

PENGARUH TERAPI RELAKSASI *BENSON* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASIEN IGD DI RSUDIPONEGORO DUA SATU KLATEN

Seftin Dina Nurhidayah¹, Indriyati², Fajar Alam Putra³

¹⁾ Seftin Dina Nurhidayah, Universitas Sahid Surakarta (Program Studi Keperawatan, Fakultas Sains Teknologi dan Kesehatan, Universitas Sahid Surakarta)

²⁾ Indriyati, Universitas Sahid Surakarta (Program Studi Keperawatan, Fakultas Sains Teknologi dan Kesehatan, Universitas Sahid Surakarta)

³⁾ Fajar Alam Putra, Universitas Sahid Surakarta (Program Studi Keperawatan, Fakultas Sains Teknologi dan Kesehatan, Universitas Sahid Surakarta)

E-mail : seftin.nurhidayah@gmail.com

ABSTRACT

The frequency of Emergency Room (ER) patients is increasing every year. Emergency Room patients have a risk of experiencing anxiety. This is due to several factors such as gender, age, highest level of education, payment method, type of disease (acute/chronic), family support, triage category, and waiting time. Anxiety can have a negative impact on the physical and psychological condition of patients in ER. Benson relaxation therapy has been proven in several studies to be effective in reducing anxiety in patients. However, there has been no research on the effectiveness of Benson relaxation therapy for patient anxiety in the emergency installation. To determine the effect of Benson relaxation therapy on the level of anxiety of ER patients at Diponegoro Dua Satu Klaten Hospital. The design of this study was a quasi- experiment with a one-group pre-test post-test design method. The population was all patients in the ER of Diponegoro Dua Satu Klaten Hospital in 2024, namely 1442 patients. A sample of 34 people implemented a purposive sampling technique. The instrument used Zunk and the data analysis used Wilcoxon. The results indicate that age is 19-44 years with 58.8%, gender is mostly male 52.9%, education level is high school with 50%, family support is mostly from the father with 52.9%, type of payment is mostly BPJS 76.5%, the disease is a type of chronic disease with 55.9%, triage category is mostly ESI 3 with 55.9%, the waiting time belongs to fast triage waiting time <2 minutes with 67.6%. The level of anxiety of ER patients before Benson relaxation therapy is moderate anxiety with 47.1%. The level of anxiety of ER patients after receiving Benson relaxation therapy is mild anxiety with 52.9%. There is an effect of Benson relaxation therapy on the level of anxiety of ER patients with a p value = 0.001.

Keywords: *Benson relaxation therapy, Anxiety level, ER.*

ABSTRAK

Frekuensi pasien yang mengunjungi IGD semakin meningkat setiap tahunnya. Pasien yang memasuki ruang gawat darurat beresiko mengalami kecemasan. Hal ini disebabkan beberapa faktor seperti jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan tertinggi, cara pembayaran, jenis penyakit (akut/kronis), dukungan keluarga, kategori triage, dan waktu tunggu. Dampak kecemasan dapat berdampak negatif terhadap keadaan fisik dan psikologis pasien di IGD. Terapi relaksasi *Benson* telah terbukti dalam beberapa penelitian efektif mengurangi kecemasan pada pasien. Namun, belum ada penelitian tentang efektivitas terapi relaksasi *Benson* untuk pasien kecemasan di instalasi gawat darurat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi *Benson* terhadap tingkat kecemasan pasien IGD di RSUDiponegoro Dua Satu Klaten. Desain penelitian ini adalah quasi Experimen dengan metode *one-group pre-test post-test design*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh pasien di IGD RSUDiponegoro Dua Satu Klaten pada tahun 2024 yaitu 1442 pasien. Sampel sebanyak 34 orang dengan teknik purposive sampling. Instrumen menggunakan Zunk dan analisa data menggunakan wilcoxon. **Hasil** usia yaitu 19-44 tahun sebanyak 58,8%, jenis kelamin paling banyak laki-laki 52,9%, tingkat pendidikan SMA sebanyak 50%, dukungan keluarga paling banyak ayah sebanyak 52,9%, jenis pembayaran paling banyak BPJS 76,5%, jenis penyakit kronik sebanyak 55,9%, kategori *triage* paling banyak ESI 3 sebanyak 55,9%, waktu tunggu *triage cepat* < 2 menit sebanyak 67,6%. Tingkat kecemasan pasien IGD sebelum terapi relaksasi *Benson* adalah kecemasan sedang sebanyak 47,1%, setelah menerima terapi relaksasi *Benson* kecemasan ringan sebanyak 52,9%. Terdapat pengaruh terapi relaksasi *Benson* terhadap tingkat kecemasan pasien IGD dengan p value = 0,001.

