

**EFEK KOMBINASI RELAKSASI BENSON DAN DZIKIR
TERHADAP KECEMASAN PADA PASIEN HEMODIALISA DI
RSUD PANEMBAHAN SENOPATI BANTUL**

Vika Vijayanti¹, Anggi Napida Anggraini², Nindita K.Santoso³

INTISARI

Latar Belakang : Ginjal memiliki fungsi utama sebagai pembuangan sisa zat metabolisme tubuh yang terjadi setiap waktu, oleh karena itu untuk mencegah komplikasi dilakukan terapi pengganti hemodialisa (HD). PGK merupakan penyakit kronis dan membutuhkan terapi untuk bertahan secara terus – menerus, hal ini dapat mengakibatkan ketidakseimbangan psikologi, sosial, dan spiritual pasien, perilaku penolakan, marah, perasaan takut, cemas. Maka dibutuhkan terapi yang efektif salah satunya adalah relaksasi benson dan dzikir.

Tujuan : mengetahui efek kombinasi terapi relaksasi benson dan dzikir dalam mengatasi kecemasan pada pasien hemodialisa di RSUD Panembahan Senopati Bantul.

Metodologi : ini adalah jenis penelitian kuantitatif pre eksperimen dengan model one group pretest posttest design. Lokasi penelitian di Unit Hemodialisa RSUD Panembahan Senopati Bantul. Subyek penelitian ini adalah pasien rawat jalan yang menjalani hemodialisis rutin 2 kali seminggu. Besar populasi 230 pasien. Sample penelitian diambil menggunakan teknik purposive sampling dengan menggunakan rumus Lemeshow didapat 50 responden sebagai kelompok Intervensi relaksasi benson dan dzikir dilakukan 2 kali seminggu selama 15 menit. Data diambil menggunakan kuesioner kecemasan HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale). Analisa data menggunakan Wilcoxon Signed Rank.

Hasil : Kecemasan pasien hemodialisa mayoritas mengalami kecemasan sedang 34 orang (68%) setelah dilakukan intervensi menurun menjadi 30 orang (60%) dengan nilai signifikan $P 0,002 < 0,05$, maka kombinasi relaksasi benson dan dzikir efektif dapat menurunkan kecemasan pasien hemodialisa di RSUD Panembahan Senopati Bantul.

Kesimpulan : Terdapat efek yang signifikan pemberian kombinsai relaksasi benson dengan dzikir efektif terhadap kecemasan pasien hemodialisa di RSUD Panembahan Senopati Bantul Yogyakarta 2019

Kata Kunci : Relaksasi Benson, Dzikir, Kecemasan, Penyakit Ginjal

¹Mahasiswa Universitas Alma Ata

²Dosen Administrasi Rumah Sakit Universitas Alma Ata

³Dosen Universitas Alma Ata

**THE EFFECT OF COMBINATION BETWEEN BENSON'S
RELAXATION AND DZIKIR TO ANXIETY OF HEMODIALYSIS
PATIENTS IN REGIONAL PUBLIC HOSPITAL OF PANEMBAHAN
SENOPATI BANTUL**

Vika Vijayanti¹, Anggi Napida Anggraini², Nindita K.Santoso²

ABSTRACT

Background: *Kidney had main function as disposal of residual body metabolism that happened every time, therefore hemodialysis replacement therapy is needed to prevent complications. CKD was chronic disease and needed therapy to endure continuously, it can increase imbalance psychological, social, and spiritual of patient such as rejection behavior, anger, fear, and anxiety. It need therapy that effective, one of those were Benson relaxation and dzikir.*

Purpose: *to know the effect of combination between Benson's relaxation and dzikir in controlling anxiety in patients' hemodialysis in regional public hospital of Panembahan Senopati Bantul.*

Method: *This was pre-experiment quantitative research with one group pretest posttest design model. This was done in Hemodialysis unit of regional public hospital of Panembahan Senopati Bantul. The research subject was outpatients who do treatment hemodialysis routine 2 times a week. The research population was 230 patients. Research sample was taken by using purposive sampling technique with Lemeshow formula, obtained 50 respondents as intervention Benson's relaxation and dzikir group was done 2 times a week during 15 minutes. Data collecting technique used questionnaire of HARS Anxiety (Hamilton Anxiety Rating Scale). Data analysis used Wilcoxon Signed Rank.*

Result: *the majority of Hemodialysis patient experienced mild anxiety was 34 persons (68%), after done the intervention decrease became 30 persons (60%) with significant value of $P 0,002 < 0,05$. It can concluded that the combination between Benson's relaxation and dzikir was effective to decrease the anxiety of hemodialysis patient in regional public hospital of Panembahan Senopati Bantul.*

Conclusion: *There were significant effect of giving combination between Benson's relaxation and dzikir to the anxiety of hemodialysis patient in regional public hospital of Panembahan Senopati Bantul 2019.*

