



TERAPI BENSON DAN AROMATERAPI LAVENDER UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA PASIEN HEMODIALISA : *LITERATUR REVIEW*

Afifah Nur Fitri Widyasari¹, Lina Wati Nur Azizah², Arina Maliya³, Dyan Kurniasari⁴

^{1,2}Prodi Profesi Ners, Universitas Muhammadiyah Surakarta

³Prodi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

⁴Perawat Hemodialisa Rumah Sakit Indriati Solo Baru
am169@ums.ac.id

Abstrak

Penyakit Ginjal Kronik merupakan keadaan ginjal yang terganggu ditandai dengan abnormalitas struktur atau fungsi ginjal yang berlangsung lebih dari 3 bulan. Pasien gagal ginjal kronik membutuhkan terapi hemodialisis. Masalah yang sering dikeluhkan oleh pasien yang menjalani hemodialisis yaitu cemas. Kecemasan pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis dapat diobati dengan aromaterapi inhalasi dan terapi benson. Tujuan dari penelitian ini adalah efektifitas terapi benson dan aromaterapi lavender terhadap kecemasan pada pasien hemodialisis. Metode penelitian ini menggunakan metode literature review melalui basis pencarian data melalui search engine seperti PubMed, Google Scholar dan Elsevier dengan kata kunci (keyword) yang digunakan yakni : "Hemodialisis" OR "Hemodialisa" AND "lavender aromatherapy" OR "aromaterapi lavender" AND "Benson Therapy" OR "Terapi Benson" AND "Anxiety" OR "kecemasan" dengan rentang waktu tahun 2020 – 2024. Hasil pencarian didapatkan sejumlah 9 artikel yang layak untuk dilakukan review sesuai dengan diagram alur PRISMA. Kriteria inklusi yang digunakan adalah pasien dewasa dengan usia 20-60 tahun yang menderita CKD dan menjalani hemodialisis dengan kecemasan saat sebelum dilakukan hemodialisis, dengan menggunakan metode Quasy Experiment, case study dan Pre Post Test, nursing review dan artikel yang berbahasa inggris yang terakses secara gratis dan jurnal berbahasa indonesia. Intervensi yang dilakukan berupa terapi benson dan aromaterapi lavender yang di publikasikan dalam rentang 2020 sampai dengan 2024. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pasien hemodialisa hendaknya dapat menerapkan terapi relaksasi Benson dan aromaterapi lavender secara mandiri sebagai salah satu alternatif untuk membantu memperbaiki kecemasan.

Kata Kunci: *hemodialisis, terapi benson, aromaterapi lavender, kecemasan*

Abstract

Chronic Kidney Disease is an impaired kidney condition characterized by abnormalities in kidney structure or function that lasts more than 3 months. Chronic renal failure patients require hemodialysis therapy. The problem that is often complained of by patients undergoing hemodialysis is anxiety. Anxiety of chronic renal failure patients undergoing hemodialysis can be treated with inhalation aromatherapy and benson therapy. The purpose of this study is the effectiveness of benson therapy and lavender aromatherapy on anxiety in hemodialysis patients. This research method uses a literature review method through a data search base through search engines such as PubMed, Google Scholar and Elsevier with keywords used, namely: "Hemodialysis" OR 'Hemodialysis' AND 'lavender aromatherapy' OR 'lavender aromatherapy' AND 'Benson Therapy' OR 'Benson Therapy' AND 'Anxiety' OR 'anxiety' with a time span of 2020 - 2024. The search results obtained a total of 9 articles that were eligible for review according to the PRISMA flowchart. The inclusion criteria used are adult patients aged 20-60 years who suffer from CKD and undergo hemodialysis with anxiety before hemodialysis, using the Quasy Experiment method, case study and Pre Post Test, nursing review and English-language articles that are freely accessible and Indonesian-language journals. The interventions carried out in the form of benson therapy and lavender aromatherapy were published in the range 2020 to 2024. The results showed that hemodialysis patients should be able to apply Benson relaxation therapy and lavender aromatherapy independently as an alternative to help improve anxiety.

