

Pengaruh Pemberian Terapi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Tn. S Di Desa Sungai Rangas Hambuku (Wilayah Kerja Puskesmas Martapura Barat)

The Effect of Benson Therapy on Reducing Anxiety Levels in Mr S In Sungai Rangas Hambuku Village (West Martapura Health Center Working Area)

Muhammad Norrizqie¹, Dhian Ririn Lestari²

^{1,2}Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia

ABSTRAK

Pendahuluan: Sehat jiwa adalah kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, sosial dan spiritual. Indonesia mempunyai potensi-potensi masalah gangguan jiwa termasuk gangguan kecemasan. Pada situasi pasca banjir gangguan kecemasan dapat meningkat. Upaya dalam mengurangi tingkat kecemasan pasca banjir dapat dilakukan dengan terapi berupa terapi relaksasi benson.

Tujuan: Mengetahui Pengaruh Pemberian Terapi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Warga Desa Sungai Rangas Hambuku.

Metode: Observasional deskriptif dengan desain penelitian studi kasus terhadap Tn. S. Setelah 7 hari intervensi dengan frekuensi 1 kali sehari.

Hasil: Setelah perlakuan intervensi selama 7 hari, tingkat kecemasan klien berkurang dari tingkat kecemasan sedang (skor 21) menjadi tidak ada kecemasan (skor 10). Terapi relaksasi benson dapat digunakan dalam mengurangi kecemasan karena memiliki stimulus yang dapat merilekskan tubuh maupun pikiran sehingga mampu membantu dalam menurunkan tingkat kecemasan.

Kesimpulan: Terapi relaksasi benson terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan yang dialami Tn.S.

Saran: Diharapkan pasien atau pembaca dapat menerapkan terapi benson dalam mengurangi tingkat kecemasan yang dirasa.

ABSTRACT

Background: Mental health is a condition where an individual can develop physically, mentally, socially and spiritually. Indonesia has the potential for mental disorders, including anxiety disorders. In post-flood situations, anxiety disorders can increase. Efforts to reduce post-flood anxiety levels can be done with therapy in the form of Benson relaxation therapy

Objective: To determine the effect of providing Benson therapy on reducing anxiety levels in residents of Sungai Rangas Hambuku village.

Method: Descriptive observational with case study research design after 7 days of intervention with a frequency of one day

Results: After intervention treatment for 7 days, the client's anxiety level was reduced from moderate anxiety (score 21) to no anxiety (score 10). Benson relaxation therapy can be used to reduce anxiety because it has a stimulus that can relax the body and mind so that it can help reduce anxiety levels. .

Conclusion: Benson relaxation therapy has been proven to reduce the level of anxiety experienced by Mr. S.

Recommendation: it is hoped that patients or readers can apply Benson therapy to reduce the level of anxiety they feel.

Artikel :

Received: Mei 2024

Accepted: Juli 2024

Kata kunci: kesehatan mental, kecemasan, terapi benson

Keyword: mental health, anxiety, benson therapy

Kontak :

Muhammad Norrizqie



mnrizqie@gmail.com

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia

Cite this as : Norrizqie M & Lesatari DR.(2024). Pengaruh Pemberian Terapi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Tn. S Di Desa Sungai Rangas Hambuku (Wilayah Kerja Puskesmas Martapura Barat). Journal of Intan Nursing, 3(1), 14 - 19.

PENDAHULUAN

Universitas Lambung Mangkurat (ULM) yang berada di Kalimantan Selatan memiliki visi untuk menjadi universitas terkemuka dan berdaya saing pada bidang pengelolaan lahan basah. Berdasarkan Rencana Induk Penelitian (RIP) ULM 2020-2024 fokus bidang penelitian ULM diarahkan pada lingkungan lahan basah dan enam fokus bidang unggulan yang meliputi pengelolaan sumber daya alam, lingkungan dan bencana serta sosial humaniora di lahan basah dengan didalamnya termasuk kesehatan jiwa pada warga yang sering terdampak bencana di lahan basah (RIP ULM, 2020).

