

PRODI PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2024

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON UNTUK TINGKAT
KECEMASAN PADA PASIEN DI RUANG IGD RSUP SURAKARTA**

Nafia Wahyu Pratama¹⁾ Galih Priambodo²⁾

¹⁾ Mahasiswa Prodi Profesi Ners Program Profesi Universitas Kusuma Husada Surakarta

²⁾ Dosen Prodi Profesi Ners Program Profesi Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email :

ABSTRAK

IGD merupakan sebuah tempat utama untuk menangani kasus kegawatdaruratan di rumah sakit. Pasien yang datang ke IGD dapat mengalami cemas karena faktor penyakit yang di deritanya atau karena faktor eksternal. Pasien yang mengalami cemas dapat memperburuk kondisi fisik dan mentalnya. Terapi relaksasi benson adalah terapi nonfarmakologi yang dapat memberikan efek ketenangan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah ada pengaruh terapi relaksasi benson untuk tingkat kecemasan pada pasien di IGD RSUP Surakarta. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan pre dan post test *without control*. Jumlah responden yang digunakan berjumlah 2 orang yang akan dijadikan perbandingan dengan penyakit yang berbeda dengan kriteria inklusi beragama islam, kesadaran komposmetis, triase kuning dan hijau. Sedangkan untuk kriteria eksklusinya merupakan pasien yang berada di triase merah dan hitam, pasien dengan nyeri sedang-berat, pasien fraktur, pasien penurunan kesadaran. Penelitian ini menggunakan instrumen lembar kuesioner Hamilton Rating Scale (HAR-A) dalam pengukuran kecemasan. Hasil penelitian didapatkan kedua responden mengalami penurunan kecemasan yang signifikan setelah diberikan terapi relaksasi benson. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan kecemasan.

Kata Kunci : IGD, Kecemasan, Relaksasi Benson

Daftar Pustaka : 16 (2019 – 2023)

**PROFESSIONAL PROGRAM IN NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
KUSUMA HUSADA UNIVERSITY OF SURAKARTA
2024**

**THE APPLICATION OF BENSON RELAXATION THERAPY FOR ANXIETY
LEVELS IN PATIENTS IN THE ER OF RSUP SURAKARTA**

Nafia Wahyu Pratama¹⁾ Galih Priambodo²⁾

¹⁾ *Student of Nursing Professional Study Program Professional Program, Kusuma
Husada University of Surakarta*

²⁾ *Lecturer in Nursing Professional Study Program Professional Program, Kusuma
Husada University of Surakarta*

Email:

ABSTRACT

The ER is the main place to handle emergency cases in hospitals. Patients who come to the emergency room may experience anxiety due to the disease they are suffering from or due to external factors. Patients who experience anxiety can worsen their physical and mental condition. Benson relaxation therapy is a non-pharmacological therapy that can provide a calming effect. The aim of this study was to determine whether there was an effect of Benson relaxation therapy on anxiety levels in patients in the emergency room at RSUP Surakarta. This research method uses a pre and post test approach without control. The number of respondents used was 2 people who would be used as a comparison for different diseases using the inclusion criteria of being Muslim, compositistic awareness, yellow and green triage. Meanwhile, the exclusion criteria are patients in the red and black triage, patients with moderate-severe pain, fracture patients, patients with decreased consciousness. This research uses the Hamilton Rating Scale (HAR-A) questionnaire instrument to measure anxiety. The research results showed that both respondents experienced a significant reduction in anxiety after being given Benson relaxation therapy. The results of this study prove that there is an effect of Benson relaxation on reducing anxiety