Kata Kunci. Terapi relaksasi benson, Tingkat kecemasan, IGD

1. PENDAHULUAN

Instalasi gawat darurat (IGD) merupakan pintu masuk untuk penanganan mengenai kegawatdaruratan di rumah sakit (Marthoenis, 2020). Instalasi gawat darurat merupakan langkah awal pasien datang ke rumah sakit untuk dinilai dan dilakukan triase berdasarkan kondisinya (Car *et al.*, 2023). Pasien yang datang ke IGD merupakan pasien yang menginginkan tindakan cepat dan tepat untuk memperbaiki keadaan kesehatannya

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa 50%, pasien di dunia mengalami kecemasan, dimana 5-25% adalah mereka yang berusia 5- 20 tahun dan 50% mereka yang berusia 55 tahun. Fenomena yang sering terjadi di IGD pasien sering menolak dilakukan tindakan kegawatan karena sudah terlebih dahulu takut, gelisah dan stress (WHO, 2020). *The National Comorbidity Study* melaporkan bahwa satu dari empat orang menunjukkan gejala sedikitnya satu gangguan kecemasan dan juga melaporkan bahwa prevalensi kecemasan mencapai 17,7%. Di Indonesia sendiri telah dilakukan survei untuk mengetahui prevalensi gangguan kecemasan. Prevalensi gangguan mental emosional di Indonesia seperti gangguan kecemasan dan depresi pada kelompok usia >15 tahun sebesar 11,6% (Karno, 2023).

Kecemasan pasien IGD di RS Gondo Suwarno Kendal dalam kategori kecemasan berat adalah 70% (Wijayanti, 2023). Kecemasan pasien IGD RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten didapatkan sebanyak 72,2% pasien mengalami kecemasan (Fitriana, 2023).

Pasien yang datang ke IGD mungkin karena trauma/cedera, penyakit menular, atau penyakit kronis. Pasien yang masuk IGD seringkali mengalami keluhan fisik. Keluhan fisik yang mungkin dialami pasien di IGD antara lain kesulitan bernapas dan gangguan mobilitas (Aprilia, 2022; Herdianti *et al.*, 2018). Pasien yang datang ke IGD juga mungkin mengalami keluhan psikologis, khususnya perasaan trauma (Amiman *et al.*, 2019). Pasien yang masuk IGD akan menggunakan metode pembayaran BPJS atau bentuk pembayaran lainnya (Lainsamputty, 2022). Keluhan fisik dan psikologis serta ancaman pembayaran dapat menimbulkan kecemasan pada pasien di instalasi gawat darurat.

Kecemasan merupakan keadaan kewaspadaan yang meningkat sehingga menimbulkan perilaku defensif (Babaev *et al.*, 2018). Kecemasan disebabkan oleh hormon adrenalin yang dikeluarkan terlalu banyak sehingga hormon adrenalin meningkat dan terjadilah kecemasan (Lainsamputty, 2022). Kecemasan ditandai dengan perasaan tidak nyaman, takut, peningkatan denyut nadi dan tekanan darah, serta adanya perubahan frekuensi pernapasan (Amiman *et al.*, 2019). Kecemasan menimbulkan perasaan tidak nyaman dan takut terhadap lingkungan sekitar (Purwanto *et al.*, 2021).

Usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan terkini, dan dukungan keluarga merupakan faktor yang mempengaruhi kecemasan pasien gawat darurat (Afiani, 2020). Selain itu, bentuk pembayaran yang digunakan pasien untuk layanan kesehatan juga dapat mempengaruhi kecemasan mereka (Lainsamputty, 2022). Pasien dengan penyakit akut seperti trauma dan patah tulang lebih mungkin mengalami kecemasan (Gennaro *et al.*, 2020). Proses *triage* yaitu proses memilah pasien, persentase subjek dengan *triage* hijau yang mengalami cemas ringan adalah sekitar 78,9 % dan persentase subjek dengan *triage* kuning mengalami cemas sedang adalah sekitar 73,2 % (Aklima *et al.*, 2021). Perasaan cemas pasien di IGD juga dipengaruhi oleh waktu tunggu (*triage time*), pasien dengan waktu tunggu lebih dari dua menit cenderung merasa cemas dibandingkan dengan waktu tunggu lebih pendek (Marthoenis, 2020).

Kecemasan pada pasien di IGD dapat memperburuk kondisi fisik dan psikologisnya. Hal ini disebabkan oleh peningkatan detak jantung, tekanan darah dan pemendekan pernapasan (Aklima *et al.*, 2021). Menurut (Sutanto, 2019) kecemasan pada pasien di IGD dapat memperburuk dispepsia yaitu gangguan pencernaan yang disebabkan oleh stres psikologis.

Upaya menurunkan kecemasan dapat dilakukan melalui terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis untuk mengurangi kecemasan dengan obat-obatan seperti benzodiazepine, SSRI,

dan SNRI (Bushnell *et al.*, 2020; Garakani *et al.*, 2020). Terapi nonfarmakologis untuk mengurangi kecemasan antara lain terapi perilaku kognitif (CBT), meditasi aktif dan terapi relaksasi (Liu *et al.*, 2021). Contoh terapi relaksasi adalah terapi relaksasi *Benson* (Salwa *et al.*, 2019)

Terapi relaksasi *Benson* memadukan relaksasi pernapasan dengan keyakinan atau spiritualitas seseorang (Agustiya *et al.*, 2020). Terapi *Benson* mungkin memiliki efek relaksasi. Terapi relaksasi *Benson* mudah dipelajari oleh pasien (Ibrahim *et al.*, 2019). Teknik melakukan terapi relaksasi *Benson* : baringkan pasien pada posisi yang nyaman, minta pasien untuk memejamkan mata dan mengendurkan otot mulai dari kaki hingga wajah, dan melakukan latihan pernapasan dalam, ketika buang napas dilanjutkan dengan pernyataan yang menenangkan sesuai agama atau kepercayaan yang dianutnya. Terapi ini dilakukan selama 10 menit (Agustiya *et al.*, 2020; Baleegh *et al.*, 2019; Mirhosseini, 2021; Saifan *et al.*, 2021).