Kesehatan jiwa adalah kondisi di mana seseorang dapat berkembang secara fisik, mental, sosial, dan spiritual sehingga mereka menyadari kemampuan diri, mampu mengatasi tekanan, bekerja secara produktif, dan memberikan kontribusi kepada komunitasnya. Ketidaksesuaian dalam perkembangan individu disebut gangguan jiwa (Kemenkes RI, 2014). Prevalensi gangguan ansietas menurut *Center for Disease Control and Prevention* pada tahun 2011 adalah lebih dari 15%. *National Comorbidity Study* melaporkan bahwa satu dari empat orang memenuhi kriteria untuk setidaknya satu gangguan ansietas dengan prevalensi 12 bulan sebesar 17,7% (Kemenkes RI, 2021). Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional (gejala depresi dan ansietas) di Indonesia sebesar 9,8%, dan sekitar 7,8% di Kalimantan Selatan.

Setelah bencana, gangguan kecemasan dapat meningkat, terutama setelah bencana banjir yang sering terjadi di lingkungan lahan basah seperti di Desa Sungai Rangas Hambuku, Martapura Barat. Banjir menyebabkan kecemasan bagi warga, khususnya mereka yang tinggal di bantaran sungai. Kehadiran bencana banjir dalam kehidupan manusia menimbulkan gangguan psikologis. Gangguan psikologis akibat banjir inilah yang dapat memicu kecemasan pada masyarakat yang tinggal di lahan basah (Erlin, 2020). Kecemasan merupakan pengalaman subjektif individu yang tidak dapat diobservasi secara langsung dan merupakan keadaan emosi tanpa subjek yang spesifik. Kecemasan terjadi akibat ancaman terhadap diri sendiri atau identitas yang mendasar bagi keberadaan individu.

Perlu diperhatikan bahwa tidak semua metode perawatan efektif dalam menurunkan kecemasan. Salah satu metode yang efektif adalah terapi relaksasi Benson. Relaksasi Benson adalah teknik relaksasi yang mengaitkan agama atau kepercayaan dengan ungkapan atau kata-kata yang memiliki makna menenangkan dan diucapkan secara berulang-ulang dengan ritme yang teratur. Teknik ini juga melibatkan sikap pasrah dan berserah diri kepada Tuhan Yang Maha Esa serta menggunakan pernapasan dalam, yang bersama-sama

memberikan manfaat kuat dalam menciptakan kedamaian pikiran (Hidayat, 2021). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Apriyani (2023) didapatkan adanya pengaruh yang signifikan teknik relaksasi benson terhadap kecemasan pada korban pasca banjir. Hal serupa juga diungkapkan oleh Solekha (2023) bahwa terdapat pengaruh relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan pada pasien di ruang Instalasi Gawat Darurat RSI Sultan Agung Semarang.

Berdasarkan hasil pengkajian terhadap Tn. S, klien merasa cemas karena seringnya hujan yang bisa menyebabkan banjir. Jika terjadi banjir, klien akan kesulitan bekerja di bengkelnya. Banjir dapat menyebabkan kerugian dengan merendam mesin dan peralatan, sehingga menghambat usaha klien. Hal ini sesuai dengan teori Stuart (2016) yang menyatakan bahwa kecemasan bisa disebabkan oleh faktor internal maupun eksternal, termasuk ketidakmampuan fisiologis dan gangguan terhadap kebutuhan dasar sehari-hari. Klien menyatakan bahwa ia mencoba mendekatkan diri kepada Tuhan untuk mengatasi kecemasannya. Peneliti menyimpulkan bahwa klien ingin mengontrol kecemasannya dengan cara yang sesuai dengan keyakinannya, yaitu mendekatkan diri kepada Tuhan. Berdasarkan pengkajian menggunakan Hamilton Rating Scale for Anxiety (HARS), Tn. S memiliki kecemasan sedang dengan skor 21. Oleh karena itu, peneliti tertarik memberikan intervensi terapi relaksasi Benson kepada klien, yang dapat dilakukan di rumah dan mudah dilaksanakan.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas dan berdasarkan kasus yang didapatkan maka peneliti ingin mengetahui pengaruh pemberian pengaruhi pemberian terapi benson terhadap penurunan tingkat kecemasan pada warga desa sungai rangas hambuku wilayah kerja Puskesmas Martapura Barat.

