

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP  
KUALITAS TIDUR PADAPASIEN GAGAL GINJAL KRONIK  
YANG MENJALANI HEMODIALISA  
DI RSUD BALI MANDARA**



**SKRIPSI**

**GUSTI AYU MADE PITRI RAHAYU**

**PROGRAM STUDY SARJANA ILMU KEPERAWATAN  
STIKES BINA USADA BALI**

**2023**

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP  
KUALITAS TIDUR PADAPASIEN GAGAL GINJAL KRONIK  
YANG MENJALANI HEMODIALISA  
DI RSUD BALI MANDARA**

**SKRIPSI**

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan  
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

**Oleh:**

**Gusti Ayu Made Pitri Rahayu  
NIM. C2121037**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2023**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP  
KUALITAS TIDUR PADAPASIEN GAGAL GINJAL KRONIK  
YANG MENJALANI HEMODIALISA  
DI RSUD BALI MANDARA**

**Diajukan Oleh:**

**GUSTI AYU MADE PITRI RAHAYU**  
C2121037

**Mangupura, 12 Januari 2023**

**Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing**

Pembimbing I

**Ns. Ni Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep**

**NIDN : 0821058603**

Pembimbing II

**Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep.,  
M.Kep**

**NIDN: 0807068702**

Mengetahui,  
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan  
Ketua



**Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M.Kep**

**NIDN: 0821058603**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI  
DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA  
ILMU KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU  
KESEHATAN BINA USADA BALI**

**Tanggal: 30 Januari 2023**

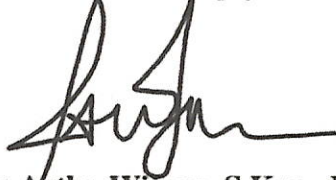
Yang Terdiri dari :

Ketua Penguji



**Ns. Ni Nyoman Suardani, S.Kep., MM**  
**NIDK : 08863790019**

Sekretaris Penguji



**Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep**

**NIDN : 0821058603**

Anggota Penguji



**Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep.,  
M.Kep**

**NIDN: 0807068702**

Mengetahui,  
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan

Ketua



**Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M.Kep**  
**NIDN: 0821058603**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Gusti Ayu Made Pitri Rahayu

NIM : C2121037

Jurusan : S1 Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Kualitas Tidur  
Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisa di  
RSUD Bali Mandara

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, 12 Januari 2023



Gusti Ayu Made Pitri Rahayu

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN**

Skripsi, Januari 2023

GUSTI AYU MADE PITRI RAHAYU

Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap kualitas Tidur pada Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisa di RSUD Bali Mandara

XVII + 71 + 9 tabel + 3 gambar + 10 lampiran

**ABSTRAK**

Gagal ginjal kronik adalah keadaan dimana ginjal mengalami kerusakan secara progresif dan irreversible. Hemodialisis merupakan terapi jangka panjang yang harus dijalani oleh pasien gagal ginjal kronik. Pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis 60% diantaranya mengalami gangguan tidur sehingga mempengaruhi kualitas tidurnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi benson terhadap peningkatan kualitas tidur pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa di RSUD Bali Mandara.

Desain penelitian ini adalah *pre experimental* dengan desain *pretest-posttest without control group* design dengan jumlah sampel 31 orang yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kusioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* kemudian dianalisis dengan menggunakan uji statistik *Wilcoxon*.

Hasil uji analisis ditemukan bahwa rata-rata kualitas tidur pasien sebelum di berikan teknik relaksasi benson sebesar 9.39 dengan nilai minimal 4 dan maksimal 17 kemudian setelah diberikan teknik relaksasi benson mengalami penurunan menjadi 7.32 dengan nilai minimal 2 dan nilai maksimal 15 dengan nilai *p-value* 0,001 ( $p < 0,05$ ). Hal ini ada pengaruh teknik relaksasi benson terhadap kualitas tidur pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa di RSUD Bali Mandara. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan pemberian relaksasi benson dapat mempengaruhi kualitas tidur pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa. Pemberian terapi ini disarankan agar dilakukan guna membantu meningkatkan kualitas tidur pasien gagal ginjal yang menjalani hemodialisa.