Keywords: *IGD, Anxiety, Relaxation Benson*

References: *16 (2020-2023)*

PENDAHULUAN

Instalasi gawat darurat menjadi *main door* untuk menangani kasus dengan kegawatdaruratan di rumah sakit (Fakhrizal et al., 2020). Gawat adalah suatu kondisi yang mengancam jiwa atau nyawa sedangkan darurat yaitu keadaan yang harus diberi tindakan segera agar pasien selamat (Akhirul & Fitriana, 2020). Menurut Permenkes RI no.47/2018 mengenai pelayanan kegawatdaruratan dijelaskan bahwa pasien yang masuk ke ruang IGD di rs akan melalui lima tahap dari alur pelayanan kegawatdaruratan. Tahap pertama yaitu pemilahan (triase) sesuai dengan tingkat kegawatdaruratan yaitu dalam triase hijau, kuning, merah, atau hitam. Tahapan ini merupakan tahapan yang paling krusial dan dilakukan secara singkat dan cepat. Tahapan selanjutnya yaitu melakukan survei primer dan sekunder, penatalaksanaan *definitive*, serta dirujuk sesuai kondisi pasien.

Pada tahun 2019 jumlah kunjungan di IGD sebanyak 18.250.250 jiwa (13,1% dari jumlah total kunjungan yang datang untuk berobat ke rumah sakit). Jumlah yang signifikan ini kemudian memerlukan perhatian yang cukup besar dengan pelayanan pasien gawat darurat, pada tahun 2020 jumlah kunjungan di IGD sebanyak 27.251.031 jiwa (18,1% dari jumlah total kunjungan) dan pada tahun 2021 jumlah kunjungan di IGD sebanyak 31.241.031 jiwa (21,1% dari jumlah total kunjungan) (WHO, 2022). Di Indonesia data kunjungan pasien ke IGD di Indonesia pada Tahun 2020 sebanyak 8.597.000 (15,5% dari total seluruh kunjungan) jumlah Rumah Sakit Umum sebanyak 2.247 dan Rumah Sakit Khusus sebanyak 587 dari total 2.834 Rumah sakit, pada tahun 2021 sebanyak 10.124.000 (18,2% dari total kunjungan) dan pada tahun 2022 sebanyak 16.712.000 (28,2% dari total kunjungan) (Kemenkes RI, 2022). Indonesia merupakan salah satu negara di ASEAN dengan akumulasi kunjungan pasien ke IGD yang tinggi. Angka tersebut merupakan akumulasi dari 12% kunjungan IGD yang berasal dari RSU, yaitu 1.033 unit dan 1.319 unit RS lainnya. Kemudian, pada tahun 2018, di Jawa Tengah kunjungan pasien ke RS sebanyak 1.990.104 pasien (Riskesdas, 2018).

Pasien yang masuk ke IGD dapat disebabkan oleh cedera/trauma, penyakit infeksi, dan penyakit kronik (Wang et al., 2020; Kartika et al., 2022; Latifah & Maryati, 2018). Pasien yang masuk ke IGD biasanya

mengalami keluhan fisik (Aklima et al., 2021). Keluhan fisik yang dapat dialami oleh pasien di ruang IGD yaitu nyeri (Giusti et al., 2018). Selain itu, keluhan fisik lainnya yang dapat dialami oleh pasien di ruang IGD yaitu sesak napas, adanya gangguan mobilitas (Aprilia Susanti, 2022; Herdianti et al., 2018). Keluhan psikologis juga dapat dialami oleh pasien yang masuk ke IGD yaitu adanya perasaan trauma (Amiman et al., 2019). Pasien yang masuk ke IGD akan menggunakan pembayaran jenis BPJS atau jenis pembayaran lainnya (Lainsamputty & Wuisang, 2022). Adanya keluhan fisik, psikologis, dan ancaman pembayaran dapat menyebabkan kecemasan pada pasien di ruang IGD.