Key words: *Benson's relaxation, Dzikir, Anxiety, Kidney disease*

¹Student of Alma Ata University of Yogyakarta

²Lecturer of Alma Ata University of Yogyakarta

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Ginjal merupakan organ penting yang berfungsi menjaga dan mencegah menumpuknya produk akhir metabolisme dari dalam tubuh manusia, saat ginjal terganggu hal tersebut dapat mempengaruhi setiap sistem tubuh. Semakin banyak timbunan produk sampah, maka gejala akan semakin berat. Jika ginjal tidak dapat berkerja lagi seperti semestinya maka akan terjadi Penyakit gagal ginjal kronik (PGK) yakni kondisi dimana fungsi ginjal mulai menurun secara bertahap, PGK terjadi apabila *Glomerulus Filtrasi Rate* (GFR) kurang dari 60mL/min/1,73 m² selama minimal 3 bulan . (1)

Ginjal memiliki fungsi utama sebagai pembuangan sisa zat metabolisme tubuh yang terjadi setiap waktu, oleh karena itu untuk mencegah komplikasi yang lebih banyak lagi mereka yang mengalami gangguan pada sistem ginjal akan melakukan terapi pengganti untuk dapat mempertahankan hidup dengan hemodialisa (HD). Terapi hemodialisa adalah suatu terapi pengganti fungsi ginjal dalam mengeluarkan sisa – sisa metabolisme dari peredaran darah menggunakan teknologi melalui membran semi permeabel sebagai pemisah darah dan cairan dialisat dan dilakukan dalam jangka waktu yang cukup panjang karena karakteristik gagal ginjal yang bersifat menetap dan tidak dapat disembuhkan. (2)

Hasil penelitian *global burden of disease* tahun 2010 penyakit ginjal kronis meningkat dari peringkat 27 ke 18 sebagai salah satu masalah kesehatan serius dunia dengan 2 juta lebih penduduk dunia mendapatkan perawatan dialisis dan hanya 10% saja yang benar-benar menjalani perawatan karena hambatan finansial dan akses.(3) Badan Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan pertumbuhan jumlah penderita gagal ginjal pada tahun 2013 telah meningkat lebih dari 50% dari tahun sebelumnya. Bahkan salah satu negara maju Amerika Serikat masih terdapat kejadian gagal ginjal yang terus meningkat 50% di tahun 2014. Data menunjukkan bahwa setiap tahun ± 200.000 orang Amerika menjalani hemodialisis karena gangguan ginjal kronis artinya 1140 dalam satu juta orang Amerika adalah pasien dialisis sedangkan di Indonesia pada tahun 2014 1,5 juta orang merupakan penderita gagal ginjal dan sekitar 150 ribu orang dan yang menjalani hemodialisis. (2).

Wilayah Asia negara Jepang tercatat mempunyai prevalensi tertinggi yaitu 1800 per 1 juta penduduk dengan 220 kasus baru per tahun 2015. Peningkatan ini sekitar 4,7 % dari tahun sebelumnya. (2) Berdasarkan *report of Indonesia renal registry (IRR)* 2016 Prevalensi pasien yang menjalani hemodialisa di Indonesia meningkat sebesar 2 % dibandingkan pada tahun 2015. Dimana hasil pasien yang baru menjalani hemodialisa tercatat sekitar 21,050 orang dan meningkat menjadi 25,446 orang pada tahun 2016. Begitu pula pada pasien yang masih aktif menjalani hemodialisa yaitu tercatat 39,554 orang dan

meningkat menjadi 52,835 orang pasien ditahun yang sama. Hal tersebut juga karena peran jaminan kesehatan nasional (JKN) sebagai pembantu jaminan sehingga ada keringanan biaya untuk mendapatkan pelayanan terapi hemodialisa. Daerah Istimewa Yogyakarta menjadi peringkat ke 7 di seluruh Indonesia dengan jumlah 1416 pasien yang menjalani terapi hemodialisa dibandingkan dengan Jawa Barat yang masih berada pada posisi pertama. (4)

Hasil studi pendahuluan di RSUD Panembahan Senopati Bantul didapatkan data perbulan oktober tahun 2018 terdapat 230 pasien penyakit ginjal kronik dengan hemodialisa. Hasil wawancara didapatkan data tiga orang pasien mengatakan mengalami beberapa gejala kecemasan seperti sering gelisah, berkeringat, merasa panas dingin dan merasa khawatir dari awal terdiagnosa yang mewajibkan mereka menjalani hemodialisa, dengan faktor kecemasan karena kurang pengetahuan, kekhawatiran pada pekerjaan dan finansialnya. (Data Instalasi Dialisis RSUD Panembahan Senopati Bantul, 2018)