Keywords: *hemodialysis, benson therapy, lavender aromatherapy, anxiety*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

✉ Corresponding author :

Alamat : Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Email : am169@ums.ac.id

PENDAHULUAN

Penyakit Chronic Kidney Disease (CKD) merupakan keadaan ginjal yang terganggu ditandai dengan abnormalitas struktur atau fungsi ginjal yang berlangsung lebih dari 3 bulan (Sunairattanaporn et al., 2022). CKD ditandai dengan satu atau lebih tanda kerusakan ginjal yaitu albuminuria, abnormalitas sedimen urin, elektrolit, histologi, struktur ginjal, ataupun adanya riwayat transplantasi ginjal, dan juga disertai penurunan laju filtrasi glomerulus (Abu Maloh et al., 2022). Jumlah kasus CKD di Indonesia cukup tinggi yaitu sebesar 700.000 jiwa yang menderita gagal ginjal kronis atau sebesar 3.8 % dari total jumlah penduduk (Kemenkes RI, 2019). Data dari PERNEFRI (2018) didapatkan jumlah pasien yang menjalani hemodialisa sebanyak 132.000 pasien, meningkat dua kali lipat dari tahun sebelumnya (Krismiadi et al., 2023).

Metode pengobatan umum termasuk terapi penggantian, hemodialisis, dialisis peritoneal dan transplantasi ginjal, di antaranya hemodialisis adalah metode yang paling umum diterapkan, dengan dampak besar pada kesehatan pasien (Sunairattanaporn et al., 2022). Hilangnya fungsi ginjal membuat seseorang memerlukan terapi pengganti ginjal (renal replacement therapy), salah satu perawatan yang dipertimbangkan untuk kelangsungan hidup pada pasien gagal ginjal kronis yaitu hemodialisa (Sariati et al., 2019). Hemodialisa sangat bermanfaat bagi pasien dengan gagal ginjal kronis tetapi memiliki efek samping, untuk pengobatan hemodialisa tenaga medis harus membuat koneksi antara perangkat dan pasien dengan akses vascular (Jia et al., 2023).

Hampir 400.000 pasien saat ini diobati dengan hemodialisis di Amerika Serikat, dengan pengeluaran Medicare mendekati \$90.000 per pasien per tahun perawatan pada tahun 2012. Intervensi yang dapat meningkatkan hasil dalam dialisis sangat dibutuhkan (Kassim et al., 2023). Upaya untuk meningkatkan hasil termasuk memulai dialisis pada tingkat filtrasi glomerulus yang lebih tinggi, meningkatkan frekuensi dialisis dan atau durasi, menggunakan membran yang lebih baru, dan menggunakan hemofiltrasi tambahan atau alternatif (Imanian & Ramezanli, 2022).

Intervensi non farmakologi yang banyak diteliti untuk meningkatkan kualitas kesehatan pasien hemodialisis diantaranya teknik aromaterapi, cognitive behavioral therapy (CBT), teknik pernapasan, latihan fisik serta teknik relaksasi Benson (Mahdavi et al., 2023). Teknik relaksasi Benson dikenal sebagai teknik yang murah dan sederhana serta memiliki berbagai manfaat pada peningkatan kesehatan pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis (Abu Maloh et al., 2022). Teknik relaksasi Benson telah banyak diteliti dan terbukti memberikan manfaat yang signifikan pada pasien hemodialisis (Manalu,

2019). Beberapa studi menunjukkan bahwa teknik relaksasi Benson dapat mengurangi tingkat kecemasan dan depresi, meningkatkan kualitas tidur, serta memperbaiki respons imun pada pasien hemodialisi (Mutiara Dewi & Masfuri, 2021).

Sebanyak 53% pasien yang menjalani hemodialisa mengalami kecemasan berat, sebanyak 46% mengalami kecemasan sedang, 1% mengalami kecemasan ringan (Yahya & Shovie Rizqiea, 2023). Kecemasan adalah perasaan yang menetap berupa rasa was-was, perasaan tidak menyenangkan, khawatir dan perasaan ambigu bersama dengan gejala fisik seperti berkeringat, sakit kepala, gelisah, dan jantung berdebar-debar yang merupakan respons terhadap ancaman yang tidak terduga, respon yang meliputi fisiologis, afektif, dan perubahan kognitif (Rakhman et al., 2023). Sejalan dengan aspek emosional dari gangguan kecemasan. Ketika pasien cemas akan mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi dan merasakan adanya perasaan terganggu yang berdampak negatif terhadap pekerjaan dan hubungan dengan orang lain (Suwanto et al., 2020).