Terapi relaksasi *Benson* menggunakan gelombang alfa (7-14 Hz) untuk mengaktifkan kelenjar pituitari dan otak sehingga menghasilkan hormon endorfin dan enkefalin yang memberikan efek menenangkan. Selain itu, terapi *Benson* juga dapat mengurangi kontraksi otot, menurunkan tekanan darah dan detak jantung, serta menyebabkan efek vasodilatasi pada pembuluh darah melalui peningkatan aktivitas parasimpatis (Pardede, 2020).

Penelitian dilakukan oleh (Pardede, 2020). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi relaksasi *Benson* dapat menurunkan kecemasan sebelum menjalani operasi caesar dengan nilai $p < 0.05$. Penelitian yang dilakukan (Agustiya *et al.*, 2020) menunjukkan $p < 0,05$ bahwa terapi *Benson* dapat menurunkan kecemasan pada pasien hemodialisis. Meskipun terapi relaksasi *Benson* telah digunakan pada pasien pra operasi dan pasien hemodialisis, belum ada penelitian mengenai efek terapi relaksasi *Benson* terhadap kecemasan pada pasien gawat darurat.

Perawat memegang peranan penting di ruang gawat darurat. Tugas pertama perawat ruang gawat darurat adalah mengklasifikasikan dan memilih pasien berdasarkan tingkat urgensinya, yang disebut *triage*. Hal ini terjadi dengan cepat dan akurat (Andrayoni *et al.*, 2019). Selain itu, perawat gawat darurat berperan dalam penerapan prosedur darurat (Afifah *et al.*, 2022). Perawat gawat darurat cenderung mengabaikan masalah kecemasan pasien karena mengutamakan keselamatan pasien dan harus bertindak cepat saat melakukan prosedur darurat (Hamel, 2017).

Frekuensi pasien yang mengunjungi IGD semakin meningkat setiap tahunnya. Pasien yang memasuki ruang gawat darurat beresiko mengalami kecemasan. Hal ini disebabkan beberapa faktor seperti jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan tertinggi, cara pembayaran, jenis penyakit (akut/kronis), dukungan keluarga, kategori *triage*, dan waktu tunggu. Dampak kecemasan dapat berdampak negatif terhadap keadaan fisik dan psikologis pasien di IGD. Terapi relaksasi *Benson* telah terbukti dalam beberapa penelitian efektif mengurangi kecemasan pada pasien yang menjalani operasi caesar atau menjalani hemodialisis. Namun, belum ada penelitian tentang efektivitas terapi relaksasi *Benson* untuk pasien kecemasan di instalasi gawat darurat.

Dari hasil pemeriksaan pendahuluan yang dilakukan di instalasi gawat darurat Rumah Sakit Umum Diponegoro Dua Satu Klaten pada tanggal 25 september 2024, pada bulan mei sampai dengan juli 2024 jumlah pasien yang mengunjungi instalasi gawat darurat RSU Diponegoro Dua Satu Klaten adalah 1442 orang. Artinya angka rata-rata jumlah pasien yang berkunjung ke RS per hari sebanyak 16 orang (Rekam Medik RSU Diponegoro Dua Satu Klaten, 2023).

Berdasarkan hasil wawancara pada 10 pasien yang masuk IGD RSU Diponegoro Dua Satu Klaten karena kolik abdomen sehingga pasien merasa takut sebanyak 2 orang (20%), karena vertigo dan pasien merasa gelisah ketika menunggu tindakan perawat sebanyak 3 orang (30%), kemudian 3 orang (30%) adalah remaja yang kecelakaan motor mengatakan takut dan gelisah karena melihat luka robekan, dan 2 orang (20%) karena mengalami gastritis akut mengatakan gelisah karena keluarga tidak kunjung datang menemani pasien.

Hasil wawancara juga menyebutkan cara mengatasi rasa takut pasien adalah dengan berdoa dan memanggil orang terdekat untuk mendampingi, kemudian saat di rumah sakit cara mengatasi rasa takut adalah dengan memberikan edukasi kepada pasien. Intervensi lain, seperti penggunaan terapi relaksasi *Benson* belum pernah dilakukan.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh terapi relaksasi *Benson* terhadap tingkat kecemasan pasien IGD di RSUD Diponegoro Dua Satu Klaten.”.

