

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP TINGKAT KECEMASAN
PADA PASIEN *CHRONIC KIDNEY DISEASE* YANG MENJALANI HEMODIALISIS****Dessy Hadrianti^{1*}, Suroto², Yurida Olviani³, Jenny Saherna⁴, Nova Rizkiah⁵**¹⁻⁵Universitas Muhammadiyah BanjarmasinEmail Korespondensi: dessyriduan1212@gmail.com

Disubmit: 22 Mei 2025

Diterima: 31 Oktober 2025

Diterbitkan: 01 November 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i11.20789>**ABSTRACT**

Chronic Kidney Disease (CKD) continues to show a rising prevalence both globally and in Indonesia, with many patients requiring hemodialysis as a primary treatment. However, the dependency on long-term therapy and the need for lifestyle adjustments often lead to psychological stress, particularly anxiety. Benson relaxation therapy, a non-pharmacological method involving deep breathing and spiritual focus, has been recognized as a potential strategy for alleviating anxiety symptoms. This study aimed to evaluate the effectiveness of Benson relaxation therapy in reducing anxiety levels among CKD patients undergoing hemodialysis at Ulin Hospital, Banjarmasin. A pre-experimental one-group pretest-posttest design was employed. The population consisted of 431 patients from the hospital's hemodialysis unit, and 30 respondents were selected using purposive sampling. Anxiety levels were measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Prior to the intervention, most participants experienced moderate to severe anxiety, with 12 patients (40.0%) in each category. Post-intervention results revealed that 22 patients (73.3%) no longer experienced anxiety, while 4 patients (13.3%) remained in the mild to moderate categories. Statistical analysis using the Wilcoxon Signed Rank Test showed a significant difference between pretest and posttest anxiety scores ($Z = -4.789$, $p = 0.000$; $p < 0.05$). These findings indicate that Benson relaxation therapy is effective in reducing anxiety among CKD patients undergoing hemodialysis and may serve as a supportive, non-pharmacological intervention in clinical practice.

Keywords: *Chronic Kidney Failure, Hemodialysis, Benson Relaxation Therapy.***ABSTRAK**

Gagal ginjal kronik merupakan salah satu penyakit yang menunjukkan peningkatan kasus di Indonesia maupun dunia, dengan banyak pasien yang memerlukan terapi hemodialisis sebagai terapi utama, namun prosedur ini sering menimbulkan tekanan kecemasan dan psikologis akibat perubahan gaya hidup serta ketergantungan jangka panjang. Salah satu pendekatan non-farmakologis yang dapat mengurangi kecemasan adalah terapi relaksasi Benson, yaitu teknik pernapasan dalam yang dipadukan dengan elemen spiritual. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi benson terhadap tingkat kecemasan pada pasien *Chronic Kidney Disease* (CKD) yang menjalani hemodialisis di RSUD Ulin Banjarmasin. Penelitian ini menggunakan desain *Pre-*

Experimental dengan pendekatan *One-Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam studi ini mencakup seluruh pasien di ruang Hemodialisa RSUD Ulin Banjarmasin dengan jumlah 431 pasien pada bulan terakhir, sampel terdiri dari 30 responden yang dipilih melalui metode Teknik Purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan instrumen *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Hasil pengukuran awal sebagian besar pasien *Chronic Kidney Disease* sebelum terapi Benson mengalami kecemasan dalam kategori sedang dan berat, masing-masing sebanyak 12 orang (40,0%). Sedangkan, tingkat kecemasan mayoritas pasien sesudah terapi Benson mengalami, yaitu 22 orang (73,3%), tidak lagi mengalami kecemasan, sementara masing masing 4 pasien (13,3%) mengalami kecemasan dalam kategori ringan dan sedang. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai $Z = -4,789$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), analisis hasil menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi, yang menegaskan bahwa terapi relaksasi benson berkontribusi positif dalam mengurangi kecemasan pada pasien *chronic kidney disease* yang menjalani hemodialysis di RSUD Ulin Banjarmasin.

Kata Kunci: Gagal Ginjal Kronik, Hemodialisis, Terapi Relaksasi Benson

PENDAHULUAN

Ilmu pengetahuan dan teknologi kedokteran telah membedakan penyakit menjadi dua kategori utama berdasarkan sifat penularannya, yakni penyakit menular dan tidak menular. Penyakit tidak menular (PTM) adalah jenis penyakit yang tidak menyebar dari satu individu ke individu lain, meskipun terjadi kontak fisik atau interaksi langsung (Rahayu, 2023). Kondisi ini mencerminkan perubahan pola tantangan kesehatan masyarakat, khususnya di negara-negara berkembang yang mengalami peralihan epidemiologis. Di wilayah Asia Tenggara, tercatat lima jenis penyakit tidak menular (PTM) dengan tingkat morbiditas dan mortalitas yang sangat tinggi, yaitu penyakit kardiovaskuler, kanker, penyakit pernapasan kronis, diabetes melitus, dan cedera (Hamzah et al., 2021). Kelima penyakit ini tidak hanya berdampak terhadap individu, tetapi juga memberikan tekanan besar pada sistem pelayanan kesehatan.

Selain kelompok penyakit yang banyak dijumpai dan menjadi prioritas utama, ada juga PTM yang

tergolong sebagai special-interest karena meskipun tidak terlalu sering terjadi, tetap menimbulkan dampak kesehatan yang signifikan. Contohnya adalah penyakit ginjal kronis, gangguan mental seperti retardasi mental, serta penyakit autoimun seperti lupus erythematosus dan colitis ulcerative (Kistimbar et al., 2024). Salah satu yang paling diperhatikan saat ini adalah gagal ginjal kronik. Gangguan ini menyebabkan ginjal kehilangan kemampuan untuk menyaring racun, menjaga keseimbangan cairan tubuh, dan mengatur elektrolit, yang berujung pada penumpukan zat berbahaya seperti urea dalam darah (Marliana et al., 2021). WHO mencatat dalam laporan *Global Burden of Diseases 2013*, penyakit gagal ginjal kronik diperkirakan menyebabkan sekitar 800.000 kematian setiap tahunnya, yang setara dengan 1,5% dari kematian global (Abyuta Wiksa Pranandhira et al., 2023). Angka ini menunjukkan bahwa meskipun tergolong penyakit tidak menular, gagal ginjal kronik tetap menjadi masalah kesehatan global.