Kata kunci: Gagal Ginjal Kronik, Hemodialisa, Relaksasi Benson

Daftar Pustaka 69 (2010-2021)

**HEALTH INSTITUTION**  
**BINA USADA BALI BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM**

Undergraduate thesis, January 2023

GUSTI AYU MADE PITRI RAHAYU

The Effect of Benson Relaxation Technique on Sleep Quality in Chronic Renal Failure Patients Undergoing Hemodialysis at Bali Mandara Hospital

XVII + 71 + 9 tables + 3 pictures + 10 attachments

**ABSTRACT**

Chronic kidney failure is a condition in which the kidneys are progressively and irreversibly damaged. Hemodialysis is a long-term therapy that must be undergone by patients with chronic kidney failure. 60% of chronic kidney failure patients undergoing hemodialysis experience sleep disturbances that affect the quality of their sleep. This study aimed at determining the effect of Benson relaxation techniques on improving sleep quality in chronic kidney failure patients undergoing hemodialysis at Bali Mandara Hospital.

The design of this study was pre-experimental with a pretest-posttest design without a control group and a total sample of 31 people selected through a purposive sampling technique. The instrument used was the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire, which was then analyzed using the Wilcoxon statistical test.

The results of the analysis test found that the average sleep quality of patients before being given the Benson relaxation technique was 9.39 with a minimum value of 4 and a maximum of 17, but after being given the Benson relaxation technique, it decreased to 7.32 with a min value of 2 and a maximum value of 15 with a p-value of 0.001 (p 0.05). This has been the effect of the Benson relaxation technique on sleep quality in chronic kidney failure patients undergoing hemodialysis at Bali Mandara Hospital. The results of this study show that giving Benson relaxation can affect the sleep quality of chronic kidney failure patients undergoing hemodialysis. This therapy is recommended to be given to help improve the sleep quality of kidney failure patients undergoing hemodialysis.

Keywords: Chronic Renal Failure, Hemodialysis, Benson Relaxation  
Bibliography 69 (2010-2021)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat-Nyalah peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Gagal Ginjal Yang Menjalani Hemodialisa di RSUD Bali Mandara Tahun 2022” tepat pada waktunya dan sesuai dengan harapan. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Pendidikan S1 Keperawatan di Stikes Bina Usaha Bali.

Peneliti menyadari isi dari skripsi ini tidak lepas dari adanya sentuhan tangan-tangan kreatif pembimbing dan rekan-rekan peneliti. Melalui kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Ir. Putu Santika, MM selaku Ketua Stikes Bina Usaha Bali selaku Direktur Stikes Bina Usaha Bali yang telah menyediakan sarana dan prasarana sehingga mempermudah penyusunan skripsi ini.
2. Dr. Ketut Suarjaya, MPPM selaku Direktur RSUD Bali Mandara yang telah memberikan izin untuk pengambilan data skripsi ini.
3. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep, selaku Ketua Program Studi Keperawatan sekaligus pembimbing utama yang telah banyak membantu memberikan bimbingan dan arahan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
4. Ns. I Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M.Kep selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan dan arahan sehingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

5. Ns. Ni Nyoman Suardani, S.Kep., MM selaku ketua penguji yang telah memberikan masukan dan arahan sehingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.
6. Segenap Dosen Jurusan Keperawatan Stikes Bina Usada Bali yang telah banyak memberikan materi selama perkuliahan.
7. Keluarga tercinta dan para sahabat yang telah memberikan dukungan secara moral, perhatian, finansial serta doa sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Peneliti menyadari penelitian ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Peneliti mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi bidang Pendidikan dan penerapannya dilapangan serta dapat dikembangkan lebih baik lagi.

Mangupura, Januari 2023

Peneliti

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	ii
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN</b> .....	v
<b>ABSTRAK</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xvi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xvii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	9
A. Konsep Gagal Ginjal Kronik .....	9
1. Pengertian.....	9
2. Etiologi.....	10
3. Manifestasi Klinis.....	11
4. Patofisiologis.....	11
5. Komplikasi Gagal Ginjal Kronis.....	13
6. Penatalaksanaan Gagal Ginjal Kronis.....	15