2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah quasi Experimen dengan metode *one-group pre-test post-test design*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh pasien di IGD RSUD Diponegoro Dua Satu Klaten pada tahun 2024 yaitu 1442 pasien. Sampel sebanyak 34 orang dengan teknik purposive sampling. Instrumen menggunakan Zunk dan analisa data menggunakan wilcoxon.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 14 - 30 Desember tahun 2024 dengan jumlah responden 34 responden. Penelitian ini telah melalui proses evaluasi dan telah dinyatakan layak secara etika berdasarkan surat kelaikan etik yang telah diterbitkan dengan no surat : No. 5465/B.1/KEPK-FKUMS/XII/2024. Hasil penelitian tersebut didapatkan sebagai berikut:

a. Karakteristik Responden

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik responden: usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dukungan keluarga, jenis pembayaran, jenis penyakit, kategori triage, waktu tunggu triage

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Umur		
Remaja (10-18 tahun)	5	14,7
Dewasa (19- 44 tahun)	20	58,8
Pra Lanjut Usia (45- 59 tahun)	3	8,8
Lansia (>60 tahun)	6	17,6
Jenis kelamin		
Perempuan	16	47,1
Laki-laki	18	52,9
Tingkat Pendidikan		
Tidak Sekolah	0	0
Sekolah Dasar	0	0
SMP	9	26,5
SMA	17	50
Diploma	5	5,9
Sarjana	6	17,6
Pasca Sarjana	0	0
Jenis Pembayaran		
Umum	8	23,5
BPJS	26	76,5
Ketenaga kerjaan	0	0
Lain-lain	0	0
Dukungan keluarga		
Ayah	18	52,9
Ibu Adik/kakak	9	26,5
Saudara/Ponakan	4	11,8
Lain-lain	3	8,8
Lain-lain	0	0
Jenis Penyakit		
Akut	15	44,1
Kronik	19	55,9
Kategori Triase		
ESI 3	19	55,9

ESI 4	15	44,1
Waktu Tunggu triase		
Cepat	23	67,6
Lambat	11	32,4
Total	34	100

Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan bahwa dari 34 responden paling banyak responden dengan umur 19-44 tahun atau dewasa sebanyak 20 responden (58,8%), jenis kelamin responden paling banyak adalah laki-laki sebanyak 18 responden (52,9%) dan tingkat pendidikan paling banyak adalah SMA sebanyak 17 responden (50%). Menurut jenis pembayaran dari 34 responden paling banyak menggunakan BPJS sebanyak 26 responden (76,5%), dukungan keluarga paling banyak ayah sebanyak 18 responden (52,9%), jenis penyakit paling banyak kronik sebanyak 19 responden (55,9%) kategori triase paling banyak ESI 3 sebanyak 19 responden (55,9%) dan waktu tunggu triase paling banyak cepat sebanyak 23 responden (67,6%).

b. Tingkat kecemasan pasien IGD sebelum dan setelah menerima terapi relaksasi *Benson*.

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tingkat kecemasan pasien IGD sebelum menerima terapi relaksasi *Benson*.

Tingkat Kecemasan	Kelompok			
	Sebelum		Sesudah	
	(f)	(%)	(f)	e (%)
Tidak Ada Kecemasan	0	0	9	26,5
Kecemasan Ringan	11	32,4	18	52,9
Kecemasan sedang	16	47,1	6	17,6
Kecemasan Berat	7	20,6	1	2,9
Total	34	100	34	100

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa dari 34 responden tingkat kecemasan sebelum diberikan relaksasi *Benson* paling banyak adalah tingkat kecemasan sedang sebanyak 16 responden (47,1%). Tingkat kecemasan sebelum diberikan relaksasi *Benson* paling banyak adalah tingkat kecemasan ringan sebanyak 18 responden (52,9%).

c. Analisa Bivariat

Sebelum dilakukan analisa bivariat dilakukan uji normalitas menggunakan *Shapiro Wilks*.

Tabel 4.5 Uji Normalitas

Tingkat Kecemasan	P value	A	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,000	0,05	Tidak Normal
<i>Posttest</i>	0,000	0,05	Tidak Normal

Tabel 4.5 menunjukkan bahwa nilai *p value* <0,05 sehingga data berdistribusi tidak normal dan analisa data menggunakan uji *Wilcoxon*.

Tabel 4.6 Pengaruh terapi relaksasi *Benson* terhadap tingkat kecemasan pasien IGD

Tingkat	N	Mena Rank	Z	P vaue
Kecemasan				
<i>Pretest</i>	34	15,5	-	0,001
<i>Posttest</i>	34	0,00	5,396	

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan bahwa didapatkan nilai *p value* = 0,0001 ($p < 0,05$) sehingga terdapat pengaruh terapi relaksasi *benson* pasien IGD.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik responden: usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dukungan keluarga, jenis pembayaran, jenis penyakit, kategori *triage*, waktu tunggu *triage*.

a. Usia

Hasil penelitian didapatkan bahwa dari 34 responden mayoritas berusia 19-44 tahun sebanyak 20 responden (58,8%) . Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amiman *et al.*, (2019) usia terbanyak yang mengalami cemas berada pada rentang 15-29 tahun dengan persentase sebesar 59,4 %. Usia berpengaruh terhadap konsep diri seseorang. Kematangan seseorang dalam berpikir dapat dilihat dari usia. Seseorang dengan umur yang lebih tua

mempunyai kematangan yang lebih baik yang dapat tergambar dari pengetahuan, pengalaman, dan kemandirian yang dimilikinya. Usia yang lebih muda mempunyai pengalaman yang kurang dalam menghadapi masalah sehingga lebih mudah mengalami kecemasan. Usia yang lebih tua mempunyai mekanisme pertahanan diri atau koping yang lebih baik dalam menghadapi hal-hal yang dapat menyebabkan cemas (*stressor*) (Hasanah, 2023).