Salah satu jenis terapi CAM yang sedang populer digunakan dalam bidang kesehatan yaitu aromaterapi (Khairunnisa et al., 2024). Hal tersebut sesuai dengan penelitian Bouya, dkk (2019) bahwa aromaterapi dapat mengurangi beberapa komplikasi hemodialisis seperti kecemasan, kelelahan, nyeri, kualitas tidur, stres, dan sakit kepala. Aromaterapi merupakan salah satu metode terapi keperawatan yang menggunakan bahan cairan tanaman yang mudah menguap atau dikenal sebagai minyak esensial dan senyawa aromatik lainnya dari tumbuhan yang bertujuan untuk mempengaruhi suasana hati atau kesehatan seseorang (Simanjuntak et al., 2023).

Mengacu pada informasi tersebut, maka penulis bertujuan untuk mencari dan menganalisa artikel terkait efektifitas terapi benson dan aromaterapi lavender terhadap kecemasan pada pasien hemodialisis.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode literatur review dengan menggunakan tujuh jurnal dari tahun 2020-2024. *Literature review* metode penelitian yang mereview hasil-hasil penelitian primer untuk menghasilkan fakta yang lebih komprehensif dan berimbang (Anita, 2018). Basis pencarian data melalui search engine seperti *PubMed*, *Google Scholar* dan *Elsevier* dengan kata kunci (*keyword*) yang digunakan yakni : "Hemodialisis" OR "Hemodialisa" AND "lavender aromatherapy" OR "aromaterapi lavender" AND "Benson Therapy" OR "Terapi Benson" AND "Anxiety" OR "kecemasan".

Literature review dilakukan dengan cara penyaringan pada artikel terpilih yaitu dengan

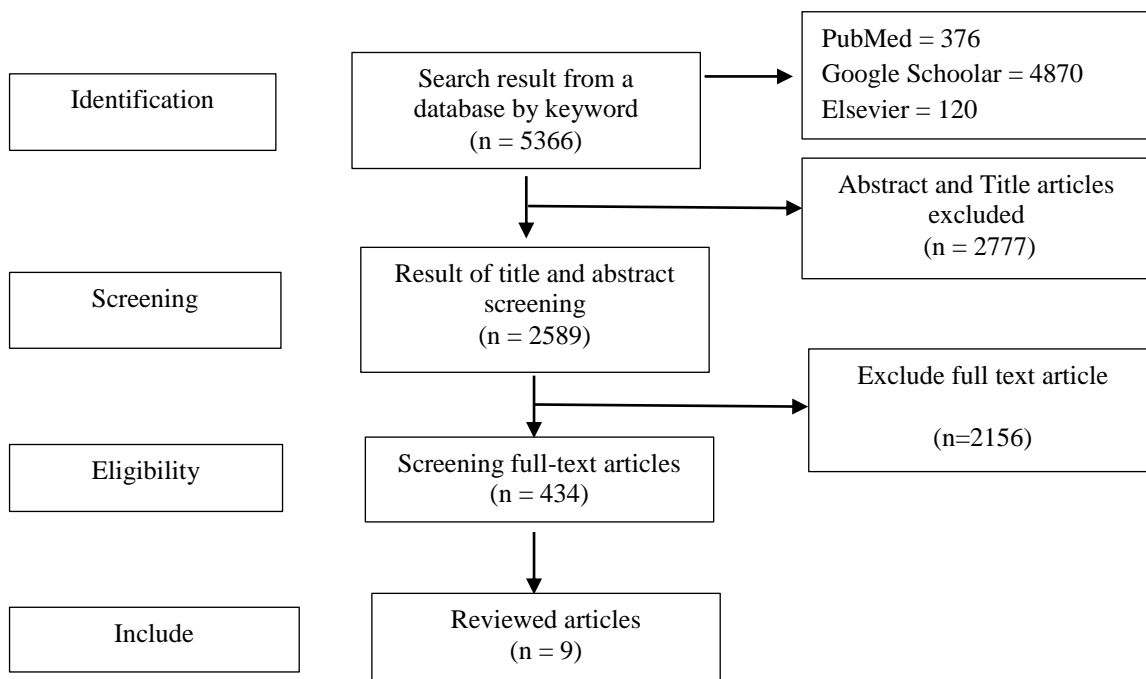
pengecekan standar PICOS. Menjadi dasar yang digunakan untuk menentukan apakah jurnal dapat dijadikan literatur review. Poin penting pada PICOS P (*Population*): pasien hemodialisa ; I (*Intervention*): pemberian terapi benson dan aromaterapi lavender ; C (*Comparison*): perbandingan yang mempengaruhi kelompok intervensi di dalam jurnal ; O (*Outcome*): pengaruh pemberian terapi benson dan aromaterapi lavender untuk kecemasan pasien hemodialisa ; S (*Study Design*): model penelitian yang digunakan untuk di review.