METODE

Metode Penelitian ini adalah Observasional deskriptif dengan desain penelitian studi kasus. Dilakukan pengkajian dan implementasi kepada Tn. S dengan Ansietas yang berada di desa Sungai Rangas Hambuku. Implementasi dilakukan selama 7 hari perlakuan pada tanggal 04 – 11 Mei 2024 di rumah Tn. S di desa Sungai Rangas Hambuku dengan setiap hari dilakukan pengecekan ansietas pasien dengan instrumen HARS Hamilton Rating Scale for Anxiety dengan kategori skor yaitu : 1) < 14 : tidak mengalami kecemasan; 2) 14-20 : kecemasan ringan; 3) 21-27 : kecemasan sedang; 4) 28-41 : kecemasan berat; dan 42-56 : kecemasan sangat berat.

HASIL

Implementasi yang dilakukan selama 7 hari dimulai pada tanggal 04 Mei 2024 sampai tanggal 11

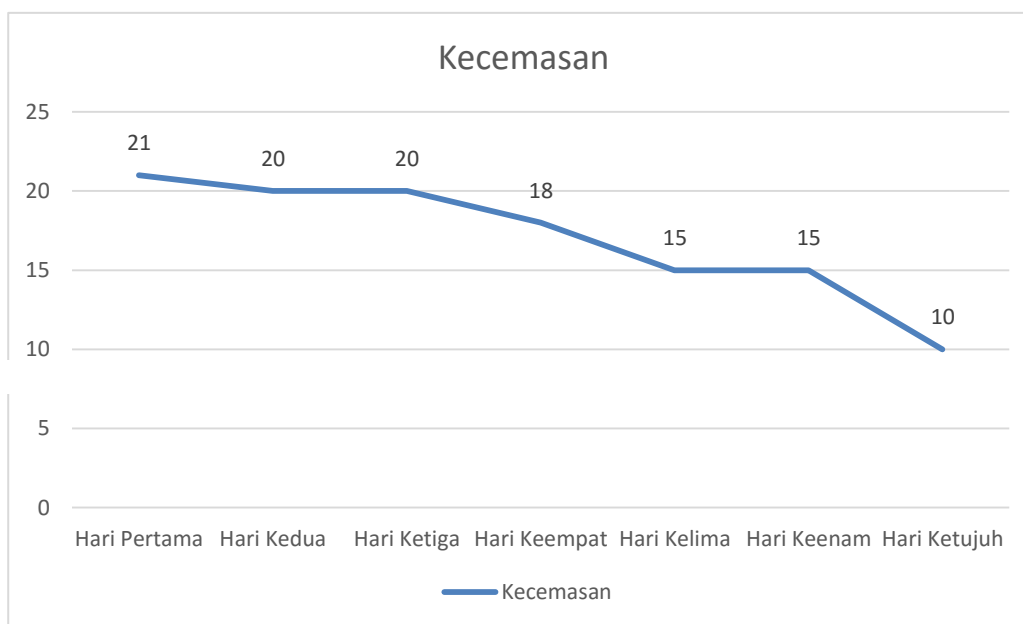
Mei 2024. Implementasi yang dilakukan pada hari pertama pada tanggal 04 Mei 2024 yaitu Pengurangan kecemasan (5820) dan Terapi Relaksasi (6040), dengan mendengarkan pasien, mengevaluasi perasaan pasien, mengkaji tanda verbal dan non verbal kecemasan, mengevaluasi pasien terkait pengetahuan tentang kecemasan, menciptakan lingkungan yang tenang, mengevaluasi pasien terkait teknik relaksasi dengan melakukan terapi benson, mengevaluasi perasaan pasien setelah diberikan intervensi, mengevaluasi kemampuan pasien pada implementasi serta menganjurkan pasien untuk rileks dan merasakan sensasi yang timbul.

Pada hari kedua pada tanggal 06 Mei 2024 sampai dengan hari ketujuh tanggal 11 Mei 2024 implementasi dilakukan sama seperti hari pertama, yaitu Pengurangan kecemasan (5820) dan Terapi Relaksasi (6040), dengan mendengarkan pasien, mengevaluasi perasaan pasien, mengkaji tanda verbal dan non verbal kecemasan, mengevaluasi pasien terkait pengetahuan tentang kecemasan, menciptakan lingkungan yang tenang, mengevaluasi pasien terkait teknik relaksasi dengan melakukan terapi relaksasi benson, mengevaluasi perasaan pasien setelah diberikan intervensi, mengevaluasi kemampuan pasien pada implementasi serta menganjurkan pasien untuk rileks dan merasakan sensasi yang timbul, mengulangi teknik

relaksasi terapi terapi relaksasi benson jika muncul perasaan kecemasan.