b. Jenis Kelamin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 18 responden (52,9%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lainsamputty *and* Wuisang (2022) didapatkan hasil bahwa laki-laki lebih banyak mengalami cemas dibandingkan dengan perempuan dengan persentase pada laki-laki sebesar 55,6% dan perempuan sebesar 44,4%. Hal ini dikarenakan wanita mempunyai emosi yang lebih peka dibandingkan dengan laki-laki, maka pemikiran dan mentalnya lebih kuat dalam menghadapi sesuatu yang dianggap dapat mengancam dirinya (aklima *et al.*, 2021)

c. Tingkat Pendidikan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan tingkat pendidikan terakhir paling banyak adalah SMA sebanyak 17 responden (34%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Afiani (2020), tingkat pendidikan SMA dengan persentase sebanyak 53%. Hal ini dikarenakan seseorang dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi mudah menerima informasi sehingga mampu berespon dengan baik, dapat memahami tentang penyakit yang dideritanya dan perawatan yang akan didapatnya. Oleh karena itu, orang dengan tingkat pendidikan yang rendah akan lebih mudah mengalami cemas dibandingkan dengan orang yang tingkat pendidikannya lebih tinggi (Hasanah, 2023).

d. Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga dalam penelitian ini paling banyak adalah ayah sebanyak 18 responden (52,9%). Sejalan dengan penelitian Afiani (2020), adanya pendampingan oleh keluarga menjadikan pasien lebih percaya diri dalam menjalani segala proses perawatan di IGD rumah sakit. Pasien IGD yang didampingi oleh keluarga maka akan mendapatkan kasih sayang, empati, perhatian, petunjuk, dan nasihat dari keluarga. Hal tersebut menjadikan pasien di IGD merasa lebih tenang dalam proses perawatan dan pasien dapat memiliki semangat serta komitmen untuk menjalani pengobatan dalam mencapai kesembuhan. Dengan demikian, pasien di IGD yang didampingi oleh keluarga tidak mudah mengalami cemas dibandingkan dengan pasien yang tidak didampingi oleh keluarga.

e. Jenis Pembayaran

Hasil penelitian menemukan bahwa jenis pembayaran paling banyak adalah menggunakan BPJS yaitu sebanyak 26 responden (76,5%). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lainsamputty *and* Wuisang (2022), pasien yang menggunakan jenis pembayaran umum dapat dengan bebas untuk memilih fasilitas perawatan yang ada di rumah sakit dibandingkan dengan pasien yang menggunakan jenis pembayaran BPJS. Hal ini menyebabkan pasien di IGD rumah sakit yang menggunakan jenis pembayaran BPJS lebih mudah mengalami kecemasan daripada pasien yang menggunakan jenis pembayaran lain seperti umum atau pembayaran yang lainnya.

f. Jenis Penyakit

Hasil penelitian yang paling banyak adalah penyakit kronik sebanyak 19 responden (55,1%). Hasil penelitian ini senada dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Gennaro *et al.*, (2020) dimana pasien dengan penyakit kronik (contohnya adalah diabetes, asma, tekanan darah tinggi, kanker, penyakit jantung, penyakit ginjal kronis) lebih banyak mengalami cemas dibandingkan dengan pasien penyakit akut (contohnya: ISPA, Influenza, Radang tenggorokan). Bahwa terdapat lima tahapan berduka dalam kehilangan yaitu fase menolak (*denial*), marah (*anger*), tawar-menawar (*bargaining*), depresi (*depression*), dan menerima (*acceptance*) (Ross, 2014).

g. Kategori Triage

Kategori *triage* paling banyak adalah ESI 3 yaitu 19 responden (55,1%). Penelitian ini sesuai dengan penelitian dari Aklima *et al.*,(2021). Hal ini menunjukkan bahwa responden di IGD dalam *triage* kuning lebih banyak mengalami cemas dibandingkan dengan responden di IGD dalam *triage* hijau. Pasien dengan *triage* kuning kondisi medisnya lebih berat dibandingkan dengan pasien dengan *triage* hijau sehingga penanganan atau tindakan perawatan yang diberikan juga lebih kompleks.