B. Hemodialisa .....	19
1. Pengertian.....	19
2. Tujuan Hemodialisa.....	19
3. Jenis Hemodialisa .....	20
4. Indikasi Hemodialisa .....	20
5. Kontraindikasi Hemodialisa.....	21
6. Komplikasi pada Hemodialisa.....	21
C. Konsep Tidur .....	22
1. Definisi Tidur .....	22
2. Tahapan Tidur .....	23
3. Kualitas Tidur.....	25
4. Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur.....	26
5. Kualitas Tidur pada Pasien Hemodialisa .....	27
6. Intervensi untuk Meningkatkan Kualitas Tidur.....	28
7. Penilaian Kualitas Tidur.....	29
D. Teknik Relaksasi Benson.....	31
1. Pengertian.....	31
2. Manfaat Teknik Relaksasi Benson .....	32
3. Komponen Teknik Relaksasi Benson .....	33
4. Prosedur Teknik Relaksasi Benson .....	35
D. Kerangka Konsep.....	36
<b>BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI</b>	
<b>OPERASIONAL.....</b>	<b>37</b>
A. Kerangka Konsep.....	37
B. Hipotesis Penelitian.....	38

C.	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	38
1.	Variabel Penelitian.....	38
2.	Definisi Operasional .....	39
<b>BAB IV</b>	<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>41</b>
A.	Rancangan Penelitian .....	41
B.	Populasi dan Sampel .....	42
1.	Populasi Penelitian.....	42
2.	Sampel Penelitian .....	42
C.	Tempat Penelitian.....	43
D.	Waktu Penelitian .....	44
E.	Etika Penelitian .....	44
1.	Informed Consent .....	44
2.	<i>Anonymity</i> (Tanpa Nama) .....	44
3.	<i>Confidentiality</i> (Kerahasiaan).....	45
4.	<i>Nonmaleficence</i> (Tidak Merugikan) .....	45
F.	Alat Pengumpulan Data.....	45
1.	Instrumen Penelitian .....	45
2.	Validitas dan Reliabilitas .....	46
G.	Prosedur Pengumpulan Data.....	47
1.	Pengumpulan Data Secara Administrasi.....	47
2.	Pengumpulan Data Secara Teknis .....	47
H.	Pengolahan Data .....	48
1.	<i>Editing</i> .....	48
2.	<i>Coding</i> .....	49

3. <i>Entry</i> .....	49
4. <i>Cleaning</i> .....	49
5. <i>Tabulasi</i> .....	49
I. Analisis Data.....	50
1. Analisis Univariat.....	50
2. Analisis Bivariat.....	50
<b>BAB V HASIL PENELITIAN</b> .....	<b>51</b>
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	51
B. Analisa Univariat.....	52
1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	52
2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	52
3. Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menjalani Hemodialisa.....	53
4. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan.....	53
5. Kualitas Tidur Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa di RSUD Bali Mandara Sebelum Diberikan Teknik Relaksasi Benson.....	54
6. Kualitas Tidur Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa di RSUD Bali Mandara Sesudah Diberikan Teknik Relaksasi Benson.....	54
C. Hasil Uji Bivariat.....	55
<b>BAB VI PEMBAHASAN</b> .....	<b>56</b>
A. Interpretasi Penelitian.....	56
1. Gambaran Karakteristik Responden.....	56
2. Kualitas Tidur Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa di RSUD Bali Mandara Sebelum Diberikan Teknik Relaksasi Benson.....	61

3. Kualitas Tidur Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa di RSUD Bali Mandara Sesudah Diberikan Teknik Relaksasi Benson.....	62
4. Hasil Analisis Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa di RSUD Bali Mandara.....	64
B. Keterbatasan Penelitian.....	66
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Tenaga, Pendidikan, dan Penelitian.....	66
1. Pelayanan Keperawatan.....	66
2. Tenaga Kesehatan.....	67
3. Pendidikan Keperawatan.....	67
4. Penelitian Keperawatan.....	67
<b>BAB VII SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>69</b>
A. Simpulan.....	69
B. Saran.....	70
1. Layanan Keperawatan.....	70
2. Tenaga Kesehatan.....	71
3. Institusi Pendidikan.....	71
4. Peneliti Selanjutnya.....	71
Daftar Pustaka.....	72