Kecemasan (*anxiety*) merupakan gangguan alam perasaan ditandai dengan perasaan takut atau khawatir yang dalam dan berkelanjutan. Tindakan medis untuk menyelamatkan jiwa dapat menimbulkan kecemasan, karena dapat mengancam integritas fisik pasien. Kecemasan disebabkan oleh sekresi hormon adrenalin yang berlebihan sehing dapat menimbulkan reaksi pasien akan penyakit, karena dirasakan menimbulkan ancaman, adanya ketidaknyamanan dari rasa nyeri, kelelahan, perubahan gizi, kebingungan dan frustrasi, sehingga bisa disimpulkan kalau rasa kecemasan pasien akan muncul bila tidak segera dilakukan tindakan medis karena dianggap sebagai ancaman bagi kesehatannya. Saat seperti ini akan menimbulkan rasa emosi juga cemas tentang tindakan kesehatan yang tidak kunjungdiberikan saat triase (Dadang, 2020).

Penatalaksanaan cemas dapat menggunakan terapi farmakologi atau non farmakologi. Terapi farmakologi untuk menurunkan kecemasan dengan obat-obatan yaitu seperti benzodiazepine, SSRIs, dan SSNRIs (Bushnell et al., 2020; Vildayanti et al., 2018). Terapi nonfarmakologi untuk menurunkan cemas yaitu melalui *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*, meditasi positif, dan terapi relaksasi (Liu et al., 2021). Salah satu contoh terapi relaksasi yaitu terapi relaksasi Benson (Abd et al., 2019).

Terapi relaksasi *Benson* yaitu menyatukan antara relaksasi pernapasan dengan keyakinan atau spiritual seseorang (Agustiya et al., 2020). Terapi Benson dapat memberikan efek relaksasi. Terapi relaksasi Benson mudah dipelajari oleh pasien (Ibrahim et al., 2019). Teknik

melakukan terapi relaksasi Benson : memosisikan pasien sampai nyaman, menginstruksikan pasien untuk menutup mata dan mengendurkan otot mulai dari kaki menuju ke atas hingga ke wajah, kemudian melakukan latihan napas dalam, ketika buang napas diikuti dengan kalimat yang menenangkan sesuai dengan agama atau keyakinan yang dianutnya. Terapi ini dilakukan selama 10 menit (Agustiya., 2020)

Perawat mempunyai peran yang penting di ruang IGD. Peran perawat yang pertama di ruang IGD yaitu memilah dan memilih pasien berdasarkan tingkat kegawatdaruratan atau yang disebut dengan triase dan hal ini dilakukan secara cepat dan tepat (Andrayoni et al., 2019). Selanjutnya, perawat di ruang IGD mempunyai peranan untuk melakukan tindakan kegawatdaruratan (Risa Afifah, Hyang Wreksagung, 2022). Perawat di ruang IGD cenderung mengesampingkan masalah kecemasan pada pasien karena dalam melakukan tindakan kegawatdaruratan perawat harus mengutamakan keselamatan pasien dan bertindak cepat (Hamel, 2017). Berdasarkan hasil studi pendahuluan di IGD RSUP Surakarta tanggal 10 Oktober 2024 menunjukkan bahwa kunjungan pasien ke ruang IGD RSUP Surakarta pada Bulan September 2024 berjumlah 566 pasien dengan penyakit terbanyak yg ditemukan Nstemi, Dyspneu, Vomitus (Rekam Medik RSUP Surakarta, 2024). Berdasarkan wawancara dengan pasien menunjukkan hasil bahwa 4 dari 5 pasien yang masuk ke IGD RSUP Surakarta merasakan khawatir, takut, panik, merasa tidak tenang dan pasien mengatakan belum melakukan tindakan relaksasi untuk mengatasi masalah tersebut. Dengan demikian, peneliti ingin meneliti mengenai pengaruh terapi relaksasi *Benson* terhadap tingkat kecemasan pada pasien di ruang IGD RSUP Surakarta

METODELOGI STUDI KASUS

Metode yang digunakan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini penulis menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Rancangan studi kasus ini adalah mengaplikasikan pemberian terapi relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan. Subjek yang digunakan yaitu 2 responden. Intrument

yang digunakan yaitu SOP dan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Studi kasus ini akan dilakukan di Ruang Sadewa 2 RSUP Surakarta pada tanggal 28 Oktober – 9 November 2024.

HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN

1. Pengkajian

Berdasarkan tahap proses keperawatan, maka langkah pertama yang harus dilakukan pada pasien adalah pengkajian. Subjek pasien 1 peneliti melakukan pengkajian pada tanggal 5 November 2024 pukul 10.00 WIB Pasien datang ke ruang IGD RSUP Surakarta dengan keluhan pasien mengatakan saat beraktivitas nafasnya seperti tersengal-sengal, badannya terasa lelah dan nafasnya terasa sesak, badan terasa lemas, klien mengatakan cemas dengan penyakitnya. Pasien tampak cemas dan berfokus pada dirinya sendiri, warna kulit pucat, pasien tampak gelisah, pasien tampak tegang. vital sign pasien yaitu: Tekanan darah 116/71 mmHg, RR: 28x/mnt, Suhu: 36,4 C, Nadi: 168x/mnt, Spo2: 93%

Subjek pasien 2 peneliti melakukan pengkajian pada tanggal 30 Oktober 2024 Pukul 10.00 Pasien datang ke RSUP Surakarta dengan keluhan pasien mengatakan badan terasa lemas, saat beraktivitas nafas pasien terasa sesak dan mudah lelah, pasien mengatakan cemas dengan kondisinya. Kulit tampak pucat, pasien tampak cemas. Vital sign pasien yaitu: Tekanan darah 128/90 mmHg, RR : 24x/mnt, Suhu: 36,5C, Nadi: 115x/mnt, Spo2: 94%

2. Diagnosis keperawatan

Dari hasil pengkajian yang dilakukan subjek pasien 1 mendapatkan data fokus yaitu data subjektif pasien mengatakan saat beraktivitas nafasnya seperti tersengal-sengal, badannya terasa lelah dan nafasnya terasa sesak, badan terasa lemas, cemas pada penyakitnya. Data objektif klien tampak cemas dan berfokus pada dirinya sendiri, warna kulit pucat, pasien tampak gelisah, pasien tampak tegang, Nadi: 168x/mnt, Spo2 : 92%, RR: 28x/mnt. Sehingga diagnosa

yang dapat diambil yaitu pola nafas tidak efektif (D.0005) dan kecemasan(D.0080)

Kemudian dari Dari hasil pengkajian yang dilakukan subjek pasien 2 mendapatkan data fokus yaitu data subjektif pasien mengatakan badan terasa lemas, saat beraktivitas nafas pasien terasa sesak dan mudah lelah, cemas dengan kondisinya. Data objektif klien tampak cemas, Nadi: 115x/mnt, Spo2: 94% RR: 24x/mnt, Sehingga diagnosa yang dapat diambil yaitu pola nafas tidak efektif (D.0005) dan kecemasan(D.0080)

3. Intervensi Keperawatan

Intervensi yang dilakukan 1 x 6 jam pada kedua subjek, diharapkan pola napas (L.01004) pada klien membaik dengan kriteria hasil frekuensi napas cukup membaik, konsentrasi membaik, tegang menurun dengan intervensi Manajemen jalan nafas(I.01011): Monitor pola nafas, Monitor bunyi nafas tambahan, Berikan posisi semi *fowler/fowler*, Berikan oksigen.