h. Waktu Tunggu *Triage*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan waktu tunggu *triage* paling banyak adalah cepat yaitu 23 responden (67,5%). Menurut (Fakhrizal *et al.*, 2020), waktu *triage* berhubungan dengan *overcrowding*. Apabila waktu *triage* dilakukan dengan cepat maka tidak akan terjadi *overcrowding* yang dapat berdampak pada lama tunggu pasien. Semakin lama *triage* dilakukan pada pasien maka semakin lama pula pasien yang lain yang harus menunggu untuk mendapatkan pelayanan perawatan. Hal tersebut dapat menyebabkan kecemasan pada pasien. Apabila *triage* dilakukan dengan cepat maka lama waktu tunggu pasien dapat minimal, tindakan perawatan dapat segera diberikan sehingga dapat menurunkan kecemasan pada pasien di IGD.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian dari (Fakhrizal *et al.*, 2020) yang berjudul *Analisis Waiting Time Terhadap Kecemasan Pasien di Instalasi Gawat Darurat Rumah Sakit Ibu Dan Anak Pemerintah Aceh* dengan hasil bahwa pasien yang mendapat waktu triase >2 menit mengalami cemas berat sebesar 62,5 % dan cemas ringan sebesar 37,5 %, sedangkan persentase kecemasan pada pasien dengan waktu *triage* <2 menit adalah 59,3 % pada cemas berat dan 40,7% untuk cemas ringan.

2. Tingkat kecemasan pasien IGD sebelum menerima terapi relaksasi *Benson*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi relaksasi *Benson* tingkat kecemasan responden adalah kecemasan sedang yaitu sebanyak 16 responden (47,1%). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian dari (Aklima *et al.*, 2021) yang menjelaskan bahwa pasien yang mengalami cemas ringan sejumlah 8 responden dengan persentase sebesar 19,5%, yang mengalami cemas sedang sebanyak 30 responden dengan persentase sebesar 73,2%, dan yang mengalami cemas berat sejumlah 3 responden dengan persentase sebesar 7,3%.

3. Tingkat kecemasan pasien IGD setelah menerima terapi relaksasi *Benson*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan relaksasi *Benson* didapatkan tingkat kecemasan responden adalah kecemasan ringan sebanyak 18 responden (52,9%) Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Pardede and Tarigan, 2020) yang berjudul *The Anxiety Level of Mother Presectio Caesar with Benson's* dengan hasil terdapat penurunan kecemasan pada ibu *pre sectio Caesar* yaitu dengan persentase sebelum diberikan terapi relaksasi *Benson* ibu yang mengalami cemas sedang sebanyak 78,6% dan cemas ringan sebanyak 21,4%. Setelah diberikan terapi relaksasi *Benson*, kecemasan pasien menurun dengan jumlah persentase pasien yang mengalami cemas ringan sebanyak 85,7% dan cemas sedang sebanyak 14,3%.

Hasil penelitian ini juga selaras dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Abdurrouf and Melastuti, 2021) yang judul Terapi Relaksasi *Benson* Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Forum Kesehatan Keluarga (Fkk) Kelurahan Bandarharjo Kota Semarang dengan hasil terdapat penurunan kecemasan pada anggota forum kesehatan keluarga di Bandarhajo. Persentase tingkat kecemasan pada anggota sebelum diberikan terapi relaksasi *Benson* yaitu cemas ringan sejumlah 71,4 % dan cemas sedang sejumlah 28,6 %. Setelah diberikan terapi relaksasi *Benson*, persentase anggota yang mengalami cemas ringan sebanyak 85,7 % dan cemas sedang sebanyak 14,3 %.

4. Pengaruh terapi relaksasi *Benson* terhadap tingkat kecemasan pasien IGD.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai p value = 0,001 sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak jadi terdapat Pengaruh terapi relaksasi *Benson* terhadap tingkat kecemasan pasien IGD. Terapi relaksasi *Benson* yaitu terapi nonfarmakologi yang dapat memberikan efek relaksasi. Terapi ini mudah dipelajari oleh pasien (Ibrahim *et al.*, 2019). Terapi relaksasi *Benson* dilakukan dengan menyatukan antara teknik relaksasi tarik napas dalam dengan keyakinan atau agama yang dianut oleh seseorang sehingga dapat memberikan efek yang

menenangkan. Terapi relaksasi Benson merupakan terapi yang mudah dilakukan, terjangkau, serta tidak menimbulkan efek samping dalam mengatasi masalah cemas (Agustiya *et al.*, 2020).

Terapi relaksasi Benson dapat mengaktifkan kelenjar *pituitary* dan otak masuk ke gelombang alpha (7-14 Hz) sehingga menghasilkan hormon *endorphin* dan *encephalin* yang dapat menenangkan. Selain itu, terapi relaksasi *Benson* juga dapat menurunkan kontraksi otot, menurunkan tekanan darah dan denyut jantung, serta memberikan efek vasodilatasi pada pembuluh darah yang disebabkan oleh meningkatnya aktivitas saraf parasimpatik (Pardede and Tarigan, 2020). *Endorphin* merupakan neurotransmitter atau neoromodulator di sistem saraf pusat dan hormon dikelenjar pituitari. Hormon *endorphin* dapat memberikan perasaan *euforia*, senang, dan bahagia (Shazia *et al.*, 2022).

Zikir dilakukan dengan mengucapkan atau menyebut asma Allah dan menghadirkannya dalam ingatan atau mengalihkan pikiran sehingga mengingat Tuhan. Ketenangan hati dan jiwa didapatkan ketika seseorang menyebut dan mengingat Allah. Zikir dapat memberikan ketentraman dan kedamaian di hati (Ilyas, 2017). Ketenangan adalah suatu keadaan seseorang berada dalam keseimbangan artinya yaitu tidak gelisah, tidak terburu-buru, tidak gugup, tidak cemas meskipun dalam keadaan gawat, serta tidak tergesa-gesa. Jiwa yaitu batin manusia yang dapat berupa pikiran dan perasaan. Dengan demikian, zikir dapat memberikan pikiran dan perasaan menjadi tidak gelisah (Burhanuddin, 2020).