Peningkatan jumlah kasus gagal ginjal kronik di Indonesia menunjukkan gejala yang cukup memprihatinkan dalam beberapa tahun terakhir. Data menunjukkan bahwa dalam tiga tahun terakhir, terjadi lonjakan hingga 33,2% (Marliana et al., 2021). Bahkan menurut Kementerian Kesehatan RI (2018), pertumbuhan kasus gagal ginjal kronik terus terjadi setiap tahun di lebih dari 30% negara. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 juga mencatat prevalensi penyakit ini di Indonesia sebesar 3,8 kasus per 1000 populasi, yang hampir dua kali lipat dibandingkan dengan data tahun 2013. Di Kota Banjarmasin sendiri, tren kenaikan terlihat sangat tajam, dari 178 kasus pada 2017 menjadi 680 kasus pada 2019 (Abyuta Wiksa Pranandhira et al., 2023). Rumah Sakit Ulin Banjarmasin mencatat 356 pasien gagal ginjal kronik menjalani hemodialisis dalam satu bulan terakhir (Ashar et al., 2023), mengindikasikan kebutuhan yang semakin tinggi terhadap fasilitas dan tenaga medis dalam menangani penyakit ini.

Dalam kurun waktu 2023 hingga awal 2025, data RSUD Ulin Banjarmasin menampilkan penyakit Chronic Kidney Disease (CKD) sebagai salah satu kasus tertinggi dengan jumlah kunjungan mencapai puluhan ribu. Pada 2023, tercatat 5.552 kunjungan dengan 41 kasus baru, sementara pada 2024 meningkat tajam menjadi 16.171 kunjungan dan 311 kasus baru. Awal 2025 saja telah ada 431 kunjungan dengan 63 kasus baru (RSUD Ulin Banjarmasin, 2024a). Dampak dari penyakit ginjal kronik sangat serius, karena penurunan fungsi ginjal bersifat tidak dapat pulih (irreversible) dan mengharuskan penderita menjalani terapi pengganti fungsi ginjal. Dua pilihan

utama adalah hemodialisis dan transplantasi ginjal. Meski transplantasi menawarkan hasil jangka panjang yang lebih baik, akses terhadap donor ginjal sangat terbatas. Sementara itu, sekitar 4 juta orang di dunia kini hidup dengan terapi pengganti ginjal, dengan hemodialisis menjadi metode yang paling sering digunakan, mencakup 69% dari seluruh terapi tersebut (Mardhalena et al., 2024). Hemodialisis sendiri adalah prosedur canggih yang menggantikan fungsi ginjal dalam menyaring darah dari racun dan zat-zat sisa metabolisme melalui membran semi permeabel, serta melibatkan proses difusi, osmosis, dan ultrafiltrasi (Alesandra & Cusmariah, 2024).

Hemodialisis menjadi pilihan terapi utama bagi pasien dengan penyakit ginjal kronis di Indonesia, namun proses ini membawa konsekuensi psikologis yang cukup kompleks. Waktu yang lama selama prosedur, serta ketergantungan seumur hidup pada mesin, seringkali menimbulkan krisis situasional yang berdampak serius bagi kualitas hidup pasien. Mereka menghadapi ancaman kematian, kesulitan finansial, bahkan masalah seksual seperti impotensi, yang pada akhirnya memicu rasa cemas (Mardhalena et al., 2024). Banyak pasien terlihat lelah secara fisik dan mental saat menunggu atau menjalani prosedur, bahkan ada yang menunjukkan tanda-tanda depresi karena rutinitas yang monoton dan tuntutan psikologis yang berat (Arfiana & Wirawati, 2023). Kecemasan yang dirasakan bukan hanya bentuk reaksi emosional sesaat, melainkan bisa berkembang menjadi gangguan psikologis jika berlangsung terus-menerus.

Kecemasan pada pasien hemodialisis dapat timbul karena

beberapa faktor, seperti hilangnya peran sosial, kehilangan pekerjaan, hingga keterbatasan aktivitas sehari-hari yang menimbulkan stres jangka panjang (Alesandra & Cusmarih, 2024). Kecemasan ini digambarkan sebagai perasaan takut dan khawatir terhadap hal-hal yang belum pasti, yang umumnya bersifat internal dan sulit diidentifikasi secara jelas (Machmud et al., 2023). Berdasarkan penelitian, sebagian besar pasien mengalami kecemasan dalam tingkat ringan (58,8%), diikuti tingkat sedang (20,6%), dan berat (14,7%) (Suwanto et al., 2020). Untuk membantu mengurangi kecemasan tersebut, terapi relaksasi Benson digunakan sebagai metode sederhana namun efektif. Teknik ini menggabungkan pernapasan dalam dengan pengulangan kalimat tertentu yang membawa ketenangan spiritual, sehingga mampu meredakan gejala depresi, menurunkan tekanan darah, dan memberikan rasa damai (Marliana et al., 2021; Mardhalena et al., 2024). Dilakukan dua kali sehari selama 15-20 menit, terapi ini memungkinkan pasien merasa lebih rileks dan lebih mampu menghadapi beban emosional selama menjalani hemodialisis (Arfiana & Wirawati, 2023).

Data yang dikumpulkan dari 171 rekam medis pasien Chronic Kidney Disease (CKD) menunjukkan bahwa sebanyak 100 pasien menjalani hemodialisis di RSUD Ulin Banjarmasin selama periode Maret 2020 hingga Maret 2022 (Abyuta Wiksa Pranandhira et al., 2023). Angka ini menggambarkan bahwa hemodialisis menjadi terapi yang banyak digunakan pasien CKD untuk mempertahankan fungsi hidupnya. Sebuah penelitian sebelumnya juga mendukung temuan ini, di mana dari 183 responden yang sedang menjalani hemodialisis, seluruhnya

mengalami tingkat kecemasan ringan (100%) (Kamil et al., 2018). Fakta ini mengindikasikan bahwa kecemasan adalah gejala psikologis yang hampir selalu menyertai pasien hemodialisis, walaupun tingkatnya bisa bervariasi.