Kriteria inklusi yang digunakan adalah pasien dewasa dengan usia 20-60 tahun yang menderita CKD dan menjalani hemodialisis dengan kecemasan saat sebelum dilakukan hemodialisis, dengan menggunakan metode *Quasy Experiment, case study* dan *Pre Post Test, nursing review* dan artikel yang berbahasa inggris yang terakses secara gratis dan jurnal berbahasa indonesia. Intervensi yang dilakukan berupa terapi benson dan aromaterapi lavender, yang di publikasikan dalam rentang 2020 sampai dengan 2024. Total jurnal yang didapatkan dari mesin pencarian yang telah disebutkan adalah 5366 jurnal (*Pubmed* : 376, *Google Scholar* : 4870 dan

Elsevier : 120). Tidak semua review tersebut sesuai dengan tema penelitian yang dilakukan, masih terdapat sejumlah artikel yang terduplikasi. Peneliti lalu mengunduh 433 artikel dalam format RIS yang telah sesuai dengan judul dan abstrack yang peneliti inginkan. Selanjutnya, artikel tersebut dimasukkan kedalam sebuah alat bantu bernama *Publish or Perish* dan selanjutnya dilakukan proses seleksi artikel.

Artikel yang tersisa hasil dari pengecekan secara *full text* sebanyak 434 artikel. Kemudian dilakukan penilaian kelayakan menggunakan metode PRISMA dengan hasil akhir mendapat 9 artikel yang layak untuk dilakukan *review*. Alur pencarian artikel dapat dilihat pada gambar 1.

Gambar 1. Alur Pencarian Artikel Sesuai Dengan Diagram Alur PRISMA



Tabel 1. Ringkasan Intervensi, Hasil Pengukuran, dan Hasil Penelitian

No	Judul, Penulis	Tahun	Metode, Sampel	Intervensi	Hasil
1	PENGARUH AROMA TERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN GAGAL GINJAL KRONIK SEBELUM MENJALANI	2023	Quasi experimental dengan rancangan one group pre-tes dan post test design. Teknik sampling jenuh yaitu teknik penentuan sampel dengan dengan	Penurunan kecemasan sesudah dilakukan aroma terapi lavender pada 30 orang didapatkan mayoritas kecemasan ringan sebanyak 17 orang (57%) sedangkan minoritas	Sebelum dilakukan aroma terapi lavender mayoritas kecemasan berat. Setelah dilakukan intervensi mayoritas kecemasan ringan. Berdasarkan pengaruh aroma terapi lavender terhadap