Pengobatan jangka panjang dalam proses menajalani hemodialisa 1- 3 kali seminggu dan setiap kalinya memerlukan waktu 2- 5 jam yang bersifat terus menerus, karena hal tersebut pada umumnya pasien akan mengalami beberapa perubahan dan penolakan dari dalam diri penderita gagal ginjal, seperti ketidakseimbangan psikologi, sosial, dan spiritual pasien, perilaku penolakan, marah, perasaan takut, cemas, rasa tidak berdaya, putus asa bahkan bunuh diri. Untuk menanggulangi hal tersebut,

diperlukan penanganan yang terpadu baik untuk fisik maupun kondisi psikologi pasien. (5) Sebuah hasil penelitian menunjukkan bahwa pasien PGK yang menjalani hemodialisa kemungkinan mengalami masalah psikologi berupa kecemasan. Data penelitian tersebut menyebutkan dari 189 pasien yang menjalani hemodialisa terdapat 34,2 % mengalami kecemasan berat, 29,4 % mengalami kecemasan sedang dan sisanya adalah kecemasan ringan. (6)

Penderita gagal ginjal kronik akan memiliki kondisi tubuh yang melemah karena bergantung pada mesin dialisis sepanjang hidupnya. Hal tersebut tentu saja menuntut penderita untuk dapat beradaptasi. Dimana akan timbul rasa tertekan dan tidak nyaman yang mereka alami semenjak diagnosa awal. Penelitian lain di RSUD Panembahan Senopati Bantul tercatat 347 orang yang menjalani Hemodialisa dengan 25 pasien memiliki gambaran psikologis negatif yang ditandai dengan rasa sedih, marah, depresi dan menolak perubahan yang ada pada dirinya beserta rasa cemas di awal diagnosa yang mengharuskan penderita untuk melakukan hemodialisa. (7)

Kecemasan hampir sama dengan rasa takut dengan fokus kurang spesifik. Ketakutan biasanya respon terhadap beberapa ancaman secara langsung. Sedangkan kecemasan ditandai oleh kekhawatiran tentang bahaya yang belum terduga yang akan terjadi di masa depan. (8) Kecemasan yang dialami pasien PGK yang menjalani hemodialisis dapat disebabkan oleh berbagai penyebab diantaranya: pengalaman nyeri pada

daerah penusukan fitula saat memulai hemodialisis, komplikasi hemodialisis, ketergantungan pada orang lain, kesulitan dalam mempertahankan pekerjaan, finansial, ancaman kematian dan perubahan konsep diri, serta perubahan peran maupun perubahan interaksi sosial. (9)

Stressor yang dialami PGK cenderung menetap, oleh karena itu diperlukan suatu strategi yang efektif, efisien dan mudah dilakukan untuk mampu mengurangi kecemasan sehingga pasien mampu beradaptasi terhadap stressor yang ada. Salah satu strategi efektif untuk mengatasi kecemasan yaitu dengan teknik relaksasi. Teknik relaksasi yang digabungkan dengan unsur keyakinan kepada agama serta kepada Tuhan dapat meningkatkan respon relaksasi lebih kuat dibandingkan hanya teknik relaksasi saja, pendekatan keyakinan spiritual dalam agama Islam yaitu dengan teknik mengingat Allah atau berdzikir. Beberapa penelitian menunjukkan efektivitas dzikir terhadap penurunan intensitas halusinasi dengar pada pasien dengan gangguan mental kronis. (10)

Relaksasi Benson merupakan relaksasi dengan penambahan unsur keyakinan salah satunya dalam bentuk kata-kata dzikir yang dapat mengalihkan perhatian pasien dari rasa cemas yang dialaminya, kelebihan dari latihan teknik relaksasi dibandingkan teknik lainnya adalah lebih mudah dilakukan dan tidak memiliki efek samping apapun. Pada penelitian yang dilakukan oleh Wallace Benson, dan Wilson 1971 diperoleh hasil, bahwa dengan meditasi dan relaksasi terjadi penurunan konsumsi oksigen, output CO₂, ventilasi selular, frekuensi napas, dan

kadar laktat sebagai indikasi penurunan tingkat stress, selain itu ditemukan bahwa PO₂ atau konsentrasi oksigen dalam darah tetap konstan, bahkan meningkat sedikit. (10)