Evaluasi keperawatan pada pasien setelah dilakukan teknik relaksasi terapi relaksasi benson pada hari pertama yaitu, pasien mengatakan sedikit tenang setelah melakukan terapi namun pasien masih mengatakan merasa cemas dan akan terbangun di malam hari apabila mendengar suara hujan. Pada hari pertama hingga ketiga belum ditemukan adanya perubahan yang signifikan dimana pasien masih mengeluhkan, kesulitan beristirahat, dan sering terbangun saat hujan turun terutama di malam hari, pasien masih nampak cemas ketika bercerita tentang hujan dan pengalaman terdampak banjirnya. Pada hari keempat hingga ketujuh mulai terdapat perubahan pada pasien, pasien mengatakan sudah mulai bisa beristirahat dengan nyaman, tidur nyenyak tanpa terbangun pada malam hari kecuali ingin buang air kecil. Pasien juga mengatakan cemasnya mulai hilang, pasien mengatakan apapun yang terjadi nantinya sudah menjadi ketentuan dari Allah SWT. Pasien tampak tenang bahkan saat hujan turun. Berdasarkan hasil pengukuran tingkat kecemasan pada pasien menggunakan kuesioner Hamilton Rating Scale For Anxiety (HARS) didapatkan bahwa tingkat kecemasan pada pasien mengalami penurunan dari hasil skor dari 21 (kecemasan sedang) menjadi 10 (tidak cemas).

Grafik 1. Grafik Tingkat Kecemasan Pasien



PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengkajian pada Tn. S (51 tahun) di desa Sungai Rangsang Hambuku ditemukan data bahwa pasien merasakan cemas saat ini, karena khawatir jika hujan yang terus-menerus akan menyebabkan air meluap dan banjir. Sesuai apa yang

diungkapkan Ernita Zakiah (2021) dalam penelitiannya bahwa bencana bisa menimbulkan dampak psikologis, dengan menunjukkan tanda-tanda gangguan emosional seperti kecemasan, depresi, dan kesedihan, serta efek perilaku seperti perubahan pola tidur, perubahan nafsu makan dan juga dilaporkan ada penyalahgunaan obat-

obatan. Terkadang korban bencana mengalami pengulangan ingatan mengenai bencana tersebut yang kemudian dapat berkembang menjadi masalah sindrom pasca trauma berupa perasaan takut dan waspada seperti yang dialami oleh Tn. S. Dampak perilaku setelah bencana atau peristiwa krisis yaitu kemarahan, menangis, kelelahan, ketakutan, kerapuhan emosi, keputusasaan, labilitas, kesedihan, syok, kilas balik, dan penurunan kualitas tidur (Stuart, 2016).

Jarnawi (2020) dalam studinya mengungkapkan bahwa seseorang yang memiliki kecemasan cenderung kesulitan dalam memperoleh kualitas tidur yang baik sehingga membuat pola tidur yang tidak efektif. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Roxsana Devi T dan Yulina Sari S (2021), bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan pola tidur, hal ini karena gangguan pola tidur merupakan salah satu gejala psikologis, kecemasan memberikan sinyal kepada tubuh untuk tetap waspada sehingga mengganggu tidur seseorang seperti mudah terbangun di malam hari. Seperti yang dialami Tn. S bahwa pasien memiliki masalah keperawatan Gangguan pola tidur karena pasien mengaku sering terbangun di malam hari terutama ketika hujan turun lebat dan terus menerus sehingga pasien cemas jika air akan meluap kembali. Adanya dampak yang dirasakan akibat banjir tersebut, sebagian dari penduduk yang terdampak tak jarang menunjukkan kegelisahannya seperti cemas jika bisa terjadi banjir kembali. Salah satu cara sederhana untuk mengelola kecemasan adalah dengan menggunakan teknik relaksasi, seperti terapi Benson. Terapi relaksasi Benson adalah metode relaksasi pernapasan yang dikombinasikan dengan keyakinan seseorang. Terapi ini bertujuan untuk menghambat sistem saraf simpatis, yang kemudian menurunkan konsumsi oksigen dan merelaksasikan otot-otot tubuh, menciptakan perasaan nyaman dan tenang. Selain itu, terapi relaksasi Benson melibatkan pengucapan kalimat-kalimat yang mengingatkan akan Tuhan (dzikir), yang dilakukan secara berulang dengan ritme dan irama yang teratur, sambil berserah diri kepada Tuhan Yang Maha Esa (Suwanto et al., 2020).