	<i>HEMODIALISA DI RS ROYAL PRIMA</i>		mengambil seluruh anggota populasi sebagai responden atau sampel sebanyak 30 orang	kecemasan berat sebanyak 2 orang (8 %).	penurunan kecemasan nilai sig (2-tailed) 0,00, yang berarti berdistribusi normal.
	(Simanjuntak et al., 2023)				
2	Penerapan Relaksasi Benson Kombinasi Unsur Keyakinan untuk Menurunkan Kecemasan pada Pasien Chronic Kidney Disease yang Menjalani Hemodialisis: Studi Kasus	2023	Seorang laki-laki berusia 70 tahun dengan diagnosa chronic kidney disease (CKD) stadium V. Kondisi pasien setelah melakukan hemodialisis pertama mengeluhkan lemas, mual, muntah, takut dan cemas dengan kondisinya, serta mengeluh tidak bisa beristirahat dengan tenang	Pasien diberikan intervensi utama relaksasi Benson dengan penambahan unsur keyakinan selama 3 hari.	Setelah dilakukan pemberian intervensi terapi relaksasi Benson dengan penambahan unsur keyakinan seperti berzikir dan beristigfar selama 3 hari dengan frekuensi 2 kali sehari, didapatkan hasil penurunan skor HARS dari 23 (kecemasan sedang) menjadi 15 (kecemasan ringan).
	(Suci & Hidayati, 2023)				
3	PENGARUH AROMATERAPI INHALASI TERHADAP KECEMASAN PASIEN HEMODIALISA	2020	Pre-eksperimental one group pretest and posttest design. Sampel terdiri dari 7 responden yang dipilih secara consecutiv sampling. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner Zung Self Anxiety Scal (ZSRAS)	Dari 7 responden bahwa tingkat kecemasan menurun setelah pemberian inhalasi aromaterapi. Berdasarkan analisis data menggunakan Paired Sampel T-test secara statistik signifikan dengan nilai p value = 0,042 ($p \leq 0,05$)	Ada pengaruh pemberian aromaterapi inhalasi terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien yang menjalani hemodialisis.
	(Agustin et al., 2020)				
4	Implementing Benson's Relaxation Training in Hemodialysis Patients: Changes in Perceived Stress, Anxiety, and Depression	2023	Eighty hemodialysis patients were selected from two hospitals as an intervention and control groups.	Then Benson relaxation training was implemented in the intervention group for 15 min twice a day during 4 weeks. The patients were assessed by depression, anxiety, and stress scale; which was completed before and after the intervention	Instructing Benson's relaxation technique is accompanied by reducing stress and anxiety level of hemodialysis patients. Reducing stress and anxiety levels can provide more calmness for the patients so that pursuing medical therapy would be accompanied with more tranquility. Authors have suggested to improve and prevent the patients' psychological problems as well as other chronic disorders by applying this practice.
	(Mahdavi et al., 2023)				
5	Application of Benson Relaxation Therapy in the Nursing of Hemodialysis Patients	2023	Nursing; Review	The definition intervention steps, mechanism of action of Benson relaxation therapy were summarized, and the effects and shortcomings of Benson relaxation therapy in the application of hemodialysis patients were summarized.	It was expected to enrich the contents of Benson relaxation therapy, so as to provide reference for the research on the application of Benson relaxation therapy in our country's hemodialysis patients.
	(Jia et al., 2023)				
6	Differences Between the Effects of The Benson Relaxation Technique and Deep Breath on Anxiety, Sleep Quality, and Fatigue in Hemodialysis Patients	2023	Quasi eksperimen pada sejumlah 52 responden yang terpilih melalui teknik simple random sampling dan dibagi	Uji kruskal walis menunjukkan bahwa pada kecemasan, didapatkan nilai p-value= 0.000<0.05. nilai rank selisih lebih tinggi pada	Benson relaxation and deep breathing relaxation performed twice daily for four weeks had the same impact on hemodialysis patients' levels of anxiety,