Intervensi yang dilakukan 1 x 6 jam pada kedua subjek, diharapkan tingkat kecemasan (L.09093) pada klien menurun dengan kriteria hasil gelisah menurun, konsentrasi membaik, tegang menurun dengan intervensi Terapi relaksasi (I.09326):

4. Implementasi keperawatan

Implementasi yang dilakukan pada pasien subjek 1 pada tanggal 2 November 2024 pada diagnosa pola nafas tidak efektif yaitu memonitor pola nafas, memberikan posisi semi fowler, dan memberikan oksigen 5 liter dengan respon subyektif pasien mengatakan sesak berkurang. Respon obyektifnya klien tampak posisi semi fowler, Spo2: 95%, RR: 25x/mnt. Untuk diagnosa kedua yaitu mengajarkan dan melatih teknik relaksasi benson, didapatkan respon subyektif pasien mengatakan mau diajarkan terapi relaksasi benson dan menerapkannya, pasien mengatakan bisa menerapkan sendiri teknik relaksasi benson. Respon obyektif pasien tampak cemas dan berfokus pada dirinya sendiri, Nadi: 149 x/mnt.

Implementasi yang dilakukan pada pasien subjek 2 pada tanggal 30 Oktober 2024 pada diagnosa pola nafas tidak

efektif yaitu memonitor pola nafas, memberikan posisi semi fowler, dan memberikan oksigen 5 liter dengan respon subyektif pasien mengatakan sesak berkurang. Respon Obyektifnya klien tampak posisi semi fowler, Spo2: 97%, RR: 21x/mnt. Dan untuk diagnosa kecemasan yaitu mengajarkan dan melatih teknik relaksasi benson, didapatkan respon subyektif pasien mengatakan mau diajarkan terapi relaksasi benson dan menerapkannya, pasien mengatakan bisa menerapkan sendiri teknik relaksasi benson. Respon obyektif pasien tampak rileks, Nadi: 98x/mnt.

5. Evaluasi

Subjek Pasien 1 : data Subjektif : klien mengatakan sesak sudah berkurang, klien mengatakan cemas sedikit berkurang setelah diberikan teknik relaksasi benson, data Objektif : Klien tampak rileks, Spo2: 97%, Nadi : 120x/mnt, *Asessment* : Masalah Belum Teratasi, *Planning* : Lanjutkan Intervensi, Memberikan terapi oksigen 3 liter, Melakukan teknik relaksasi benson

Subjek Pasien 2 : data Subjektif : klien mengatakan sesak berkurang, klien mengatakan cemas sudah berkurang setelah diberikan teknik relaksasi benson, data Objektif : Klien tampak rileks, Spo2: 95%, Nadi : 95x/mnt, *Asessment* : Masalah Belum Teratasi, *Planning* : Lanjutkan Intervensi, Memberikan terapi oksigen 3 liter, Melakukan teknik relaksasi benson

6. Pembahasan

Berdasarkan dari hasil pengkajian yang didapatkan hasil pasien subjek 1 dan subjek 2 yang menderita penyakit CKD dan CHF mengalami pola nafas tidak efektif dan gangguan kecemasan. Setelah ditegakkan diagnosa keperawatan pada Tn. D dan Ny. S yaitu pemberian non farmakologi yang dilakukan setelah observasi dokter dan pemberian terapi farmakologi yaitu mengajarkan teknik relaksasi benson untuk mengatasi kecemasan yang dilakukan 10 menit. Setelah dilakukan intervensi tersebut didapatkan hasil bahwa terdapat perubahan tingkat kecemasan.

No	Nama	Usia	Skor	Cemas Sebelum	Skor	Skor Sesudah
1.	Tn. D	73 Tahun	25	Cemas sedang	19	Cemas ringan
2.	Ny. S	81 Tahun	18	Cemas ringan	13	Tidak cemas