Penelitian pendahuluan yang dilakukan pada 14 November 2024 di RSUD Ulin Banjarmasin menemukan adanya lonjakan kunjungan pasien ke instalasi hemodialisis, yakni sebanyak 4.469 kunjungan pada tahun 2023 dan 4.038 kunjungan hingga Oktober 2024. Dalam kurun waktu Oktober-November, sebanyak 441 pasien tercatat rutin menjalani hemodialisis sebanyak 2-3 kali per minggu. Dari wawancara terhadap 10 pasien, ditemukan variasi tingkat kecemasan, yaitu 3 orang mengalami kecemasan berat, 5 orang cemas sedang, dan 2 orang cemas ringan. Mayoritas pasien merasa hidupnya berubah drastis sejak menjalani terapi ini, terutama mereka yang baru menjalani hemodialisis 3-6 bulan. Mereka menyampaikan perasaan kehilangan kebebasan, keterbatasan dalam melakukan aktivitas, kekhawatiran tidak bisa sembuh, dan dampak langsung terhadap pekerjaan karena waktu dan kondisi fisik yang terganggu (RSUD Ulin Banjarmasin, 2024b). Kesaksian ini memperkuat bahwa kecemasan pada pasien hemodialisis tidak hanya bersifat medis, tetapi juga menyentuh aspek sosial dan psikologis yang kompleks.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh terapi benson terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien *Chronic Kidney Disease* (CKD) yang menjalani hemodialisis.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan pre-eksperimen, yaitu metode yang bertujuan untuk mengetahui dampak dari suatu intervensi yang sengaja diberikan peneliti kepada kelompok tertentu. Namun, pendekatan ini masih menyisakan kemungkinan pengaruh dari variabel luar terhadap hasil yang diperoleh. Hal ini karena tidak adanya kelompok kontrol dan pemilihan sampel yang tidak dilakukan secara acak, sehingga hasil yang muncul tidak semata-mata disebabkan oleh variabel bebas saja (Ali et al., 2024). Dalam penelitian ini, pendekatan yang digunakan adalah *One-Group Pretest-Posttest Design*, di mana pengukuran dilakukan dua kali, yaitu sebelum dan sesudah pemberian perlakuan.

Rancangan *One-Group Pretest-Posttest Design* memungkinkan peneliti untuk mengevaluasi perubahan yang terjadi pada subjek setelah menerima intervensi, dengan membandingkan hasil awal (pretest) dan hasil akhir (posttest). Desain ini termasuk dalam kategori pre-eksperimen karena tidak melibatkan kelompok pembanding. Dalam konteks penelitian ini, intervensi yang diberikan adalah terapi relaksasi Benson, yang kemudian dinilai pengaruhnya terhadap tingkat kecemasan pasien yang menjalani hemodialisis di RSUD Ulin Banjarmasin. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk menilai hubungan antara perlakuan dan perubahan kecemasan secara objektif, menggunakan pengukuran numerik dan alat ukur yang telah terstandar (Sugiyono, 2023).

Penelitian ini melibatkan dua kategori variabel, yakni variabel independen sebagai faktor yang mempengaruhi dan variabel dependen sebagai variabel yang

dipengaruhi. Variabel independen adalah terapi relaksasi Benson, sebuah teknik yang menggabungkan pernapasan dalam dengan pengulangan kata atau frasa religius/spiritual untuk menciptakan kondisi tenang dan sugestif. Intervensi ini dilakukan melalui tiga tahap: orientasi, kerja, dan terminasi. Sementara itu, variabel dependen adalah tingkat kecemasan yang dialami pasien, yang dinilai menggunakan kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Instrumen ini mengevaluasi kecemasan berdasarkan 14 indikator, seperti ketegangan, gangguan tidur, hingga gejala somatik, dan diklasifikasikan ke dalam lima kategori, mulai dari tidak ada kecemasan hingga kecemasan sangat berat.

Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh pasien hemodialisis di RSUD Ulin Banjarmasin, dengan jumlah kunjungan mencapai 4.038 pasien selama setahun terakhir dan 441 pasien aktif dalam sebulan terakhir. Dari populasi tersebut, sampel yang diambil sebanyak 30 orang pasien yang telah menjalani hemodialisis selama 1-3 bulan. Jumlah ini dinilai representatif menurut teori Roscoe karena berada dalam rentang 30-500 responden yang dianggap cukup untuk membentuk kurva distribusi normal (Sugiyono, 2023). Sampel dipilih dengan teknik purposive sampling, yaitu berdasarkan kriteria yang sudah ditentukan sesuai dengan fokus atau tujuan penelitian. Kriteria inklusi mencakup pasien yang mengalami kecemasan ringan hingga sangat berat dan bersedia mengikuti terapi, sedangkan kriteria eksklusi mencakup pasien dengan gangguan psikiatri berat, gangguan kognitif, atau kondisi medis akut yang dapat mengganggu pelaksanaan intervensi.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner untuk mengukur tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi pada satu kelompok responden, mengikuti prinsip validitas dan reliabilitas sebagaimana disampaikan Nursalam (2020). Peneliti terlebih dahulu mengurus surat izin dari FKIK Universitas Muhammadiyah Banjarmasin ke RSUD Ulin, lalu melaksanakan penelitian di ruang hemodialisa dengan melibatkan responden yang telah diseleksi. Setelah menjelaskan tujuan penelitian dan memperoleh persetujuan melalui lembar informed consent, peneliti membagikan kuesioner pra-intervensi, melakukan terapi relaksasi Benson selama 15-30 menit, kemudian membagikan kembali kuesioner pasca-intervensi

sebanyak tiga kali pertemuan. Data diolah melalui proses editing, coding, entry, dan tabulasi untuk memastikan kelengkapan dan keakuratan, dengan bantuan kode numerik seperti yang dijelaskan Simarmata (2021). Analisis data dilakukan secara univariat untuk mendeskripsikan karakteristik variabel, dan bivariat menggunakan uji Wilcoxon untuk mengetahui pengaruh terapi Benson terhadap kecemasan pasien gagal ginjal kronik, mengingat jumlah sampel kecil dan tidak memenuhi asumsi distribusi normal (Zulkipli et al., 2024). Uji ini menggunakan SPSS 24 dengan keputusan berdasarkan nilai p ($<0,05$ menunjukkan adanya pengaruh, dan $>0,05$ menunjukkan tidak ada pengaruh).