	(Krismiadi et al., 2023)		menjadi 2 kelompok intervensi dan kontrol.	relaksasi benson sebesar 37.96. pada kualitas tidur, didapatkan nilai p-value= 0.000<0.05. Rank selisih lebih tinggi pada relaksasi Benson sebesar 34.56. Sedangkan Hasil pengelolaan data pada kelelahan, didapatkan nilai p- value= 0.014<0.05. Nilai Rank selisih lebih tinggi pada relaksasi Benson sebesar 34.56.	sleep quality, and fatigue reduction.
7	PENERAPAN AROMATERAPI LAVENDER UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA PASIEN YANG MENJALANI HEMODIALISA DI KLINIK UTAMA NUSA LIMA (SALMANINGSIH, 2024)	2024	Bersifat deskriptif pada dua subyek penelitian yang dilakukan pada tanggal 27 April – 11 Mei 2024. Subyek dalam penelitian ini adalah dua orang pasien yang menjalani Hemodialisa	Pasien diberikan intervensi utama selama 3 hari.	Terjadi penurunan kecemasan yang dialami oleh kedua responden setelah dilakukan penerapan aromaterapi lavender.
8	PENERAPAN RELAKSASI BENSON DAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR DAN KECEMASAN PASIEN GAGAL GINJAL KRONIK DI RUANG HEMODIALISA RSUD JEND. AHMAD YANI METRO (Apriandari et al., 2024)	2024	Desain studi kasus. Subjek yang digunakan dua orang pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa. Analisa data dilakukan menggunakan analisis deskriptif	Karakteristik subyek I (Tn. M) yaitu berumur 55 tahun, jenis kelamin laki-laki, pendidikan SD, pekerjaan tani, lama HD sudah 4 bulan. Sedangkan subyek II (Tn. A) yaitu berumur 40 tahun, jenis kelamin laki-laki, pendidikan SMA, pekerjaan wiraswasta dan sudah menjalani HD selama 2 tahun. Sebelum penerapan skor kualitas tidur subjek I yaitu 8 (kategori buruk) dan pada subjek II yaitu 9 (kategori buruk). Setelah penerapan kualitas tidur kedua subjek mengalami perbaikan dengan kategori kualitas tidur baik (Skor 4)	Pasien hemodialisa hendaknya dapat menerapkan terapi relaksasi Benson dan aromaterapi secara mandiri sebagai salah satu alternatif untuk membantu memperbaiki kualitas tidur dan kecemasan.
9	PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN GAGAL GINJAL KRONIK (GGK) YANG MENJALANI HEMODIALISIS DI RS UNS (Mutiara Dewi & Masfuri, 2021)	2021	Rancangan Studi Kasus menggunakan pasien dengan cara mengobservasi pasien, wawancara dan studi dokumentasi. Subjek Studi Kasus yaitu Satu orang pasien dengan pasien yang menjalani hemodialisa, yang mengalami kecemasan pada saat proses hemodialisis	Satu pasien gagal ginjal kronik yang mengalami kecemasan pada saat menjalani hemodialisis dan dilakukan tindakan pemberian aromaterapi lavender selama proses hemodialisa berlangsung. Cara pengukuran keceemasannya menggunakan kuesioner kecemasan HRS-A sebelum dan sesudah diberikan intervensi Aromaterapi Lavender	Hasil pengukuran didapatkan sebelum diberikan aromaterapi tingkat kecemasan berada pada kecemasan berat dan setelah diberikan aromaterapi lavender tingkat kecemasan menurun menjadi kecemasan ringan, artinya terdapat pengaruh setelah diberikan intervensi aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan pada pasien yang sedang menjalani hemodialisis

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil artikel yang sudah melewati kriteria inklusi semuanya mengevaluasi kecemasan pada pasien hemodialisa. Menurunnya tingkat kecemasan merupakan hasil penelitian primer, tetapi tidak semua artikel membahas tentang hasil penelitian primer tersebut. Setelah dilakukan pencarian artikel dalam rentang rentang 2020 sampai dengan 2024 didapatkan hasil artikel yang menunjukkan bahwa adanya pengaruh intervensi terapi benson dan aromaterapi lavender pada kecemasan pasien yang menjalani hemodialisa.

Jumlah 9 artikel yang direview terdapat persamaan dan perbedaan dalam metode yang digunakan pada masing masing penelitian. Metode penelitian yang sama yaitu metode penelitian *quasy experiment* dilakukan oleh (Simanjuntak et al., 2023), dan (Krismiadi et al., 2023), sedangkan penelitian dari (Suci & Hidayati, 2023), (Apriandari et al., 2024) menggunakan metode penelitian studi kasus. Selanjutnya penelitian dari (Agustin et al., 2020), (Mahdavi et al., 2023), dan (SALMANINGSIH, 2024) menggunakan metode penelitian *pre post experimental* dengan rancangan *one group pre-test and post test*. Dan penelitian dari (Jia et al., 2023) menggunakan metode penelitian *nursing review*.