Senada dengan penelitian dari (Agustiya *et al.*, 2020) yang berjudul Pengaruh Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Pasien Yang Menjalani Hemodialisa di Unit Hemodialisa dengan hasil terapi relaksasi Benson dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien yang menjalani hemodialisa dengan *p value* 0,014 (<0,05) dengan selisih mean±SD sebelum dan sesudah diberikan intervensi yaitu 9.85±7.62. Penelitian lain dengan hasil yang selaras dengan penelitian ini yaitu penelitian dari (Baleegh *et al.*, 2019) dengan judul *The Effect of Benson's Relaxation Technique on Anxiety, Depression and Sleep Quality of Elderly Patients Undergoing Hemodialysis* hasilnya yaitu bahwa terapi relaksasi Benson dapat menurunkan kecemasan pada pasien yang menjalani hemodialysis dengan *p value* 0,001 dan terdapat perbedaan mean dan standar deviasi (SD) sebelum dan setelah diberikan intervensi. Sebelum diberikan intervensi relaksasi Benson Mean±SD adalah 12.941±2.829 dan setelah diberikan intervensi menjadi 6.255±2.175.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian dari (Abd *et al.*, 2019) yang berjudul *Effect of Benson's Relaxation Technique on Pain and Anxiety levels among Burn Patients* menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson dapat menurunkan kecemasan pada pasien luka bakar dengan *p value* 0,001. Hasil penelitian lain dari (Barabady *et al.*, 2020) dengan judul *Effect of Benson's Relaxation Technique on Propofol Consumption and Preoperative Anxiety of Patients Undergoing Cataract Surgery* dijelaskan bahwa terapi relaksasi Benson dapat menurunkan kecemasan pada pasien yang akan menjalani operasi katarak dengan *p value* 0,032.

Hasil penelitian dari (Ahmad *et al.*, 2021) yang berjudul *The Effect of Benson Relaxation Technique on Depression, Anxiety, and Stress of Jordanian Patients Diagnosed with Multiple Sclerosis: A Cross- Sectional Study* juga menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson dapat menurunkan kecemasan pada pasien yang menderita penyakit multiple sclerosis dengan *p value* <0,001 dan terdapat perbedaan Mean±SD sebelum dan setelah diberikan intervensi yaitu sebelum diberikan intervensi sebesar 17,67 ± 2,75 dan setelah diberikan intervensi sebesar 12,68 ± 3,03.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan sebagai berikut : Karakteristik responden: usia paling banyak 19-44 tahun sebanyak 58,8%, jenis kelamin mayoritas paling banyak laki-laki 52,9%, tingkat pendidikan paling banyak SMA sebanyak 50%, dukungan keluarga paling banyak ayah sebanyak 52,9%, jenis pembayaran paling banyak BPJS 76,5%, jenis

penyakit paling banyak kronik sebanyak 55,9%, kategori *triage* paling banyak ESI 3 atau *triage* kuning sebanyak 55,9%, waktu tunggu *triage* paling banyak cepat < 2 menit sebanyak 67,6%. Tingkat kecemasan pasien IGD sebelum menerima terapi relaksasi *Benson* paling banyak adalah kecemasan sedang sebanyak 47,1%. Tingkat kecemasan pasien IGD setelah menerima terapi relaksasi *Benson* paling banyak kecemasan ringan sebanyak 52,9%. Terdapat pengaruh terapi relaksasi *Benson* terhadap tingkat kecemasan pasien IGD dengan p value = 0,001.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini saya persembahkan kepada keluarga tercinta terimakasih atas doa, semangat, motivasi, pengorbanan, nasihat, serta kasih sayang yang tidak pernah henti sampai saat ini dan kepada Rumah Sakit Umum Diponegoro Dua Satu Klaten, sebagai salah satu bentuk pengabdian saya untuk selalu melayani masyarakat.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Bayu Aji Santoso (2022). *Teknik Mindfulness Dan Kecemasan Perempuan*. 14, 21–30.
- Abdul Wahab (2022). *Jurnal Pendidikan dan Teknologi Kesehatan*. 42–49.
- Afifah Risa Wreksagung, Hyang Sari, Rina Puspita and Stikes Yatsi Tangerang (2022). Hubungan Beban Kerja Perawat Dengan Response Time Pada Penanganan Pasien Di Igd (Instalasi Gawat Darurat) Rsu Kabupaten Tangerang Tahun 2021 Relationship of Nurse Workload with Response Time in Handling of Patients In ER (Emergency Room) General Hospital . *Nusantara Hasana Journal*, 1(9).
- Agustiya Noni, Dian Hudiyawati, Arif Putra Purnama (2020). *Hemodialisa Di Unit Hemodialisa*. 62–68.
- Aklima Jannatul, Onojima Takumi, Kimura Sawako and Umiuchi Kanji (2021). *Effects of Matrix pH on Spontaneous Transient Depolarization and Reactive Oxygen Species Production in Mitochondria*. 9(June), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fcell.2021.692776>
- Amiman, Mario Katuuk and Reginus Malara (2019). *Gambaran tingkat kecemasan pasien di instalasi gawat darurat*. 7.
- Andrayoni Ni Luh Dita, Martini Made, Putra Nur Widya and Aryawan Kadek Yudi (2019). *Hubungan Peran Dan Sikap Perawat Igd Dengan Pelaksanaan Triage Berdasarkan Prioritas*, 294–303.
- Angelia S Josephine and Sutanto Hari (2019). *Hubungan kecemasan dengan derajat keparahan dispepsia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2014*. 1(3), 544–550.
- Aprilia Susanti (2022). *Kegawatdaruratan Primary Survey Breathing dengan Optimalisasi Kebutuhan Oksigen dan Caring Perawat pada Pasien Covid-19 di IGD RSU UKI Jakarta: Studi Kasus*. 5(2), 120–132.
- Ayu Ida Triana Anjani, Ardjana IGA Endah and Windiani IGA Trisna (2018). *Penolakan sekolah pada anak dengan gangguan cemas sosial*. 49(3), 354–357. <https://doi.org/10.15562/Medicina.v49i3.132>
- Babaev Olga, Chatain Carolina Piletti and Krueger-burg Dilja (2018). *Inhibition in the amygdala*