Pada penelitian tatang dkk(2023) berdasarkan data yang diperoleh dari kuesioner penelitian pada pengukuran kecemasan pada pasien Acute Myocardial Infraction(AMI, diperoleh hasil dominan yang dirasakan oleh pasien sebelum dilakukan terapi benson. Gejala dominan berupa perasaan ansietas, merasakan cemas, pikiran takut serta mudah marah. Muncul adanya respon tubuh akibat kecemasan pada pasien mengalami Acute Myocardial Infraction (AMI). Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh kecemasan pasien Acute Myocardial Infarction (AMI) sesudah dilakukan relaksasi benson dengan kategori tidak ada kecemasan sejumlah 5 responden (16,7%), kecemasan dengan kategori ringan sejumlah 5 responden (16,7%) dan kecemasan dengan kategori sedang sejumlah 20 responden (66,7%). Diperoleh mayoritas kecemasan pasien Acute Myocardial Infarction (AMI) sesudah dilakukan relaksasi benson dengan kategori sedang. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi benson pada pasien Acute Myocardial Infarction (AMI) diperoleh rata-rata penurunan kecemasan sejumlah 12.87 dan p-value 0,00 (<0,05), sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan kecemasan pada pasien Acute Myocardial Infarction (AMI) di RSUD Hj. Anna Lasmanah Banjarnegara.

Pada penelitian Kristina et all(2023) berdasarkan hasil penelitian

mengenai hubungan penerapan terapi benson dengan tingkat kecemasan pasien diabetes melitus di Rumah Sakit Royal Prima Medan, maka didapat kesimpulan bahwa karakteristik responden pasien diabetes melitus di Rumah Sakit Royal Prima Medan mayoritas adalah perempuan. Tingkat kecemasan responden pasien diabetes melitus di Rumah Sakit Royal Prima Medan sebelum dilakukan penerapan terapi benson mayoritas berada pada kategori tingkat kecemasan ringan dan sedang, sedangkan setelah dilakukan penerapan terapi benson mayoritas kecemasannya yang dialami sudah tidak ada. Hasil uji paired t-test diperoleh nilai $p=0,000$ artinya bahwa ada pengaruh yang bermakna terhadap tingkat kecemasan setelah diberikan penerapan terapi benson

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Terdapat pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap tingkat kecemasan pada pasien di ruang Instalasi Gawat Darurat RSUP Surakarta

2. Saran

- a. **Bagi Profesi Keperawatan**
- b. Peneliti menyarankan kepada profesi keperawatan agar menggunakan hasil penelitian ini sebagai referensi dalam mengurangi kecemasan pada pasien di ruang IGD.
- c. **Bagi Institusi**
Peneliti menyarankan kepada institusi khususnya Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Kusuma Husada untuk dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai referensi mengenai terapi relaksasi Benson untuk mengurangi atau menurunkan kecemasan pada pasien di ruang IGD.
- d. **Bagi Masyarakat**
Peneliti menyarankan kepada masyarakat untuk menerapkan terapi relaksasi Benson untuk mengurangi kecemasan ketika di ruang IGD karena terapi ini mudah dilakukan, terjangkau, dan tidak ada efek samping.
- e. **Bagi Peneliti Selanjutnya**
Peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat meneliti terapi nonfarmakologi lainnya yang dapat