Penerapan Relaksasi Benson sebagai upaya untuk memusatkan perhatian pada suatu fokus dengan menyebut berulang - ulang kalimat religi. (9) Penelitian tentang terapi relaksasi benson yang dikombinasikan dengan kalimat dzikir belum pernah dilakukan pada pasien PGK dengan hemodialisa di RSD Panembahan Senopati Bantul. Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Keefektifan penerapan relaksasi benson yang merupakan salah satu jenis relaksasi kombinasi yang terbukti dapat menurunkan nyeri karena pengaplikasiaanya yang cukup mudah dan tidak menimbulkan efek yang merugikan. Sepengetahuan peneliti, penelitian tentang relaksasi benson terhadap pasien hemodialisa belum pernah diterapkan sehingga penelitian ini layak dilakukan sebagai *pilot project* bagi penelitian selanjutnya yang dan dapat mengembangkannya.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada efek kombinasi relaksasi benson dan dzikir dalam mengatasi kecemasan pasien PGK saat melakukan hemodialisa di RSUD Panembahan Senopati Bantul ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Secara umum penelitian ini bertujuan adalah untuk mengetahui apakah ada efek kombinasi terapi relaksasi benson dan dzikir dalam mengatasi kecemasan pada pasien hemodialisa di RSUD Panembahan Senopati Bantul.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden yaitu usia, pekerjaan, pendidikan, dan jenis kelamin.
- b. Mengetahui perbedaan rata-rata tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi berupa relaksasi benson dengan kombinasi dzikir pada pasien yang menjalani hemodialisa di RSUD Panembahan Senopati Bantul.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian dapat bermanfaat menjadi referensi dan pedoman dibidang ilmu perawatan khususnya perawat dalam bidang hemodialisa dan untuk mengetahui efek terapi relaksasi benson dengan kombinasi dzikir dapat menurunkan kecemasan pada pasien hemodialisa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Profesi Keperawatan

Penelitian ini bermanfaat sebagai referensi dan acuan dalam keperawatan hemodialisa yang dapat diterapkan pada pasien yang

menjalani hemodialisa dalam mengatasi kecemasannya secara nonfarmakologi sebagai kombinasi saat dilakukan teknik relaksasi Benson dan Dzikir.

b. Bagi Instalasi RSUD Panembahan Senopati Bantul

Penelitian ini dapat mendukung program pemerintah dalam meningkatkan derajat kesehatan selain program kartu jaminan kesehatan berupa JKN dengan meringankan biaya pemakaian pelayanan hemodialisa, namun penerapan relaksasi benson ini juga dapat membantu meningkatkan kesehatan pasien hemodialisa secara nonfarmakologi.

c. Bagi Institusi Alma Ata Yogyakarta

Penelitian ini bermanfaat sebagai sumber referensi dan bacaan ilmu keperawatan di universitas Alma Ata.

d. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat mengatasi kecemasan pasien gagal ginjal kronis saat menjalani hemodialisa tanpa menyebabkan efek samping yang dapat merugikan dan meningkatkan kesejahteraan pasien.

e. Bagi Peneliti

Bagi peneliti penelitian ini untuk mengaplikasikan ilmu yang telah didapat dan menambah wawasan tentang terapi – terapi yang dapat menurunkan kecemasan pasien diharapkan dapat bermanfaat untuk meningkatkan pelayanan kesehatan.

f. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini bermanfaat sebagai sumber referensi untuk penelitian selanjutnya terkait efektivitas relaksasi benson dapat menurunkan tingkat kecemasan pasien hemodialisa yang kemudian dapat dikembangkan lagi oleh peneliti selanjutnya untuk dapat diterapkan pada variabel yang berbeda.

E. Tabel Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	Tahun	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1.	Wira Juswandi	2017	Gambaran psikologis pada pasien Hemodialisa di unit hemodialisa RSUD Panembahan Senopati Bantul.	<ol style="list-style-type: none"> 1) Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi untuk menjelaskan gambaran mendalam tentang psikologis pasien yang menjalani hemodialisa di unit hemodialisa RSD Panembahan Senopati Bantul. 2) Peneliti menggunakan Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. 3) Populasi yang diambil oleh peneliti sebelumnya adalah sebanyak 347 pasien. 4) Instrumen yang digunakan oleh peneliti sebelumnya berupa pedoman wawancara. 	Berdasarkan hasil penelitian didapatkan 17 coding dari hasil transkrip verbatim yang dikelompokan menjadi 7 katagori dan dirumuskan menjadi 2 tema terkait tentang gambaran psikologis pasien yang menjalani hemodialisa di RSUD Panembahan Senopati Bantul.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Subyek penelitian pasien yang menjalani hemodialisa di unit hemodialisa RSUD Panembahan Senopati Bantul 2. Tempat penelitian di unit hemodialisa RSUD Panembahan Senopati Bantul 3. Institusi pendidikan peneliti universitas Alma Ata Yogyakarta 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pada penelitian dahulu variabel independen adalah gambaran psikologis sedangkan judul peneliti bervariasi independen kecemasan 2. Instrumen yang digunakan peneliti adalah pedoman wawancara sedang peneliti menggunakan kuesioner HARS 3. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif sedangkan jenis penelitian yang di teliti adalah kuantitatif.(7)