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	(%)
Usia		
<30	2	6.7
30-44	8	26.7
45-59	14	46.7
>60	6	20.0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	13	43.3
Perempuan	17	56.7
Tingkat Kecemasan		
Tidak mengalami kecemasan	22	73.4
Ringan	4	13.3
Sedang	4	13.3
Berat	0	0
Sangat Berat	0	0
Total	30	100

Berdasarkan tabel di atas, distribusi frekuensi berdasarkan usia

menunjukkan bahwa mayoritas responden berada dalam rentang

usia 45-59 tahun, yaitu sebanyak 14 orang (46,7%). Kelompok usia 30-44 tahun menempati posisi kedua dengan 8 responden (26,7%), diikuti oleh kelompok usia di atas 60 tahun sebanyak 6 responden (20,0%). Sementara itu, kelompok usia di bawah 30 tahun memiliki jumlah responden paling sedikit, yaitu hanya 2 orang (6,7%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berasal dari kelompok usia dewasa hingga pra-lansia.

Berdasarkan tabel di atas, tingkat kecemasan pasien Chronic Kidney Disease sebelum dilakukan terapi Benson menunjukkan bahwa mayoritas pasien mengalami kecemasan dalam kategori sedang dan berat, masing-masing sebanyak

12 orang (40,0%). Sebanyak 5 pasien (16,7%) mengalami kecemasan ringan, sementara 1 pasien (3,3%) mengalami kecemasan sangat berat.

Berdasarkan tabel di atas, tingkat kecemasan pasien *Chronic Kidney Disease* setelah dilakukan terapi Benson menunjukkan penurunan yang signifikan. Mayoritas pasien, yaitu 22 orang (73,4%), tidak lagi mengalami kecemasan, sementara 4 pasien (13,3%) mengalami kecemasan ringan dan 4 pasien lainnya (13,3%) masih berada pada tingkat kecemasan sedang. Tidak ada pasien yang mengalami kecemasan berat maupun sangat berat setelah terapi.

Hasil Analisis Bivariat

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Sebelum Dilakukan Terapi Benson

No	Karakteristik	Kecemasan										Total	
		Tidak mengalami		Ringan		Sedang		Berat		Sangat Berat			
1	Usia	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
	<30	0	0	0	0	2	100	0	0	0	0	2	100
	30-44	0	0	2	25	3	37.5	2	25	1	12,.5	8	100
	45-59	0	0	3	21.4	5	35.7	6	42.9	0	0	14	100
	>60	0	0	0	0	2	33.3	4	66.7	0	0	6	100
2	Jenis Kelamin												
	Laki-laki	0	0	2	15.4	6	46.2	5	38.5	0	0	13	100
	Perempuan	0	0	3	17.6	6	35.3	7	41.2	1	5.9	17	100

(Sumber : Data Primer, 2025)

Berdasarkan tabel di atas, distribusi frekuensi responden sebelum dilakukan terapi Benson menunjukkan bahwa tingkat kecemasan bervariasi berdasarkan usia dan jenis kelamin. Dari segi usia, kelompok <30 tahun seluruhnya mengalami kecemasan sedang (100%), sementara kelompok >60 tahun didominasi oleh kecemasan berat (66,7%) dan sedang (33,3%).

Responden usia 30-44 tahun memiliki distribusi kecemasan yang lebih beragam, dengan mayoritas berada pada kategori kecemasan sedang (37,5%) dan kecemasan ringan - berat (25%). Sementara itu, responden usia 45-59 tahun sebagian besar mengalami kecemasan berat (42,9%) dan sedang (35,7%). Dari segi jenis kelamin, laki-laki mayoritas mengalami kecemasan sedang

(46,2%) dan berat (38,5%), sedangkan perempuan didominasi oleh kecemasan berat (41,2%) dan kecemasan sedang (35,3%), dan dengan kecemasan (5,9%) mengalami kecemasan sangat berat. Tidak ada responden yang tidak

mengalami kecemasan dalam penelitian ini, yang menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami tingkat kecemasan tertentu sebelum dilakukan terapi Benson.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Sesudah Dilakukan Terapi Benson

No	Karakteristik	Kecemasan										Total	
		Tidak mengalami		Ringan		Sedang		Berat		Sangat Berat			
1	Usia	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
	<30	2	100	0	0	0	0	0	0	0	0	2	100
	30-44	5	62.5	1	12.5	2	25	0	0	0	0	8	100
	45-59	12	85.7	2	14.3	0	0	0	0	0	0	14	100
	>60	3	50	1	16.7	2	33.3	0	0	0	0	6	100
2	Jenis Kelamin												
	Laki-laki	12	92.3	0	0	1	7.7	0	0	0	0	13	100
	Perempuan	10	58.8	4	23.5	3	17.6	0	0	0	0	17	100

(Sumber : Data Primer, 2025)

Berdasarkan tabel di atas, distribusi frekuensi responden setelah dilakukan terapi Benson menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan di berbagai kelompok usia dan jenis kelamin. Dari segi usia, seluruh responden berusia <30 tahun (100%) tidak lagi mengalami kecemasan. Pada kelompok usia 30-44 tahun, mayoritas responden (62,5%) tidak mengalami kecemasan, sementara (12,5%) mengalami kecemasan ringan dan (25%) masih mengalami kecemasan sedang. Responden usia 45-59 tahun didominasi oleh mereka yang tidak mengalami kecemasan (85,7%), dan sisanya mengalami kecemasan ringan (14,3%). Sementara itu, pada kelompok usia

>60 tahun, (50%) responden tidak mengalami kecemasan, (16,7%) mengalami kecemasan ringan, dan (33,3%) masih berada pada tingkat kecemasan sedang. Dari segi jenis kelamin, laki-laki menunjukkan hasil yang lebih baik, dengan (92,3%) tidak mengalami kecemasan dan hanya (7,7%) yang masih mengalami kecemasan sedang. Pada responden perempuan, (58,8%) tidak mengalami kecemasan, (23,5%) mengalami kecemasan ringan, dan (17,6%) masih mengalami kecemasan sedang. Tidak ada responden yang mengalami kecemasan berat atau sangat berat setelah terapi.