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 2.1</b> Klasifikasi Stadium Gagal Ginjal Kronik .....	12
<b>Tabel 3.1</b> Definisi Operasional .....	40
<b>Tabel 4.1</b> Rancangan Penelitian.....	41
<b>Tabel 5.1</b> Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia.....	52
<b>Tabel 5.2</b> Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	52
<b>Tabel 5.3</b> Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Lama Menjalani Hemodialisa.....	53
<b>Tabel 5.4</b> Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan.....	53
<b>Tabel 5.5</b> Kualitas Tidur Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa Di RSUD Bali Mandara Sebelum Diberikan Teknik Relaksasi Benson.....	54
<b>Tabel 5.6</b> Kualitas Tidur Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa Di RSUD Bali Mandara Sesudah Diberikan Teknik Relaksasi Benson.....	54
<b>Tabel 5.7</b> Hasil Analisis Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa Di RSUD Bali Mandara.....	55

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 2.1.</b> Bagian – bagian ginjal.....	13
<b>Gambar 2.2.</b> Kerangka Teori .....	36
<b>Gambar 3.1.</b> Kerangka Konsep .....	37

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Jadwal Penelitian

Lampiran 2. Surat Permohonan Ijin Melakukan Studi Pendahuluan

Lampiran 3. Surat Ijin Melakukan Studi Pendahuluan

Lampiran 4. Surat Komite Etik Penelitian

Lampiran 5. Surat Permohonan Ijin Penelitian

Lampiran 6. Surat Rekomendasi Penelitian

Lampiran 7. Lembar Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 8. Lembar Persetujuan Menjadi Responden (Inform Consent)

Lampiran 9. Lembar Kuesioner Kualitas Tidur (PSQI)

Lampiran 10. Standar Operasional Prosedur Teknik Relaksasi Benson

Lampiran 11. Analisa Data

Lampiran 12. Lembar Bimbingan Skripsi

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, K., & Erwan, S. (2018). Symptoms Burden Dan Kualitas Tidur Pada Pasien Hemodialisa di Islamic Hospital Jakarta Pusat. *Indonesian Journal of Nursing Science & Practice*, 1.
- Afdhol Hidayat. (2016). *Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin*.
- Agustin, R., Sari, & Irma. (2016). *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pasien di Ruang Rawat Inap RS PKU Muhammadiyah Surabaya*.
- Agustiya, N., Hudiawati, D., & Purnama, A. P. (2020). Pengaruh Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Pasien Yang Menjalani Hemodialisa Di Unit Hemodialisa. *Jurnal Kesehatan*, 62–68.
- Al Ghazali, S. (2021). *Literatur Review: Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu.
- Anisah, I. N., & Maliya, A. (2021). Efektivitas Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pasien Yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 14(1), 57–64. <https://doi.org/10.23917/bik.v14i1.12226>
- Arifin, J. (2017). *SPSS 24 Untuk Penelitian dan Skripsi*. Kelompok Gramedia.
- Baradero, & Marry Wilfrid Dayrid. (2009). *Klien Gangguan Endokrin: Seri Asuhan Keperawatan*. EGC.
- Ariyani, H., Hilmawan, R. G., Lutfi S, B., Nurdianti, R., Hidayat, R., & Puspitasari, P. (2019). Gambaran Karakteristik Pasien Gagal Ginjal Kronis di Unit Hemodialisa Rumah Sakit Umum dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan & Kebidanan*, 3(2), 1–6.
- Baughman, & Diane, C. (2010). *Keperawatan Medikal Bedah : Buku Saku untuk Brunner dan Suddart*. EGC.
- Bayhakki. (2013). *Klien Gagal Ginjal Kronik*. EGC.
- Bhave, N. , B. J. , B. R. , D. X. , E. A. , E. P. W. , S. D. (2018). US Renal Data System 2017 Annual Data Report. *Epidemiologi of Kidney Disease in the United States* , 71.
- Cahyono, T. (2018). *Statistika Terapan dan Indikator Kesehatan*. Deepublish.