No	Nama Peneliti	Tahun	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil	Persamaan	Perbedaan
2.	Sahar	2016	Efektivitas Teknik Relaksasi Benson dan Nafas Dalam Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Lansia di PSTW Gau Mabaji Gowa	<ol style="list-style-type: none"> Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif Pada penelitian dahulu Metode penelitian PreExperimental Design dengan menggunakan rancangan berupa pendekatan Quasi Experimental with pretest & posttest control group design. Pada penelitian dahulu populasi yang diambil sebanyak 95 lansia, jumlah sampel di dalam penelitian berjumlah 18 orang yakni 9 orang relaksasi benson dan 9 orang relaksasi nafas dalam Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling koesioner untuk mengukur kecemasan yaitu koesioner HARS. 	<p>Hasil Uji perbandingan pre test antara relaksasi benson dan relaksasi nafas dalam didapatkan nilai p value=0.000 >0,774. Sedangkan Uji perbandingan relaksasi benson dan nafas dalam post test diapatkan nilai $p=0,231$ yang berarti relaksasi benson dan relaksasi nafas dalam tidak jauh berbeda artinya sama-sama efektif dalam menurunkan kecemasan</p>	<ol style="list-style-type: none"> Variabel Independen = Teknik Relaksasi Benson Variabel dependen=tingkat kecemasan Jenis penelitian yang digunakan kuantitatif pre experimental. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling koesioner untuk mengukur kecemasan yaitu koesioner HARS. 	<ol style="list-style-type: none"> Pada penelitian dahulu subyek yang diambil adalah lansia di panti tresna werdha Gau sedangkan peneliti mengambil subyek pasien hemodialisa. Pada penelitian dahulu penelitian dilakukan di PSTW Gau Mabaji Gowa sedangkan tempat penelitian yang diambil peneliti adalah unit hemodialisa di Panembahan Senopati Bantul.(23)

No	Nama Peneliti	Tahun	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil	Persamaan	Perbedaan
3.	Sartika	2017	Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Drah pada Lansia Penderota Hipertensi di Balai PSTW Unit Budi Luhur Yogyakarta	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pada penelitian dahulu menggunakan pendekatan Penelitian quasy experiment design 2. Model pada penelitian ini adalah one group pretest-posttest design yaitu eksperimen dengan menggunakan satu kelompok tanpa kelompok pembanding (kontrol). Model ini menggunakan observasi pertama (pretest) sehingga memungkinkan adanya perubahan yang terjadi setelah dilakukan eksperimen. 3. Analisis data yang digunakan Wilcoxon. 4. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang berusia ≥ 60 tahun sebanyak 30 orang terdiri dari 9 laki-laki dan 21 perempuan di Balai PSTW Unit Budi Luhur. sampel berjumlah 30 dan tidak menggunakan kelompok kontrol. teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. 5. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Sphygmomanometer Digital Omron yang sudah dilakukan uji kalibrasi. 	<p>Hasil penelitian ini menunjukkan sebelum melakukan relaksasi benson masuk kategori hipertensi sedang (56,7%), setelah melakukan relaksasi benson masuk kategori hipertensi ringan (86,7%), Rata-rata tekanan darah sistolik turun sebesar 11,03 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik turun sebesar 5,54 mmHg. maka Ada pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah lansia penderita hipertensi dengan signifikan p value $< 0,05$ sebesar 0,000.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Variabel Independen = Teknik Relaksasi Benson 2. Jenis penelitian yang digunakan kuantitatif 3. Model pada penelitian yang digenakan peneliti sebelumnya ini adalah one group pretest-posttest design yaitu eksperimen. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pada penelitian dahulu variabel dependennya intensitas Nyeri sedangkan peneliti variabel dependen yang diambil adalah relaksasi Benson 2. Pada penelitian dahulu menggunakan analisa data Wilcoxon sedangkan peneliti menggunakan uji beda paired t Test 3. Pada penelitian dahulu penelitian dilakukan di PSTW unit Bedi Luhur Yogyakarta sedangkan peneliti mengambil tempat penelitian di unit HD RSD Panembahan Senopati Bantul. 4. Pada penelitian dahulu menggunakan instrumen sphygmomanometer digital omron sedangkan peneliti saat ini menggunakan intrumen kuesioner HARS.