Adapun hasil pengujian statistik dapat dilihat pada tabel dibawah.

Tabel 4. Tingkat Kecemasan Pasien Chronic Kidney Disease yang Menjalani Hemodialisis sebelum dan sesudah Terapi Benson

Variabel	N	Mean	Standar Deviasi	Min	Maks
<i>Pre-test</i>	30	27.97	6.338	18	42
<i>Post-test</i>	30	11.00	5.471	5	27

P-value = 0,000

(Sumber : Data Primer, 2025)

Berdasarkan hasil uji *wilcoxon matched pairs* menunjukkan bahwa nilai $p = 0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa (H_0) ditolak dan menunjukkan bahwa hipotesis (H_1) dapat diterima, artinya ada perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan

sesudah terapi relaksasi benson. Berdasarkan hasil uji statistik dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh secara positif pada terapi relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan pada pasien *Chronic Kidney Disease* yang menjalani hemodialisis di RSUD Ulin Banjarmasin.

PEMBAHASAN

Tingkat Kecemasan Pasien *Chronic Kidney Disease* Sebelum Dilakukan Terapi Benson

Tingkat kecemasan pasien *Chronic Kidney Disease* sebelum dilakukan terapi Benson menunjukkan bahwa mayoritas pasien mengalami kecemasan dalam kategori sedang dan berat. Dari total 30 pasien, masing-masing 12 orang (40,0%) mengalami kecemasan sedang dan berat, sementara kecemasan ringan dialami oleh 5 pasien (16,7%). Hanya 1 pasien (3,3%) yang mengalami kecemasan sangat berat, dan tidak ada pasien yang berada dalam kondisi tanpa kecemasan. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebelum terapi Benson dilakukan, sebagian besar pasien mengalami kecemasan dalam berbagai tingkatan, dengan mayoritas berada pada kategori sedang hingga berat.

Jika dilihat dari distribusi usia, kecemasan juga bervariasi di setiap kelompok umur. Pasien yang berusia di bawah 30 tahun seluruhnya mengalami kecemasan sedang, sedangkan kelompok usia 30-44 tahun memiliki distribusi kecemasan yang lebih beragam, dengan

sebagian besar berada dalam kategori kecemasan sedang (37,5%) dan berat (25%). Pada kelompok usia 45-59 tahun, kecemasan berat menjadi yang paling dominan (42,9%), diikuti oleh kecemasan sedang (35,7%). Sementara itu, pasien berusia di atas 60 tahun lebih banyak mengalami kecemasan berat (66,7%) dan sebagian lainnya mengalami kecemasan sedang (33,3%). Hal ini menunjukkan bahwa pasien dengan usia yang lebih tua cenderung mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan kelompok usia lainnya.

Dari aspek jenis kelamin, kecemasan juga menunjukkan pola yang berbeda antara laki-laki dan perempuan. Pada kelompok laki-laki, kecemasan sedang menjadi yang paling banyak dialami (46,2%), diikuti oleh kecemasan berat (38,5%) dan ringan (15,4%). Sementara itu, kelompok perempuan didominasi oleh kecemasan berat (41,2%) dan sedang (35,3%), dengan (17,6%) mengalami kecemasan ringan dan (5,9%) mengalami kecemasan sangat berat. Tidak ada responden laki-laki maupun perempuan yang berada dalam kategori tanpa kecemasan.

Data ini menunjukkan bahwa memiliki kecenderungan mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, dengan lebih banyak menunjukan gejala kecemasan pada kategori berat sampai sangat berat.

Dalam penelitian (Dame *et al.*, 2022) disebutkan bahwa tingkat kecemasan yang tinggi pada pasien *Chronic Kidney Disease* yang menjalani hemodialisis dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kondisi fisik yang melemah, proses perawatan yang panjang, serta ketidakpastian terkait kondisi kesehatan mereka. Dengan adanya kecemasan yang cukup signifikan di berbagai kategori usia dan jenis kelamin, diperlukan intervensi yang tepat untuk membantu menurunkan kecemasan tersebut, salah satunya melalui terapi Benson yang nantinya diharapkan dapat memberikan efek relaksasi bagi pasien.

Sejalan dengan teori di atas, menurut (Agustyawati *et al.*, 2023) bahwa tingkat kecemasan yang dialami pasien *Chronic Kidney Disease* dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk usia dan jenis kelamin. Pasien dengan usia yang lebih muda cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih bervariasi, mulai dari ringan hingga berat. Hal ini bisa disebabkan oleh beban psikologis yang lebih tinggi, seperti kekhawatiran terhadap masa depan, produktivitas, serta kemungkinan komplikasi jangka panjang dari penyakit yang mereka derita. Sementara itu, menurut (Rohmana *et al.*, 2025) pasien yang lebih tua cenderung mengalami kecemasan dalam kategori sedang hingga berat, tetapi dalam beberapa kasus, mereka mungkin lebih mampu mengelola stres karena pengalaman hidup yang lebih panjang dan kemampuan beradaptasi yang lebih baik.