Penelitian yang digunakan merupakan jenis penelitian eksperimen (*quasi eksperimental design*). Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara langsung terhadap pengaruh suatu variabel satu dengan variabel yang lain dan untuk menguji hipotesis hubungan sebab dan akibat. Desain eksperimen ini mempunyai kelas eksperimen dan kelas kontrol, tetapi kelas kontrol tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel dari luar yang dapat mempengaruhi pelaksanaan eksperimen. Disebut dengan *Pre Experimental Design* karena desain ini belum termasuk eksperimen yang sungguh- sungguh, karena masih terdapat variabel dari luar yang ikut berpengaruh atas terbentuknya variabel dependen. Jadi eksperimen yang merupakan variabel dependen itu bukan hanya dipengaruhi oleh variabel independen. Hal tersebut dapat terjadi ketika tidak adanya variabel kontrol, dan sampel tidak dipilih secara random.

Ditemukan 9 artikel yang didapat, penulis menyimpulkan bahwa 9 artikel tersebut berhasil dalam pemberian inhalasi aromaterapi lavender dan terapi benson untuk mengurangi kecemasan yang terjadi pada pasien hemodialisis. Hal itu, dibuktikan pada hasil penelitian yang dilakukan oleh 9 artikel yang direview oleh peneliti. Hal tersebut juga diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Warjiman Dkk dengan hasil penelitian yang menyatakan sebelum di berikan aromaterapi lavender, tingkat kecemasan kategori berat sebanyak 2 (20%) responden, tingkat sedang sebanyak 3 (30%) dan tingkat kecemasan ringan 5 orang (50%). Setelah di berikan aromaterapi

lavender, tingkat kecemasan kategori ringan 8 orang (80%). Disimpulkan terdapat efektivitas dari aromaterapi inhalasi lavender terhadap perubahan tingkat kecemasan pada pasien hemodialisa.

SIMPULAN

Kesimpulan yang dapat ditarik berdasarkan hasil dari analisa 9 artikel yang terpilih sesuai dengan kriteria inklusi dari tahun 2020-2024 menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapi inhalasi lavender ditambah dengan terapi benson terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien yang menjalani hemodialisis.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Maloh, H. I. A., Soh, K. L., AbuRuz, M. E., Chong, S. C., Ismail, S. I. F., Soh, K. G., & Abu Maloh, D. I. (2022). Efficacy of Benson's Relaxation Technique on Anxiety and Depression among Patients Undergoing Hemodialysis: A Systematic Review. *Clinical Nursing Research*, 31(1), 122–135. <https://doi.org/10.1177/10547738211024797>
- Agustin, A., Hudiyawati, D., & Purnama, P. A. (2020). Pengaruh aroma terapi inhalasi terhadap kecemasan pasien hemodialisa. *Jurnal Prosiding Seminar Nasional Keperawatan*, 2012, 16–24.
- Apriandari, V., Inayati, A., Hasanah, U., Dharmas, A. K., & Metro, W. (2024). Penerapan Relaksasi Benson Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pasien Gagal Ginjal Kronik Di Ruang Hemodialisa Rsud Jend. Ahmad Yani Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(4), 616–624.
- Imanian, M., & Ramezanli, S. (2022). Effect of Benson's relaxation technique on caregiver burden in caregivers of hemodialysis patients. *A Randomized Controlled Trial. Investigación y Educación en Enfermería*, 40(3). <https://doi.org/10.17533/udea.iee.v40n3e06>
- Jia, Z., Haixia, Y., Hongna, H., & Xueni, G. (2023). Application of Benson Relaxation Therapy in the Nursing of Hemodialysis Patients. *Academic Journal of Medicine & Health Sciences*, 4(7), 26–31. <https://doi.org/10.25236/ajmhs.2023.040705>
- Kassim, M. A. K., Pantazi, A. C., Nori, W., Tuta, L. A., Balasa, A. L., Mihai, C. M., Mihai, L., Frecus, C. E., Lupu, V. V., Lupu, A., Andrusca, A., Iorga, A. M., Litrin, R. M., Ion, I., Ciciu, E., Chirila, S. I., & Chisnoiu, T. (2023). Non-Pharmacological Interventions for Pain Management in Hemodialysis: A Narrative Review. *Journal of Clinical Medicine*, 12(16). <https://doi.org/10.3390/jcm12165390>
- Khairunnisa, C. K., Rahayu, U., & Pratiwi, S. H. (2024). Aromaterapi Lavender Untuk