No	Nama Peneliti	Tahun	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil	Persamaan	Perbedaan
4.	Wahyu Rizky, Anggi Winarti, Fatma Siti Fatimah	2017	Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Kecemasan Tentang Menarche pada siswi kelas V Sekolah Dasar	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penelitian ini menggunakan quasi eksperiment dengan control time series design atau the eqivalent material sample design. 2. Sampel dalam penelitian ini adalah siswi kelas V di SDN Sonosewu sebanyak 15 siswi dan SD Muhammadiyah Ambarbinangun 15 siswi yang belum menstruasi dengan menggunakan teknik total sampling. 3. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner dan dianalisis dengan menggunakan uji wilcoxon. 	<p>Hasil penelitian ini nilai p-value 0,023 kelompok intervensi dan p-value 0,234 kelompok kontrol (<0,05). Hasil uji statistik menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan pada kelompok intervensi. Kesimpulan terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan dalam menghadapi menarche.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Variabel dependen adalah Kecemasan 2. Jenis penelitian yang digunakan kuantitatif 3. Penelitian ini merupakan penelitian pre eksperimen 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pada penelitian dahulu variabel independennya adalah pendidikan kesehatan sedangkan peneliti variabel dependen yang diambil adalah relaksasi Benson 2. Pada penelitian dahulu menggunakan analisa data Wilcoxon sedangkan peneliti menggunakan uji beda paired t Test 3. Pada penelitian dahulu penelitian dilakukan di SD Muhammadiyah Ambarbinangun dan SDN Sonosewu sedangkan peneliti mengambil tempat penelitian di unit HD RSD Panembahan Senopati Bantul. 4. Pada penelitian dahulu subyek yang diteliti adalah siswi kelas V di SDN Sonosewu dan SD Muhammadiyah Ambarbinangun sedangkan peneliti mengambil subyek penelitian pasien Hemodilaisa di Unit HD RSD Panembahan Senopati 5. Teknik sample yang digunakan peneliti sebelumnya menggunakan total sampling sedangkan peneliti menggunakan purposive sampling.(36)

DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Kesehatan RI. Air Bagi Kesehatan: Upaya Peningkatan Promotif Preventif Bagi Kesehatan Ginjal di Indonesia. Disampaikan pada Hari Ginjal Sedunia (World Kidney Day) 2018 dan Ulang Tahun PERSI [Internet]. 2018; Available from: https://www.persi.or.id/images/2018/data/materi_menkes.pdf
2. Widyastuti R, Butar-Butar W, Bebasari E. Korelasi Lama Menjalani Hemodialisis Dengan Indeks Massa Tubuh Pasien Gagal Ginjal Kronik Di Rsud Arifin Achamad Provinsi Riau Pada Bulan Mei Tahun 2014. *Jom FK*. 2014;1(2):1–12.
3. Indonesian P, Registry R, Renal I, Indonesia PN, Kesehatan D, Kesehatan D, et al. 5 th Report Of Indonesian Renal Registry 2012 5 th Report Of Indonesian Renal Registry 2012. 2012;1–46.
4. Kementerian Kesehatan RI. Air Bagi Kesehatan: Upaya Peningkatan Promotif Preventif Bagi Kesehatan Ginjal di Indonesia. Disampaikan pada Hari Ginjal Sedunia (World Kidney Day) 2018 dan Ulang Tahun PERSI [Internet]. 2018; Available from: https://www.persi.or.id/images/2018/data/materi_menkes.pdf
5. Cukor D, Coplan J, Brown C, Friedman S, Cromwell-Smith A, Peterson RA, Kimmel PL. In Depression and Anxiety in Urban Hemodialysis Patient. *Clin J AM Soc Nephrol* 2007;2:484-490
6. Wartilisna L, Rinna K, Abram B. Hubungan Tindakan Hemodialisa dengan Tingkat Kecemasan Klien Gagal Ginjal di Ruang Dahlia RSUP Prof Dr. R. Kandou Manado. *Ejournal Keperawatan*. 2015;3(1):22–32.
7. Juswandi, Wira, Gambaran Psikologis pada Pasien Hemodialisis di Unit Hemodialisa RSD Panembahan Senopati Bnatul [Skripsi], Yogyakarta : Universitas Alma Ata ; 2018
8. C. A. O`Callaghan Chris, *The Renal System at a Glance*, edisi 2, Penerbit Erlangga, Jakarta 2007