- Cumayunaro. (2018). *Dukungan Keluarga dan Mekanisme Koping Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisa*. XII (79), 80–93.
- Curcio, G. (2012). *Validity of the Italian Version of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*.
- Erma, K., Yanti, & Miswadi. (2018). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kecemasan pada Pasien Hemodialisis di Ruangan Hemodialisis RSUD Bengkalis. *Jurnal Ners*, 2(1), 28–40.
- Fitria, Pipit Nur, & Iman Permana. (2018). *Pengaruh Musik Instrument dan Sleep Hygiene Terhadap Gangguan Tidur Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisa di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta* .
- Giawa, A., Chrismis Novalinda Ginting, & Arniwati. (2019). Peningkatan Kualitas Hidup pada Penderita Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Terapi Hemodialisa Melalui Strategi Koping di RSUD Royal Prima Medan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA* , 5(2), 81–89.
- Hartono, A. (2018). *Rawat Ginjal Cegah Cuci Darah*. Kanisius.
- Haryanti, I. A. P., & Nisa, K. (2015). *Terapi Konservatif dan Terapi Pengganti Ginjal sebagai Penatalaksanaan pada Gagal Ginjal Kronik* . 4(7), 49–54.
- Hawari, D. (2011). *Manajemen Stress, Cemas, dan Depresi*. FKUI Press.
- Hidayat, R., & Amir, H. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur pada Lanjut Usia. *An Idea Health Journal*, 1(1), 21–25. <https://doi.org/10.53690/ihj.v1i1.14>
- Hmwe, Subramanian, & Chong. (2015). The effects of Acupressure on Depression, Anxiety, and Stress in Patient with Haemodialysis. *International Journal of Nursing Studies*, 52(2), 509–518.
- Indrawati, L., & Lisna, N. (2018). Hubungan Posisi Tidur Dengan Kualitas Tidur Pasien Congestive Heart Failure. *Jurnal Kesehatan Budi Luhur* , 2.
- Istianah, U., & Hendarsih, S. (2017). *Relaksasi Autogenik untuk Menurunkan Tekanan Darah dan Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi Esensial di Panti Sosial Tresna Wredha Abiyoso Yogyakarta*.
- Jameson, J., & Larry, J. L. (2013). *Nefrologi dan Gangguan Asam Basa* . EGC.
- Kemendes RI. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). *InfoDatin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI*.

- Kusyati, E. D. (2018). *Hubungan Antara Mekanisme Koping dengan Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis di RSUD Wates* . Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
- Laily, Eka Isranil, & Juanita. (2017). Efektifitas Pemberian Terapi Musik Instrument Terhadap Kualitas Tidur Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisa . *Idea Nursing Journal* , 6, 45–50.
- 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.
- Muttaqin, A. , K. S. (2011). *Asuhan Keperawatan Gangguan Sistem Perkemihan* . Salemba Medika.
- Ningrum, W. A. C., Imardiani, & Rahma, S. (2017). Faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pasien gagal ginjal kronik dengan terapi hemodialisa. *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan*, 3(1), 278–284.
- Notoatmojo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nuari, Nian Afrian, & D.W. (2017). *Gangguan Pada Sistem Perkemihan & Penatalaksanaan Keperawatan* . Deepublish.
- Nurani, Rochmawati, & Nurchayati. (2019). Efektifitas Terapi Murottal Al Qur'an terhadap Kualitas Tidur pada Pasien Hemodialisa. *Journal of Health Atudies* , 3(2), 78–85.
- Nursalam. (2015). *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (4th ed.). Salemba Medika.
- Poorgholami, F., Jahromi, M. K., & Kalani, N. (2016). The Influence of Educational Interventions Based on the Continuous Care Model on the Quality of Life of Hemodialysis Patients. *Biosciences Biotechnology Research*, 13(1), 441–448.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2015). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik Edisi 2* (Vol. 4). EGC.
- Prasetyo, Wijar, Pandeiro M. Nancye, & Rismauli. (2020). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Insomnia pada Lansia di Griya Usia Lanjut St Yosef Surabaya. *Jurnal Keperawatan*.
- Prasetyo, A., Pranowo, S., & Handayani, N. (2018). Karakteristik Pasien Gagal Ginjal yang Menjalani Terapi Hemodialisa di RSUD Cilacap. *Prosiding*

*Seminar Nasional Dan Diseminasi Penelitian Kesehatan STIKes Bakti Tunas Husada Tasikmalaya, April, 1–6.* [https://ejurnal.stikes-bth.ac.id/index.php/P3M\\_PSNDPK/article/view/335/293](https://ejurnal.stikes-bth.ac.id/index.php/P3M_PSNDPK/article/view/335/293)