mengurangi kecemasan pada pasien di ruang IGD

DAFTAR PUSTAKA

- Fakhrizal, Marthoenis, & Ismail, N. (2020). Analisis Waiting Time Terhadap Kecemasan Pasien Di Instalasi Gawat Darurat Rumah Sakit Ibu dan Anak Pemerintah Aceh. *Aceh Merdeka*, 4(2), 45–57.
- Akhirul, T., & Fitriana, N. F. (2020). Hubungan Rensponse Time Pelayanan Instalasi Gawat Darurat (IGD) Dengan Tingkat Kepuasan Pasien. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 001(September), 263–271. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM>
- Kementrian Kesehatan RI. (2020). Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak menular. Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit
- WHO (2019). Coronary Heart Disease. World Health Organization. <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/CoronaryHeartDisease> -Diakses Oktober 2022
- Wang, R., Qi, Y., Wang, Y., & Wang, Y. (2020). Characteristics of injury patients in the emergency department in Shanghai, China: A retrospective observational study. *Medical Science Monitor*, 26, 1–7. <https://doi.org/10.12659/MSM.922726>
- Aklima, Indimeilia, & Halimuddin. (2021). Tingkat Kecemasan Pasien Triage Kuning dan Hijau di Instalasi Gawat Darurat. *JIM FKep*, V(1), 116–124.
- Giusti, G. D., Reitano, B., & Gili, A. (2018). Pain assessment in the emergency department. Correlation between pain rated by the patient and by the nurse. an observational study. *Acta Biomedica*, 89(6), 64–70. <https://doi.org/10.23750/abm.v89i4-S.7055>
- Aprilia Susanti, E. (2022). Kegawatdaruratan Primary Survey Breathing dengan Optimalisasi Kebutuhan Oksigen dan Caring Perawat pada Pasien Covid-19 di IGD RSU UKI Jakarta: Studi Kasus. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 5(2), 120–132.
- Hawari, Dadang. (2020). Manajemen Stres, Cemas dan Depresi. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Lainsamputty, F., & Wuisang, M. (2022). Hubungan antara Kecemasan dan Karakteristik Pasien di Instalasi Gawat Darurat Rumah Sakit di Sulawesi Tengah. *Journal of Islamic Medicine*, 6(1), 28–38. <https://doi.org/https://doi.org/10.18860/jim.v6i1.15331>
- Nurma Afiani, A. Q. (2020). PASIEN GAWAT DARURAT YANG MENDAPATKAN KOMUNIKASI BURUK BERESIKO 12 KALI MENGALAMI KECEMASAN. *Conference on Innovation and Application of Science and Technology, Ciastech*, 963–972
- Gennaro, M., Lorenzo, R. De, Conte, C., & Poletti, S. (2020). Anxiety and depression in COVID-19 survivors: Role of inflammatory and clinical predictors. *Brain, Behavior, and Immunity*, 89, 594–600. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.07.037>
- Angelia, J., & Sutanto, H. (2019). Hubungan kecemasan dengan derajat keparahan dispepsia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2014. *Tarumanagara Medical Journal*, 1(1), 77–83.

- Amiman, S. P., Katuuk, M., & Malara, R. (2019). Gambaran Tingkat Kecemasan Pasien Di Instalasi Gawat Darurat. *Jurnal Keperawatan*, 7(2), 1–6.
- Bushnell, G. A., Gerhard, T., Crystal, S., & Olfson, M. (2020). Benzodiazepine Treatment and Fracture Risk in Young Persons With Anxiety Disorders. *Pediatrics*, 146(1), 1–12. <https://doi.org/10.1542/peds.2019-3478>
- Abd, S., Gawad, E., Henedy, W. M., Abd, L., Salam, E., & Gamasy, E. (2019). Effect of Benson ' s Relaxation Technique on Pain and Anxiety levels among Burn Patients. *Inernational Journal of Novel Research in Healthcare and Nursing*, 6(2), 425–435.
- 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.
- Ibrahim, A., Koyuncu, N., Suzer, N. E., & Cakir, O. D. (2019). The effect of Benson relaxation method on anxiety in the emergency care. *Medicine*, 98(21), 1–6. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1097/MD.00000000000015452>
- Pardede, J. A., & Tarigan, I. (2020). The Anxiety Level of Mother Presectio Caesar with Benson ' s Relaxation Therapy. *Jendela Nursing Journal*, 4(1), 20–28.
- Ahmad Rajeh Saifan, Mohammad Eid Aburuz, Enaz A. Dhaher, Abdallah Rayyan, Mira Al-Jaberi, R. M. (2021). The effect of Benson relaxation technique on fatigue of patients diagnosed with multiple sclerosis. *Depression Research and Treatment*, 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.1155/2021/8300497>
- Andrayoni, N. L. D., Martini, M., Putra, N. W., & Aryawan, K. Y. (2019). Hubungan Peran dan Sikap Perawat IGD dengan Pelaksanaan Triage Berdasarkan Prioritas. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 1(2), 294–303. <https://doi.org/10.31539/joting.v1i2.923>