9. Rasubala GF, Kumaat LT, Mulyadi. Gambaran tingkat kecemasan dengan pengukuran TMAS dan prestasi belajar siswa perempuan dan laki-laki kelas 1 SMA Negeri 1 Kawangkoan Kandidat Skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado terhadap kondisi stres atau konflik . Hal ini peruba. Am J Kidney Dis [Internet]. 2016;19(16):93–107. Available from: <http://dx.doi.org/10.1053/j.ajkd.2015.06.030>
10. Solehati T, Kosasih CE. Pengaruh Tehnik Benson Relaksasi Terhadap Kecemasan Klien Post Seksio Sesarea. Res gate. 2010;2(1):4–7.
11. Kemenkes. InfoDATIN. Kesehatan [Internet]. 2017;(ISSN2442-7659). Available from: <http://emojione.com>
12. Fitria Wahyu Ariyanti henry S. Hubungan Antara Lama Menjalani Hemodialis Dengan Mekanisme Koping Pasien Peyakit Ginjal Kronik Di Rumah Sakit Gatoel MojokEert. J Hosp Majapahit. 2017;9(lama menjalani hemodialisa):109–18
13. Baradero, Mary, et al, Klein Gangguan Ginjal: Seri Asuhan Keperawatan, edisi 1, EGC, Yogyakarta, 2017
14. Gaw A. Gagal Ginjal Kronik. Biokimia Klin. 2012;24(2):36–8. Available from: <http://rs-premiersurabaya.com/mengenal-gagal-ginjal-dan-penanganan-dengan-hemodialisis/>
15. Cahyaningsih, Niken D, Hemodialisis (Cuci Darah), Yogyakarta, Mitra Cendikia Press, 2011
16. Azam M, Semarang UN. Factors Associated with Chronic Kidney Disease Incidence among Patients with Hypertension in Indonesia Ginjal Kronik pada Penderita Hipertensi di Indonesia, Factors Associated with Chronic Kidney Disease Incidence among Patients with Hypertension in Indone. 2018;13(January):319–28.
17. Widyastuti R, Butar-Butar W, Bebasari E. Korelasi Lama Menjalani Hemodialisis Dengan Indeks Massa Tubuh Pasien Gagal Ginjal Kronik Di Rsud Arifin Achamad Provinsi Riau Pada Bulan Mei Tahun 2014. Jom FK. 2014;1(2):1–12.

18. Amrulloh, Fathan Muhi, Perbedaan Jumlah Neutrofil Pre dan Post Hemodialisis pada Pasien Penyakit Ginjal Kronis (PGK) di RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Lampung [Skripsi], Lampung : Universitas Lampung ; 2017
19. Irwanti W, Indrayana S, Bantul PS. Korelasi Penambahan Berat Badan Diantara Dua Waktu Dialisis dengan Kualitas Hidup Pasien Menjalani Hemodialisa. *ners midwifery Indones*. 2014;vol 2, No.:51–6.
20. Resti IB. Teknik Relaksasi Otot Progresif untuk Mengurangi Stress pada Penderita Asma. *Br J Psychiatry* [Internet]. 2014;02(01):76–7. Available from:https://www.cambridge.org/core/product/identifier/S0007125000277040/type/journal_article
21. Novita KR, Rompas S, Bataha Y. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Respon Nyeri Pada Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif di Puskesmas Bahu Kota Manado. *e-Journal Keperawatan*. 2017;5:1–4.
22. Purwanto S. Relaksasi dzikir. *Suhuf* [Internet]. 2012;XVIII(01):39–48. Available from: <https://publikasiilmiah.ums.ac.id>
23. Sahar, Riyani, Efektivitas Relaksasi Benson dan Nafas Dalam Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Lansia di PSTW Gau Mabaji Gowa, [Skripsi] Makasar : Universitas Islam Negeri Makasar ; 2016
24. Ibrahim, Ayub Sani, Panik Neurosis dan Gangguan Cemas, edisi 1 : Tangerang, Jelajah Nusantara , 2012
25. Rahmatika IV. Efektivitas Pendidikan Kesehatan dan Booklet Terhadap Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisa di RSUD Dr. H. Soewondo Kendal. *urnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*. 2017;Vol. III N(5): 56-116.
26. Idrus MF. Gangguan Ansietas Menyeluruh (GAM). *Kesehatan*. 2015;I:4–12.
27. Annisa DF, Ifdil. Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*. 2016;5(2):ISSN: Print 1412-97-60.

28. Tokala BF, Kandou LFJ, Dundu AE. Hubungan Antara Lamanya Menjalani Hemodialisis Dengan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Dengan. *J e-Clinic*. 2015;3(April):402–7.
29. Nurchayati S. Hubungan kecemasan dengan kualitas hidup pasien penyakit ginjal kronik yang menjalani hemodialisis. *J Keperawatan Jiwa*. 2016;4(0761):1–6.
30. Kautsar F, Gustopo D, Achmadi F. Uji Validitas dan Reliabilitas Hamilton Anxiety Rating Scale Terhadap Kecemasan dan Produktivitas Pekerja Visual Inspection PT . Widatra Bhakti. *Semin Nas Teknol*. 2015;588–92.
31. Zung self rating anxiety scale dalam ian medowell,2006
32. Novitasari, Ida, Gambaran Tingkat kecemasan, Stres, Depresi dan Mekanisme Koping Pasien Penyakit Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis di RSUD Dr Moewardi[Skripsi] Semarang : Universitas Diponegoro;2015
33. Metode, B., Kuantitatif, P., Dan, K., 2017. Sugiyono Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif, 2nd ed. Prestasi Pustaka, Jakarta.
34. Metodologi Penelitian.,K,2017.Mafhfoedz,Ircham,Ed, revisi cetakan 11.Fitramaya;Yogyakarta,hlm 103-114
35. Suprapti, Titi, Hubungan Persepsi Terapi Hemodialisis Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik di RSUD Kraton Kabupaten Pekalongan[skripsi] Semarang : Universitas Muhammadiyah Semarang ; 2011
36. Winarti A, Fatimah FS, Rizky W. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Kecemasan Tentang Menarche pada Siswi Kelas V Sekolah Dasar. *J Ners dan Kebidanan Indones* [Internet]. 2017;5(1):51. Available from: <http://ejournal.almaata.ac.id/index.php/JNKI/article/view/360>
37. Buletin Jendela Data dan Informasi. Buletin Jendela Data dan Informasi. Vol. 2, Jurnal Populasi. 2013.
38. Hrp SAJ, Yuastina I, Ardinata D. Faktor-faktor yang Berrhubungan dengan Tingkat Kecemasan Pasien Hemodialisis di RSUD Dr.Pirngadi