- Rahayu, & C. E. (2019). *Pengaruh Kepatuhan Diet Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis di Unit Hemodialisa Rumah Sakit Sumber Waras . 11 (1), 12–19.*
- Rahman, H. F., Handayani, R., & Sholehah, B. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Upt. Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bondowoso. *Jurnal SainHealth, 3(1), 15–20.*  
<https://doi.org/10.51804/jsh.v3i1.323.15-20>
- Ratnasar, C. D. (2016). *Gambaran Kualitas Tidur pada Komunitas Game Online Mahasiswa Teknik Elektro Universitas Diponegoro .*
- Rustiawati, E., & Umar, E. (2019). Pengaruh Relaksasi Benson's terhadap Kualitas Tidur pada Pasien Post Operasi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan, 1, 19–22.*
- Sagala, D. S. P. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Stress pada Lansia di Ruang Rawat Inap RSUD Bhayangkara Tebing Tinggi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda, 4(2), 437–443.*
- Setiadi. (2013). *Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan (1st ed.).* Graha Ilmu.
- Shen, Q. , H. X. , L. Z. , Xu. , X. , Z. X. , & H. Q. (2016). Sleep quality, daytime sleepiness and health-related quality of life in maintenance haemodialysis patients. *Journal of International Medical Research, 44(3), 698–709.*
- Sinay, J. M., & Lilipory, M. (2019). Kecemasan dan kualitas tidur berhubungan dengan lama menjalani hemodialisa pada pasien gagal ginjal kronik. *Moluccas Health Journal, 1(1), 10–18.*
- Smeltzer, S. . (2015). *Keperawatan Medikal Bedah.* Jakarta :EGC.
- Soekidjo Notoatmodjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Pt Rineka Cipta.
- Soelistyoningsih, & Dwi, W. D. (2018). Kualitas Hidup Pasien Penyakit Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisa dan CAPD di RSSA Malang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan , 8(1).*
- Sri, W. (2020). *Gambaran Kadar Kreatinin dan Ureum pada Penderita Gagal Ginjal Kronik Sebelum dan Sesudah Hemodialisa.*
- Sugiyono. (2018). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&G.* ALFABETA.

- Suharyanto, & Toto, A. M. (2019). *Asuhan Keperawatan Pada Klien dengan Gangguan Sistem Perkemihan* . TIM.
- Suharyono. (2018). *Ilmu Penyakit Dalam* . Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Susilo, R. (2017). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Mahasiswa Semester VIII Program Studi Keperawatan Stikes BHM Madiun*.
- Suwanto, A. W. (2017). *Efektivitas Relaksasi Benson terhadap Penurunan Stress dan Peningkatan Kualitas Tidur pada Pasien Hemodialisa* .
- Suwitra, K. (2019). *Ilmu Penyakit Dalam* . Interna Publishing.
- Tarwoto, W. (2015). *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan : Vol. (4th ed)*. ECG.
- Terrill, B. (2012). *A Practical Approach* . Ausmed Publication.
- Tjokroprawiro, & Askandar. (2015). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam : Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga Rumah Sakit Pendidikan Dr. Soetomo Surabaya* (Edisi 2). Airlangga University Press.
- USRDS. (2017). *Chronic Kidney Disease in The General Population* .
- Wahyu, A. (2018). Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pasien Pasca Sectio Caesarea . *Jurnal Keperawatan Silampari*.
- Wainsani, S., & Resandi, R. (2020). Penurunan Intensitas Skala Nyeri Pasien Appendiks Post Appendiktomi Menggunakan Teknik Relaksasi Benson . *Ners Muda* , 1(1).
- Warsono, Faradisa Yuanita, & Galuh Iriantono. (2019). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea di RS PKU Muhammadiyah. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 2.
- WHO (World Health Organization). (2014). *Global Status Report on Noncommunicable Disease*.
- Windy, Ninggrum cahya astuti, Saidatur, R., & Imardiani. (2019). Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Pasien Gagal Ginjal Kronik dengan Terapi Hemodialisa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 279–285.

- Yusliana, A., Misrawati, & Safri. (2015). *Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri pada Ibu Post Partum* .
- Yustikawati. (2019). *Hubungan Fatigue dengan Kualitas Tidur Pasien yang Menjalani Terapi Hemodialisa*. 1–10.
- Zasra, R., Harun, H., & Azmi, S. (2018). Indikasi dan Persiapan Hemodialisis pada Penyakit Gagal Ginjal Kronis Tinjauan Pustaka. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 7(2).