingga selesai 4) pasien berusia 18 – 64 tahun 5) Pasien tidak mengalami gangguan pendengaran 6) pasien tidak mengalami penurunan kesadaran. Adapun instrumen yang digunakan untuk melakukan Evidence Based Nursing ini ialah Mengukur skor kecemasan responden dengan menggunakan kuesioner Zung Self Rating Anxiety Scale (ZSRAS). Kuesioner ini digunakan untuk mengukur kecemasan yang terdiri dari 20 item. Setiap item dinilai pada skor numerik mulai dari 1 (tidak pernah), 2 (kadang-kadang), 3 (sering mengalami), 4

(selalu mengalami) dengan total skor 20-80. Adapun penggolongan total skor sesuai dengan tingkat keparahan seperti berikut: 20-44 (cemas ringan), 45-59 (cemas sedang), 60-80 (cemas berat). Penggunaan kuesioner ZSRAS ini dengan cara memberi tanda ceklis (√) pada kolom sesuai dengan perasaan yang dialami responden. Selanjutnya, responden mengisi lembar data karakteristik responden, seperti usia, jenis kelamin, lama menjalani hemodialisa, status pernikahan, dan tingkat pendidikan terakhir. Prosedur dalam melakukan teknik relaksasi benson ini yang terutama ialah responden dalam posisi yang nyaman, setelah itu responden menutup mata, selanjutnya responden dianjurkan menenangkan diri terlebih dahulu dan dalam keadaan rileks dari jari kaki hingga keujung kepala, selanjutnya responden mengambil nafas dari hidung dan tetap pertahankan kesadaran, buang nafas dari mulut secara perlahan dan diikuti dengan kata dan kalimat menenangkan, dan mengulangi terapi ini selama 10-15 menit, kemudian respon membuka mata secara perlahan, dan masih dalam keadaan rileks

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden dalam penelitian ini adalah pasien yang rutin menjalani hemodialisa di unit hemodialisa RS PKU Aisyiyah Boyolali dengan sejumlah 7 responden. Data gambaran karakteristik responden disajikan dalam bentuk tabel berikut:

Tabel 1. Gambaran Demografi Responden (n=7)

Karakteristik Responden		(f)	(%)	Total
Jenis Kelamin	Perempuan	4	57.1	100%
	Laki-laki	3	42.9	
Usia	17-25	1	14.3	100%
	36-45	4	57.1	
	46-55	1	14.3	
	56-65	1	14.3	
Lama Menjalani Hemodialisa	<1 tahun	5	71.4	100%
	>1 tahun	2	28.6	
Pendidikan	SD	1	14.3	100%
	SLTP	1	14.3	
	SLTA	5	71.4	

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah dilakukan Intervensi

Tingkat Kecemasan	Kategori	(f)	(%)
Pretest	Ringan	5	71.4
	Sedang	2	28.6
Posttest	Ringan	6	85.7
	Sedang	1	14.3

Tabel 3. Pengaruh Pemberian Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah dilakukan Intervensi

Tingkat Kecemasan	N	Mean±SD	Selisih Mean±SD	P value
Pretest	7	44.28±8.30	9.85±7.62	
Posttest	7	34.42±6.37		0.014

Karakteristik Responden

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa dari 7 responden sebagian besar berjenis kelamin wanita yaitu sebanyak 4 responden

(51.1%). Berdasarkan kategori usia bahwa usia terbanyak yaitu di kategori Dewasa Akhir sebanyak 4 responden (57.1%). Berdasarkan kategori lamanya menjalani hemodialisa sebagian besar menjalani hemodialisa <1 tahun berjumlah 5 responden (71.5%). Berdasarkan pendidikan terakhir responden terbanyak yaitu berpendidikan SLTA sebanyak 5 responden (71.5%). Hasil penerapan EBN ini responden sebagian besar adalah berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 4 responden (57.1%). Penelitian ini bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan Suwanto (2017), dalam penelitiannya menyebutkan bahwa jenis kelamin pria lebih mendominasi dikarenakan bahwa pola hidup yang diterapkan oleh pria lebih buruk daripada perempuan. Hal ini dapat diketahui bahwa jenis kelamin tidak menjamin tingkat kecemasan pasien dengan gagal ginjal kronik. Pada penerapan EBN ini usia terbanyak yaitu usia dewasa akhir menuju lanjut usia, penerapan EBN ini sejalan dengan penelitian Suwanto (2017), bahwa rata-rata penderita gagal ginjal kronik yang menjalani terapi hemodialisa adalah berkategori lanjut usia, ini juga sejalan dengan hasil penelitian Hudiyawati, Muhlisin, Normala (2019) yang menyatakan bahwa pasien yang menjalani hemodialisa yaitu kelompok usia 41-60 tahun atau disebut deasa akhir dan menuju lanjut usia awal. Tingkat pendidikan responden dalam penerapan EBN ini mayoritas adalah berlatar belakang pendidikan SMA. Hal ini sejalan dengan penelitian Suwanto (2017) dan Relawati, et.al (2015) yang mendapatkan responden pasien gagal ginjal kronik mayoritas berlatar belakang pendidikan diatas SMP. Hal ini berarti dengan tingkat pendidikan yang tinggi tidak menjamin manusia dapat menghindari penyakit gagal ginjal kronik.

Tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi

Hasil Tabel 2 diketahui bahwa tingkat kecemasan sebelum tindakan intervensi sejumlah 7 responden dengan kategori ringan 5 responden (71.4%), sedang 2 responden (28.6%). Sedangkan sesudah

intervensi dengan kategori ringan 6 responden (85.7%) dan kategori sedang 1 responden (14.3%).

Nilai rata-rata sebelum dan sesudah intervensi

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa rata-rata nilai kecemasan sebelum dilakukan intervensi relaksasi benson yaitu 44.28 dengan standar deviasi 8.30. Sedangkan rata-rata nilai kecemasan sesudah diberikan intervensi relaksasi benson yaitu 34.42 dengan standar deviasi 6.37. Perbedaan rata-rata nilai kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi relaksasi benson yaitu 9.85 dengan standar deviasi 7.62. Hasil statistik didapatkan $p\text{ value} < 0.05$ sehingga ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan intervensi relaksasi benson.

Hasil penerapan EBN dengan intervensi relaksasi benson pada kecemasan didapatkan rata-rata skor sebelum dan sesudah intervensi yaitu 9.85 yang berarti ada peningkatan yang signifikan ($p < 0,05$) dalam kecemasan setelah diberikan intervensi. Hasil penerapan EBN ini sejalan dengan penelitian Mahadavi, et.al (2013) mengevaluasi efek relaksasi benson terhadap kecemasan bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap penurunan kecemasan pasien.

Nipa (2017) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa relaksasi nafas yang diberikan selama 2 minggu berturut-turut memberikan perbedaan yang signifikan terhadap penurunan kecemasan terhadap pasien yang menjalani hemodialisa. Hal ini membuktikan bahwa terapi relaksasi benson yang dilakukan pada penelitian ini mampu lebih banyak menurunkan skor cemas pada pasien gagal ginjal yang menjalani hemodialisa. Relaksasi juga bekerja dengan mengaktifasi saraf parasimpatis yang merupakan saraf otonom yang diduga menurunkan cemas. Aktivasi saraf parasimpatik ini akan menghambat produksi hormon *catekolamin* yang menyebabkan kontraksi otot dan peningkatan tekanan darah (Payne & Donaghy, 2010).

Secara fisiologis saat manusia masuk dalam tahapan relaksasi, maka mereka

masuk ke gelombang *alpha* (7-14 Hz). Ketika otak memasuki gelombang ini maka otak akan menghasilkan hormon *endorphin* yang menghasilkan rasa nyaman dan tenang (Hendriyanto, 2012)

Menurut peneliti berdasarkan berbagai teori dan penelitian pendukung, maka teknik relaksasi *Benson* dapat digunakan untuk melawan cemas yang dimanifestasikan dengan stress maupun depresi. Kenangan yang muncul ini disebabkan karena gelombang *alpha* otak yang menyebabkan manusia merasakan perasaan gembira dan nyaman. Kelenjar *pituitary* manusia juga menghasilkan hormon-hormon yang menenangkan yaitu *endorphin* dan *encephalin* yang bersifat memberikan efek tenang dan nyaman. Sedangkan dari teori *homeostasis* dalam tubuh manusia akan meningkatkan aktifitas saraf *parasimpatik* sehingga terjadi penurunan sintesis hormon *catekolamin* yang berakibat menurunnya kontraksi otot, penurunan denyut jantung, vasodilatasi pembuluh darah dan penurunan tekanan darah (Yusliana, 2015). Terapi relaksasi *Benson* yang merupakan terapi relaksasi yang memadukan teknik relaksasi nafas dalam dan relaksasi *religi* atau keyakinan memberikan manfaat yang berlipat ganda dalam membangkitkan kenangan pada manusia (Smeltzer & Bare, 2004).

Adapun hambatan yang ditemukan oleh peneliti pada saat menerapkan EBN adalah saat akan dilakukan relaksasi benson kebisingan yang terjadi di dalam ruangan, kebisingan muncul dari suara alarm mesin pasien lainnya, suara televisi yang berada di unit hemodialisa. Selanjutnya peneliti keterbatasan dalam memberikan tindakan relaksasi secara langsung ke pasien selama 2 minggu berturut-turut, sehingga saat responden melakukan secara mandiri dirumah responden terkadang lupa untuk melakukan relaksasi benson tersebut dan responden hanya melakukan sesuai ingatan responden dan keluarganya saja.