Kecemasan adalah kondisi psikologis yang dicirikan oleh rasa takut dan khawatir terhadap sesuatu yang belum pasti terjadi. Hal ini merupakan respons emosional terhadap stres, yang ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang menimbulkan kekhawatiran, dan disertai dengan respon fisik seperti detak jantung yang

meningkat, tekanan darah naik, dan lain-lain (Muyasaroh et al., 2020). Upaya dalam mengurangi tingkat kecemasan pasca bencana dapat dilakukan dengan terapi komplementer berupa terapi relaksasi benson. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Muh. Abdurrouf (2021) Terapi relaksasi Benson adalah sebuah metode relaksasi yang melibatkan teknik relaksasi bersama dengan keyakinan yang dimiliki oleh individu. Terapi ini terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan. Kecemasan, yang ditandai oleh rasa takut yang berlebihan, khawatir yang berlebihan, ketidaknyamanan, ketegangan, dan gangguan tidur, dapat berkurang dengan menggunakan terapi relaksasi Benson. Terapi ini dapat merangsang otak untuk menghasilkan gelombang alfa dengan frekuensi 8-12 Hz, yang menunjukkan bahwa seseorang berada dalam keadaan santai dan rileks. Ketika gelombang alfa muncul, pembuluh darah dalam tubuh melebar (vasodilatasi), yang menyebabkan aliran darah menjadi lebih stabil. Selain itu, otak juga mengeluarkan hormon endorphin dan serotonin saat terapi relaksasi dilakukan, sehingga individu merasa lebih tenang, bahagia, dan nyaman.

Pemberian intervensi dengan melakukan terapi relaksasi benson pada Tn. S dilakukan selama 7 kali pertemuan. Pada pertemuan intervensi di hari pertama tanggal 08 Mei 2024, sebelumnya pasien dikaji terlebih dahulu tingkat kecemasannya menggunakan skala HARS dan didapatkan skor kecemasan 21 (kecemasan sedang), dengan hasil pemeriksaan tandatanda vital didapatkan 120/80 mmHg, Nadi 87x/menit, respirasi 20x/menit, dan suhu 36,5°C. Setelah intervensi pada hari keempat tanggal 11 Mei 2024 pasien diukur lagi tingkat kecemasannya menggunakan skala HARS dan didapatkan skor 10 (tidak ada kecemasan). Pasien mengatakan setelah dilakukan terapi relaksasi benson pasien merasa lebih baik dari sebelumnya, pasien mengaku lebih tenang dan nyaman semenjak diberikan intervensi,. Hasil pemeriksaan tanda-tanda vital didapatkan tekanan darah 110/80 mmHg, Nadi 88 x/menit, Respirasi 18x/menit, dan suhu 36,4°C.

Setelah melakukan intervensi selama 7 pertemuan pada pasien dengan masalah keperawatan ansietas yang disebabkan oleh ancaman status terkininya, masalah keperawatan pasien berhasil teratasi. Tingkat kecemasan pasien, yang awalnya mencapai skala 3 menjadi 5 (sedang), berhasil berkurang menjadi tidak ada kecemasan, seperti yang