- Mengatasi Nyeri Pada Pasien Dengan Post Operasi Open Fracture Calcaneus Sinistra: Studi Kasus. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 3(3), 1401–1408. <https://doi.org/10.55681/sentri.v3i3.2356>
- Krismiadi, D., Wihastuti, T. A., & Ismail, D. D. S. L. (2023). Differences Between the Effects of The Benson Relaxation Technique and Deep Breath on Anxiety, Sleep Quality, and Fatigue in Hemodialysis Patients. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2), 101–108. <https://doi.org/10.30604/jika.v8i2.1654>
- Mahdavi, A., Gorji, M. A. H., Gorji, A. M. H., Yazdani, J., & Ardebil, M. D. (2023). Implementing Benson's relaxation training in hemodialysis patients: Changes in perceived stress, anxiety, and depression. *North American Journal of Medical Sciences*, 5(9), 536–540. <https://doi.org/10.4103/1947-2714.118917>
- Manalu, T. A. (2019). Pengaruh Aromaterapi Inhalasi Terhadap Penurunan Nilai Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (Jkf)*, 1(2), 13–19. <https://doi.org/10.35451/jkf.v1i2.149>
- Mutiara Dewi, I. A., & Masfuri, M. (2021). Inhalasi Aromaterapi Lavender terhadap Komplikasi Hemodialisis pada Pasien Gagal Ginjal Kronis. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 348–362. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2956>
- Rakhman, A., Prastiani, D. B., & Sonia, G. (2023). Penerapan Terapi Kombinasi Relaksasi Benson Dengan Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa. *Bhamada: Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, 14(2), 95–102. <https://doi.org/10.36308/jik.v14i2.481>
- Rosyida, R. W., Ardliyah, S. N., Parwanti, U. P., Aksan, S. R., Sari, R. A., Silva, J. F. D. D. ., Rosadi, S. N., Na'imah, S., Wahyuni, S., Hardiyani, T., Tondok, S. B., Rasyida, Z. M., & Fithriyyah, Y. N. (2020). Panduan Teknik Relaksasi Benson pada Pasien Hemodialisis: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas (Clinical and Community Nursing Journal)*, 4(1), 26–35.
- SALMANINGSIH, B. P. P. (2024). Penerapan aromaterapi lavender untuk mengurangi kecemasan pada pasien yang menjalani hemodialisa di klinik utama nusa lima.
- Sariati, S., Sholikhah, D. U., Narendri, C. M., Sari, G. M., & Yahya, Q. N. Q. (2019). Music Therapy and Aromatherapy Interventions in Patients undergoing Hemodialysis: A Systematic Review. *Jurnal Ners*, 14(3 Special Issue), 81–85. [https://doi.org/10.20473/jn.v14i3\(si\).16990](https://doi.org/10.20473/jn.v14i3(si).16990)
- Simanjuntak, E., Sarumaha, P., Waruwu, Y., Hareva, N. P. T., Hulu, F., & Nababan, T. (2023). Pengaruh Aroma Terapi Lavender terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Sebelum Menjalani Hemodialisa di RS Royal Prima. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(3), 691–699. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i3.9927>
- Suci, R. A. E., & Hidayati, L. N. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Kombinasi Unsur Keyakinan untuk Menurunkan Kecemasan pada Pasien CKD yang Menjalani Hemodialisa: Studi Kasus. *Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas (Clinical and Community Nursing Journal)*, 7(1), 11. <https://doi.org/10.22146/jkkk.82351>
- Sunairattanaporn, U., Phuchum, P., & Darmawati, I. (2022). The Effectiveness of Benson's Relaxation Therapy on Sleep Quality in Hemodialysis Patient: A Narrative Literature Review. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 8(1), 48–54. <https://doi.org/10.17509/jpki.v8i1.47552>
- Suwanto, A. W., Sugiyorini, E., & Wiratmoko, H. (2020). Efektifitas Relaksasi Benson Dan Slow Stroke Back Massage Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Hemodialisa. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 91. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v4i2.2309>
- Yahya, A., & Shovie Rizqiea, N. (2023). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik (Ggk) Yang Menjalani Hemodialisis Di Rs Uns. *Jurnal kesehatan indonesia*, 16.