Perbedaan tingkat kecemasan juga terlihat pada pasien laki-laki dan perempuan. Laki-laki cenderung lebih sedikit mengalami kecemasan berat dibandingkan perempuan. Hal ini bisa terjadi karena perbedaan secara biologis antara laki - laki dan perempuan. cara menghadapi stres antara kedua jenis kelamin. Laki-laki biasanya lebih fokus pada solusi praktis dan cenderung menekan perasaan cemas mereka, sementara perempuan lebih ekspresif dalam mengungkapkan kecemasan yang mereka rasakan. Secara neurologis, aktivitas otak perempuan cenderung lebih tinggi pada area yang berperan dalam fungsi memori, Bahasa, pendengaran, serta pengolahan emosi, khususnya saat menghadapi kesedihan. Hal ini turt mempengaruhi kecenderungan perempuan untuk menyimpan atau memendam perasaan sebagai bentuk respons terhadap stress (coping). Faktor hormonal juga dapat berperan dalam perbedaan tingkat kecemasan ini, karena hormon seperti estrogen lebih banyak terlibat dalam gangguan mood dan progesteron diketahui memiliki kaitan dengan respons emosional dan kecemasan (Assyifa *et al.*, 2023).

Selain itu, pengalaman sosial dan dukungan emosional juga menjadi faktor yang memengaruhi kecemasan berdasarkan usia dan jenis kelamin. Pasien yang lebih tua, terutama yang memiliki dukungan keluarga yang baik, sering kali lebih mampu menghadapi kecemasan dibandingkan pasien yang lebih muda yang masih dalam tahap penyesuaian terhadap penyakit mereka. Begitu pula dengan perempuan yang cenderung memiliki jaringan dukungan sosial yang lebih luas dibandingkan laki-laki, meskipun mereka tetap lebih rentan terhadap kecemasan. Lingkungan sekitar dan akses terhadap informasi

kesehatan juga berperan dalam membentuk persepsi pasien terhadap penyakit mereka, yang pada akhirnya memengaruhi tingkat kecemasan yang dirasakan (Arif & Listyaningrum, 2022)

Tingkat Kecemasan Pasien *Chronic Kidney Disease* Sesudah Dilakukan Terapi Benson

Setelah dilakukan terapi Benson, tingkat kecemasan pasien *Chronic Kidney Disease* mengalami penurunan yang cukup drastis. Sebagian besar pasien, yaitu 22 orang (73,3%), tidak lagi mengalami kecemasan. Sementara itu, masih ada 4 pasien (13,3%) yang mengalami kecemasan ringan dan 4 pasien lainnya berada pada tingkat kecemasan sedang. Hal yang menarik dari hasil ini adalah tidak ada lagi pasien yang mengalami kecemasan berat maupun sangat berat setelah diberikan terapi. Perubahan ini menunjukkan bahwa terapi Benson memberikan dampak positif dalam menurunkan kecemasan pada pasien yang menjalani hemodialisis.

Jika dilihat berdasarkan usia, seluruh pasien dalam kelompok usia di bawah 30 tahun tidak lagi mengalami kecemasan setelah terapi. Pada kelompok usia 30-44 tahun, mayoritas pasien juga mengalami perbaikan, dengan (62,5%) tidak mengalami kecemasan, meskipun masih ada sebagian kecil yang mengalami kecemasan ringan (12,5%) dan sedang (25%). Pasien dalam rentang usia 45-59 tahun menunjukkan perbaikan yang lebih signifikan, dengan (85,7%) sudah bebas dari kecemasan dan sisanya hanya mengalami kecemasan ringan. Sementara itu, kelompok usia di atas 60 tahun masih memiliki sebagian pasien yang mengalami kecemasan sedang (33,3%), tetapi setengah dari mereka telah terbebas dari

kecemasan dan (16,7%) mengalami kecemasan ringan.

Dari segi jenis kelamin, pasien laki-laki mengalami penurunan kecemasan yang lebih signifikan dibandingkan perempuan. Sebanyak (92,3%) dari mereka tidak lagi mengalami kecemasan, sedangkan sisanya (7,7%) masih mengalami kecemasan dalam kategori sedang. Sementara itu, pada pasien perempuan, lebih dari separuh (58,8%) sudah tidak mengalami kecemasan, (23,5%) masih mengalami kecemasan ringan, dan (17,6%) berada pada tingkat kecemasan sedang. Meskipun hasil pada perempuan tidak sebaik laki-laki, tidak ada pasien yang mengalami kecemasan berat maupun sangat berat setelah terapi dilakukan.

Hasil ini menunjukkan bahwa terapi Benson memberikan dampak positif bagi hampir seluruh pasien, baik laki-laki maupun perempuan, serta di berbagai kelompok usia. Penurunan kecemasan yang signifikan ini dapat dikaitkan dengan efek relaksasi dari terapi Benson, yang membantu pasien mengelola stres dan ketegangan yang mereka rasakan selama menjalani hemodialisis (Panggalo & Siampa, 2024). Meskipun masih ada sebagian kecil pasien yang mengalami kecemasan ringan hingga sedang, hasil ini tetap menunjukkan bahwa terapi Benson dapat menjadi metode yang efektif dalam mengurangi kecemasan pada pasien *Chronic Kidney Disease*.

Menurut (Rismayanti, 2022) bahwa terapi relaksasi Benson memberikan manfaat yang signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien *Chronic Kidney Disease* yang menjalani hemodialisis. Metode ini membantu memodulasi stres yang berhubungan dengan berbagai kondisi emosional dan fisik, seperti kecemasan,

kemarahan, disritmia jantung, nyeri kronis, depresi, dan hipertensi. Keefektifan terapi ini sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor pendukung, seperti perangkat mental, suasana yang tenang, dan sikap pasif saat melakukan latihan. Penggunaan frase spiritual atau kata positif secara berulang dapat memperkuat respons relaksasi, sementara lingkungan yang kondusif membantu pasien lebih fokus dalam menenangkan pikiran. Selain itu, menjaga sikap pasif dan mengabaikan gangguan pikiran juga menjadi bagian penting dalam mencapai relaksasi yang optimal. Latihan ini dianjurkan dilakukan selama 10-15 menit, dua kali sehari, agar manfaatnya dapat dirasakan secara maksimal.