terbukti melalui pengisian kuesioner Hamilton Rating Scale for Anxiety (HARS). Skor awal yang menunjukkan kecemasan sedang sebesar 21 berhasil menurun menjadi 10 setelah intervensi dilakukan. Berdasarkan intervensi yang dilakukan kepada Tn. S dengan ansietas hasilnya membuktikan bahwa terapi dengan melakukan relaksasi benson dapat menurunkan kecemasan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Apriyani (2023) menunjukkan bahwa sebagian besar responden sebelum mendapat intervensi relaksasi Benson mengalami kecemasan berat, namun setelah mendapat teknik relaksasi Benson, kecemasan responden berkurang menjadi ringan. Penurunan tingkat kecemasan pada kelompok intervensi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi Benson efektif dalam mengatasi kecemasan. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kecemasan adalah pengalaman subjektif individu yang tidak dapat diamati secara langsung, merupakan keadaan emosional tanpa subjek yang spesifik, dan timbul akibat ancaman terhadap diri sendiri atau identitas yang mendasar bagi individu (Ernawati, 2022). Oleh karena itu, terapi relaksasi Benson merupakan salah satu metode yang efektif dalam mengurangi kecemasan karena dapat merilekskan tubuh dan pikiran, membantu menurunkan tingkat kecemasan.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dalam pemberian terapi benson terhadap penurunan tingkat kecemasan pada warga desa sungai rangas hambuku. Implementasi dilakukan sebanyak 7 kali pertemuan. Sebelum diberikan intervensi (pretest) pasien terlebih dahulu diukur tingkat keemasannya dengan skala HARS dan didapatkan skor pasien 21 (kecemasan sedang). Setelah mengukur tingkat kecemasan, pasien diberikan edukasi terkait ansietas dan teknik penatalaksanaan non farmakologi yaitu dengan melakukan terapi relaksasi benson. Setelah selesai diberikan intervensi selama 4 kali pertemuan pasien diukur kembali tingkat keemasannya menggunakan skala HARS dan didapatkan skor 10 (tidak ada kecemasan). Evaluasi hasil pada Tn. S secara kognitif yaitu mampu memahami tentang ansietas dan teknik melakukan terapi benson. Secara psikomotor pasien mampu mempraktikkan kembali penerapan terapi benson.

SARAN

Diharapkan pasien atau pembaca dapat menerapkan terapi benson dalam mengurangi tingkat kecemasan yang dirasa. Tenaga kesehatan terkhusus perawat yang merupakan caregiver dituntut agar mampu membantu pasien dalam memenuhi kebutuhan dasar berupa kenyamanan seperti mengurangi tingkat kecemasan yang dirasakan pasien. Melalui terapi relaksasi terapi relaksasi benson ini, diharapkan perawat dapat membantu pasien dalam mengurangi tingkat kecemasan dengan cara yang sederhana

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrouf, M. 2021. Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Forum Kesehatan Keluarga (Fkk) Kelurahan Bandarharjo Kota Semarang. *Jurnal Humanis: Jurnal Pengabdian Masyarakat STIKes ICSada Bojonegoro*.
- Apriyani, Muhammad A., dan Miranti F. I. 2023. Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap tingkat kecemasan Pada Korban Pasca Banjir Di Kelurahan Sukamaju Palembang. *Jurnal Masker Medika*. Volume 11, Nomor 2 Desember 2023
- Erlin , F., & Sari, I. Y. 2020. Gejala PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*) Akibat Bencana Banjir pada Masyarakat Kelurahan Meranti Rumbai Pesisir Pekanbaru. *Dinamika Lingkungan Indonesia*, 7(1), 16-21.
- Hidayat R, Amir H. 2021. Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur pada Lanjut Usia. *An Idea Heal J*. 2021;1(1):21–5.
- Jarnawi. 2020. Mengelola Cemas di Tengah Pandemi Corona. *Jurnal At-Taujih*. Vol. 3, No.1.
- Kemenkes RI. 2014. UU RI No. 18 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Jiwa. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. 2021. Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia.
- Muyasaroh, et.al. 2020. Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap Dalam Menghadapi Pandemi Covid 19. Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat (LP2M) Universitas Nahdatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap.
- Rencana Induk ULM 2020-2024. 2020. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Universitas Lambung Mangkurat. Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018.
- Solekha, M. 2023. Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Tingkat Kecemasan Pada pasien di ruang

- Instalansi Gawat Darurat RSI Sultan Agung Semarang.
- Sari L. A. S. 2023. Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dengan Ansietas Melalui Kombinasi Terapi Generalis Dan Terapi Benson Di Desa Pekuncen Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen
- Stuart, G. W. & Sundeen. 2016. Buku Saku Keperawatan Jiwa, alih bahasa, Achir Yani. Jakarta: EGC.
- Suwanto A. W., Esti S. dan Heru W. 2020. Efektifitas Relaksasi Benson Dan Slow Stroke Back Massage Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Hemodialisa. *Indonesian Journal for Health Sciences*.