- Medan. *Idea Nurs J* [Internet]. 2015;VI(3):1–9. Available from: <http://jurnal.unsyiah.ac.id/INJ/article/viewFile/6736/5520>
39. Salmawati, Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hemodialisis di RS Dr. Wahidin Sudirohusodo Makassar, [Skripsi] Makassar : Universitas Islam Negri Alauddin Makasar ; 2010
 40. Manurung M. Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Pasien Hemodialisa di RSUD HKBP Balige Kabupaten Toba Samosir Tahun 2018. *J Keperawatan* [Internet]. 2018;Vol 1, No.(ISSN 2614-4719):13. Available from: melva_manroe84@yahoo.com
 41. Azam M, Semarang UN. Factors Associated with Chronic Kidney Disease Incidence among Patients with Hypertension in Indonesia. *J Kesehat Masy.* 2018;13(January):319–28.
 42. Setiyani RY. Perbedaan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Baru Di Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Non Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. *J Psikol Integr.* 2019;6(1):16.
 43. Jatman, Darmanto, 2000, Psikologi Jawa, Yogyakarta: Yayasan Bentang Budaya, cetakan ke-2
 44. Kaplan, H.I., Sadock, B.J. 2010. Retardasi Mental dalam Sinopsis Psikiatri. Tangerang : Binarupa Aksara
 45. Lutfu U, Moewardi S, Maliya A. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pasien dalam Tindakan Kemoterapi . FIK UMS, Jl . Ahmad Yani Tromol Pos I Pabelan Kartasura. *J Psikol FIK UMS.* 2004;1(4):187–92.
 46. Maslim, Rusdi. 2003. Diagnosis Gangguan Jiwa, Rujukan Ringkas PPDGJ-III. Jakarta : Bagian Ilmu Kedokteran Jiwa FK Unika Atma Jaya.
 47. Jangkup JYK, Elim C, Kandou LFJ. Tingkat Kecemasan Pada Pasien Penyakit Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis Di Blu Rsup Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. *J e-clinic.* 2015;3(April):9.
 48. Wahyudi CT. Hubungan Lama Menjalani Haemodialisis Dengan Tingkat Kecemasan Terkait Alat/Unit Dialisa Pada Pasien Ggk Di Rspad Gatot

- Soebroto Jakarta. J Keperawatan [Internet]. 2015;2(1):11. Available from: http://library.upnvj.ac.id/pdf/artikel/Artikel_jurnal_FIKES/jkwgi-vol2-no1-2015/60-70.pdf
49. Stuart, G. W. & Sundeen. (2008). Buku saku keperawatan jiwa (edisi 3), alih bahasa, Achir Yani, editor Yasmin Asih. Jakarta: EGC.
 50. Rasubala GF, Kumaat LT, Mulyadi. Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi di RSUP. Prof. Dr. R.D. Kandou dan RS TK. III Mongisidi Teling Manado. e-Journal Keperawatan (e-Kp). 2017; <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/14886/14450>
 51. Nida FLK. Zikir Sebagai Psikoterapi Dalam Gangguan Kecemasan Bagi Lansia. J Bimbing Konseling Islam. 2014.
 52. Setiyowati A, Hastuti W. Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kecemasan Pasien. 2014;11:5–8. Available from: id.portalgaruda.org
 53. Bertens, K.. 2005. Psikoanalisis Sigmund Freud. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
 54. Isroin L. Adaptasi Psikologis Pasien yang Menjalani Hemodialisis. EDUNursing. 2017;1(1):12–21.
 55. Armelia L, et. Al, Hubungan Peningkatan Kadar Eritropoietin dan Jumlah Endothelial Progenitor Cell dengan Perbaikan Fungsi Endotel pada Pasien Gagal Ginjal 3 Bulan Setelah Transplantasi Ginjal, 2017 <http://jurnalpenyakitdalam.com/index.php/jpdi/article/view/126>