Pengaruh Terapi Benson terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien *Chronic Kidney Disease* Yang Menjalani Hemodialisis di RSUD Ulin Banjarmasin

Terapi relaksasi Benson memberikan dampak yang positif terhadap tingkat kecemasan pasien *Chronic Kidney Disease* yang menjalani hemodialisis di RSUD Ulin Banjarmasin. Pasien yang awalnya mengalami kecemasan dalam berbagai tingkat menunjukkan perubahan signifikan setelah mendapatkan terapi ini. Sebagian besar pasien yang sebelumnya berada dalam kategori kecemasan sedang hingga sangat berat mengalami penurunan kecemasan yang cukup drastis. Hal ini menunjukkan bahwa metode relaksasi yang diterapkan mampu membantu pasien mengelola stres dan tekanan psikologis yang muncul selama menjalani prosedur hemodialisis.

Efek positif terapi Benson terlihat dari meningkatnya jumlah pasien yang tidak lagi mengalami kecemasan setelah menjalani

terapi. Sebelum terapi dilakukan, banyak pasien yang mengalami kecemasan sedang hingga berat. Namun, setelah diberikan terapi, sebagian besar dari mereka berhasil menurunkan tingkat kecemasan, bahkan ada yang tidak lagi merasakan kecemasan sama sekali. Teknik relaksasi yang digunakan dalam terapi ini membantu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, yang berperan dalam respon stres tubuh, sehingga pasien menjadi lebih tenang dan nyaman selama perawatan.

Hasil terapi ini juga menunjukkan adanya perbedaan respons berdasarkan usia dan jenis kelamin. Pasien laki-laki mengalami penurunan kecemasan yang lebih signifikan dibandingkan perempuan. Selain itu, pasien yang lebih muda cenderung lebih cepat merespons terapi dibandingkan pasien yang lebih tua. Meski demikian, terapi Benson tetap memberikan manfaat bagi seluruh kelompok pasien, baik yang berusia muda maupun lanjut. Faktor seperti tingkat ketahanan tubuh terhadap stres serta kemampuan untuk beradaptasi dengan teknik relaksasi mungkin turut memengaruhi hasil yang diperoleh.

Terapi relaksasi Benson menjadi salah satu metode yang dapat dipertimbangkan dalam perawatan pasien hemodialisis untuk mengurangi kecemasan yang mereka rasakan (Andari et al., 2021). Berdasarkan hasil analisis bahwa teknik relaksasi Benson relatif mudah diterapkan dan tidak memerlukan alat atau prosedur yang kompleks. Dengan rutin melakukan terapi ini, pasien dapat lebih tenang menghadapi prosedur hemodialisis yang harus mereka jalani secara berkala. Keberhasilan terapi ini membuka peluang bagi tenaga medis untuk mengintegrasikan metode relaksasi dalam pendekatan

perawatan pasien, guna meningkatkan kualitas hidup mereka selama menjalani pengobatan.

Penelitian mengenai terapi Benson dalam menurunkan kecemasan pasien Chronic Kidney Disease yang menjalani hemodialisis di RSUD Ulin Banjarmasin memiliki keterkaitan dengan beberapa penelitian sebelumnya. Salah satunya adalah penelitian oleh (Mardhalena et al. 2024), yang meneliti efektivitas terapi musik alam dalam menurunkan kecemasan pasien hemodialisis. Kedua penelitian ini memiliki tujuan yang sama, yaitu mengatasi kecemasan pasien, tetapi menggunakan metode intervensi yang berbeda. Selain itu, terdapat perbedaan dalam jumlah sampel dan teknik pengukuran kecemasan. Penelitian sebelumnya menggunakan State Anxiety Inventory (SAI) dengan 96 responden, sementara penelitian yang dilakukan menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) dengan jumlah sampel lebih kecil, yaitu 10 responden. Meskipun demikian, baik terapi musik alam maupun terapi Benson sama-sama menunjukkan efektivitas dalam mengurangi kecemasan pada pasien hemodialisis.

Selain itu, penelitian (Marliana et al., 2021) juga memiliki keterkaitan karena sama-sama meneliti pengaruh terapi Benson terhadap kecemasan pasien gagal ginjal kronik. Perbedaan utama dari penelitian ini terletak pada desain studi yang digunakan, di mana penelitian sebelumnya menggunakan studi kasus dengan satu pasien sebagai subjek penelitian, sementara penelitian yang dilakukan bersifat eksperimental dengan sampel lebih besar, yaitu 10 responden. Meskipun demikian, kesamaan dalam penggunaan metode pengukuran kecemasan, yaitu HARS,

memperlihatkan bahwa penelitian ini memiliki dasar yang kuat dalam mengukur efektivitas terapi Benson. Hasil yang diperoleh dari penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terapi Benson dapat menurunkan kecemasan hanya dalam waktu tiga hari, sehingga dapat menjadi referensi dalam menilai efektivitas terapi pada penelitian yang dilakukan.

Penelitian lain yang memiliki relevansi adalah penelitian (Arfiana & Wirawati, 2023), yang juga meneliti penerapan terapi Benson dalam mengurangi kecemasan pasien CKD yang menjalani hemodialisis. Perbedaan utama dari penelitian ini adalah jumlah sampel, di mana penelitian sebelumnya hanya melibatkan dua responden, sedangkan penelitian yang dilakukan menggunakan 10 responden. Selain itu, lokasi dan waktu penelitian juga berbeda. Namun, persamaannya terletak pada penggunaan pretest-posttest dengan kuisisioner HARS untuk mengukur tingkat kecemasan sebelum dan sesudah terapi. Penelitian ini semakin memperkuat bukti bahwa terapi Benson merupakan metode yang efektif dalam mengurangi kecemasan pasien hemodialisis, karena hasilnya menunjukkan adanya penurunan kecemasan yang signifikan setelah terapi dilakukan.