4. KESIMPULAN

Hasil penerapan EBN ini telah menunjukkan penggunaan relaksasi benson terhadap kecemasan pasien yang menjalani

hemodiasia hal ini dibuktikan dengan hasil uji statistik yang menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kecemasan sebelum diberikan relaksasi benson dan sesudah diberikan relaksasi benson.

Relaksasi benson merupakan metode yang efektif untuk mengurangi cemas dan depresi maupun stress. Relaksasi benson merupakan metode yang tidak menimbulkan efek samping, hemat biaya, terjangkau dan mudah untuk diaplikasikan. Selain itu, untuk memaksimalkan hasil pada penerapan terapi ini, maka peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk meneliti dengan sampel yang lebih banyak, dengan jangka waktu yang lebih panjang dan menggabungkan dengan variabel lainnya..

REFERENSI

- Brunner & Suddarth. *Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta:EGC. 2015.
- Dhina, Widayanti. Peningkatan Kualitas Hidup pada penderita gagal ginjal kronik yang menjalani Terapi hemodialisa melalui psychological Intervention di Unit Hemodialisa RSUD Gambiran Kediri, *Jurnal Ilmu Kesehatan*. 2015; Vol.3 No. 2
- Gerogianni. G, Babatsikou. F, Polikandrioti. M, Grapsa, E.. Management of anxiety and depression in haemodialysis patients: the role of non-pharmacological methods. 2018. Di akses pada tanggal 09 Januari 2020
- Handayani, R. S. Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Pasien Chronic Kidney Disease (CKD) Yang Menjalani Hemodialisis. *Jurnal Keperawatan*, . 2013;Volume IX, No. 2, 238-245.
- Hudiyawati, D. Muhlisin, A., & Ibrahim, N. Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation in Reducing Depression, Anxiety and Stress Among Haemodialysis Patients Attending a Public Hospital at Central Java Indonesia. *IMJM*. 2019;183 (3), 3-10
- Kementrian Kesehatan RI. Info datin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. 2017. Di akses Tanggal 09 Januari 2020.
- Mollahadi, M. et, al. Comparison of Anxiety, Depression, and Stress Among Hemodialysis and Kidney Transplantation Patient. *Iranian Journal of Critical Care Nursing Winter*, 2013; Volume 2, Issue 4;153-156
- Nipa, Novita. Pengaruh latihan Relaksasi Napas dalam terhadap perubahan skor kecemasan pasien penyakit gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa di RS Pendidikan Universitas Hasanuddin. 2017. Diakses pada tanggal 09 Januari 2020
- Rahman, M. Kaunang, T. Elim, T. . Hubungan Antara lama Menjalani Hemodialisa dengan Kualitas Hidup Pasien Yang Menjalani Hemodialisa di Unit Hemodialisa RSUP. Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. *Jurnal e-Clinic*. . Juni 2016;Volume 4
- Relawati, A., Hakimi, M., & Huriah, T. Pengaruh Self Help Group Terhadap Kualitas Hidup Pasien Hemodialisa di Rumah Sakit Pusat Kesehatan Umum Muhammadiyah Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 2015; Volume 11, No. 3, 122-135
- Riset kesehatan Dasar. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2017
- Septiwi, Cahyu. Pengaruh Breathing Exercise Terhadap Level Fatigue Pasien Hemodialisis di RASP Gatot Subroto Jakarta. *Jurnal Keperawatan* 2013; Volume 8, No.1 Maret 2013. Jurusan Keperawatan Stikes Muhammadiyah Gombang.
- Smeltzer, SC & Bare, BG. *Buku Ajar: Buku Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddart (Vol 1 Edisi 8, Alih Bahasa Agung Waluyo, et.al)*. Jakarta:EGC. 2004
- Sompie E.M, Kaunang T.M.D, Munayang. H. Hubungan Antara Lama Menjalani Hemodialisa dengan Depresi pada Pasien PGK di RSUP Prof. Dr. R. Kandou Manado. *Journal e-Clinic (eCI)*. 2015;3(1): 1-5
- Stuart, G. W. *Keperawatan Jiwa*. (Edisi 5). Jakarta:EGC. 2006
- Suliswati. *Konsep Dasar Keperawatan kesehatan Jiwa*. Jakarta:EGC. 2006
- Suwanto, A. W. Efektifitas Relaksasi *Benson* terhadap penurunan Stres dan peningkatan kualitas tidur pada pasien hemodialisa. 2017

Prosiding Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
E-ISSN : 2715-616X

Yusliana. et.al. Efektivitas Relaksasi Benson
Terhadap Penurunan Nyeri Pada Ibu Post
Partum Sectio Caesarea. 2.