Dari beberapa penelitian terdahulu, terlihat bahwa intervensi relaksasi, baik dalam bentuk terapi Benson maupun terapi musik alam, dapat memberikan dampak positif terhadap tingkat kecemasan pasien hemodialisis. Meskipun terdapat variasi dalam metode penelitian, jumlah sampel, dan teknik pengukuran, hasil yang diperoleh secara umum menunjukkan penurunan kecemasan setelah intervensi diberikan. Hal ini semakin menguatkan pentingnya terapi non-farmakologis dalam mendukung

kesejahteraan psikologis pasien yang menjalani prosedur medis jangka panjang seperti hemodialisis.

KESIMPULAN

1. Tingkat kecemasan mayoritas pasien *Chronic Kidney Disease* sebelum dilakukan terapi Benson mengalami kecemasan dalam kategori sedang dan berat, masing-masing sebanyak 12 orang (40,0%)
2. Tingkat kecemasan mayoritas pasien *Chronic Kidney Disease* sesudah dilakukan terapi Benson mengalami, yaitu 22 orang (73,3%), tidak lagi mengalami kecemasan, sementara 4 pasien (13,3%) mengalami kecemasan ringan dan 4 pasien lainnya (13,3%) masih berada pada tingkat kecemasan sedang.
3. Berdasarkan uji *wilcoxon matched pairs* menunjukkan bahwa nilai $p = 0,000 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa terapi relaksasi benson terbukti memberikan hasil positif terhadap tingkat kecemasan pada pasien *Chronic Kidney Disease* yang menjalani hemodialisis di RSUD Ulin Banjarmasin.

SARAN

1. Bagi Perawat
Perawat disarankan untuk mengintegrasikan terapi relaksasi Benson sebagai intervensi non-farmakologis dalam manajemen kecemasan pasien CKD yang menjalani hemodialisis, serta memberikan edukasi kepada pasien agar dapat melakukannya secara mandiri.
2. Bagi Rumah Sakit
Rumah sakit dapat mempertimbangkan terapi relaksasi Benson sebagai bagian dari standar pelayanan untuk pasien hemodialisis, serta menyediakan pelatihan bagi tenaga kesehatan guna

meningkatkan efektivitas penerapannya dalam praktik klinis.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain eksperimen yang melibatkan kelompok kontrol agar dapat dibandingkan secara langsung antara kelompok yang menerima terapi relaksasi Benson dan yang tidak, sehingga dapat memperkuat validitas internal penelitian. Selain itu, penambahan parameter fisiologis seperti tekanan darah dan indikator hemodinamik sebelum dan sesudah intervensi dapat dijadikan data pendukung yang objektif dalam menilai efektivitas terapi. Komunikasi yang intensif juga dianjurkan terutama pada pasien yang baru hemodialisis guna meminimalkan ketidaknyamanan selama proses pengisian kuesioner.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, I. H. (2024). *Metodologi Penelitian*. Media Pustaka Indo.
<https://www.google.co.id/books/edition/Metodologi%0Ac1opEQAAQBAJ?hl=id&gbpv=0>.
- Andari, F. N., Santri, R. A., & Nurhayati, N. (2021). Terapi Benson Untuk Penurunan Nyeri Rheumatoid Arthritis Lansia. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 4(2), 345-356.
<https://doi.org/10.33369/jvk.v4i2.19103>
- Kamil, A., Sari, Y., & Rahmawati, D. (2018). Tingkat kecemasan pada pasien hemodialisis di Rumah Sakit Umum X. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 6(1), 45-52.
- Kementerian Kesehatan Republik

- Indonesia. (2018). Profil kesehatan Indonesia tahun 2018. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Marliana, L., Hasanah, U., & Fitri, L. N. (2021). Penerapan Terapi Benson Terhadap Kecemasan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik. *Jurnal Cendikia Muda*, 1, 115-121.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodelogi penelitian kesehatan*. PT. Rineka Cipta.
- Nurarif, Huda, A., Kusuma, & Hardi. (2015). *Aplikasi asuhan keperawatan berdasarkan diagnosa medis NANDA NIC-NOC jilid 1*. mediaction.
- Nursalam. (2020). *Metode penelitian ilmu keperawatan*. salemba medika.
- Panggalo, L. S., & Siampa, D. T. (2024). *Peningkatan pemahaman kesehatan mental pada wanita melalui program sharing session: memulihkan luka psikologis pada wanita*.
- Pohan, V. Y., & Admaja, P. Y. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Dan Tanda-Tanda Vital Pada Pasien Pre Operasi. *Ners Muda*, 4(2), 177. <https://doi.org/10.26714/nm.v4i2.8125>
- Pranandhira, R. A. W., Rahman, E. Y., & Khatimah, H. (2023). Karakteristik pasien Chronic Kidney Disease yang dilakukan hemodialisis di RSUD Ulin Banjarmasin selama pandemi COVID-19. *Homeostasis*, 6(1), 69-78.
- Rismayanti, D. A. (2022). *Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Paien Pre Operasi Section Caesaria*. In KTI Univeristas Widya Husada Semarang.
- RSUD Ulin Banjarmasin. (2024a). Laporan kunjungan pasien chronic kidney disease tahun 2023-2024. RSUD Ulin Banjarmasin.
- RSUD Ulin Banjarmasin. (2024b). Hasil wawancara dan rekam medis pasien hemodialisis Oktober-November 2024. RSUD Ulin Banjarmasin.
- Rohmana, O., Kep, S., Rochayati, A. S., Taufik, U., & Rohana, H. (2025). *Mengatasi stress di usia tua*. Widina Media Utama.
- Rosdiana, I., & Cahyati, Y. (2023). *Manfaat Terapi SEFT (Spritual Emotional Freedom Technique), PMR (Progressive Muscle Relaxation) dan Aromaterapi dalam Mengatasi Keluhan Fatigue (Keletihan) Pada Pasien Hemodialisis*. Deepublish.
- Simarmata, N. I. (2021). *Metode penelitian untuk perguruan tinggi*. yayasan kita menulis.
- Sugiyono, P. D. (2023). *metode penelitian kombinasi (mixed methods)*. ALFABETA, cv.
- Zulkipli, Zulfachmi, & Rahmad, A. (2024). *Alasan peneliti menggunakan analisis statistik wilcoxon (non parametrik)*.