anxiety circuitry. *Experimental & Molecular Medicine*. <https://doi.org/10.1038/s12276-018-0063-8>

- Baleegh Eman, Elsayed Meawad, Hassan Eman Mounir Radwan, Ibrahim Neamit Elemam Ahmed Elashri and El-gilany Abdel-Hady (2019). *Homepage : http://innovativejournal.in/index.php/ijnd The Effect of Benson ' s Relaxation Technique on Anxiety , Depression and Sleep Quality of Elderly Patients Undergoing Hemodialysis*. 02.
- Bushnell Greta A, Gerhard Tobias, Crystal Stephen and Olfson Mark (2020). *Benzodiazepine Treatment and Fracture Risk in Young Persons With Anxiety Disorders*. 146(1), 1–12. <https://doi.org/10.1542/peds.2019-3478>
- Car A Trisuchon, Jureeporn Ayaragarnchanakul, Eva Creutzig, Felix Javaid, Aneeqe Puttanapong, Nattapong Tirachini, Alejandro Irawan, Muhammad Zudy Belgiawan, Prawira Fajarindra Tarigan, Ari Krisna Mawira Wijanarko, Fajar Henao, Alejandro Marshall, Wesley E Chalermpong, Saksith Kato, Hironori Thaithakul, Plathinan Ratanawaraha, Apiwat Fillone and Alexis Hoang-Tung (2023). *International Journal of Technology*, 47(1), 100950. <https://doi.org/10.1016/j.>
- Fakhrizal, Marthoenis and Nizam Ismail (2020). *Jurnal Aceh Medika Analisis Waiting Time Terhadap Kecemasan Pasien Di Instalasi*. 4.
- Farilya Mita, Alfian Sulahyuningsih and Evie Syahril (2023). Pengaruh Penerapan ESI (Emergency Severity Index) Terhadap Response Time Triage Di Instalasi Gawat Darurat RSUD Sumbawa. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(2), 172–181. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/19038>
- Garakani Amir, Murrough James, Freire Rafael, Thom Robyn, Larkin Kaitlyn, Buono Frank and Iosifescu (2020). *Pharmacotherapy of Anxiety Disorders : Current and Emerging Treatment Options*. 11(December), 1–21. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.595584>
- Gavelli Francesco, Castello Luigi Mario and Avanzi Gian Carlo (2021). Management of sepsis and septic shock in the emergency department. *Internal and Emergency Medicine*, 16(6), 1649–1661. <https://doi.org/10.1007/s11739-021-02735-7>
- Gede Wayan and Eka Artawan Putra (2018). *Tutorial Pemilihan Rumus dan Perhitungan Besar Sampel*. 1–15.
- Gennaro Mario Lorenzo, Rebecca De Conte and Catterina Poletti Sara (2020). *Since January 2020 Elsevier has created a COVID-19 resource centre with free information in English and Mandarin on the novel coronavirus COVID- 19 . The COVID-19 resource centre is hosted on Elsevier Connect , the company ' s public news and information . January*.
- Giusti Gian Domenico, Reitano Bianca and Gili Alessio (2018). *Pain assessment in the Emergency Department . Correlation between pain rated by the patient and by the nurse . An observational study*. 89(6), 64–70. <https://doi.org/10.23750/abm.v89i4-S.7055>
- Haris Valdi, Sutrisno, Widya Surya R (2020). *Pengaruh Pelaksanaan Meditasi Pernapasan Terhadap Penurunan Rasa Cemas Pada Penderita Fobia Gelap (Nyctophobia) (Studi Kasus Pada*. 2, 35–41.

- Herdianti, Muhartomo and Kesoema (2018). *Hubungan Tekanan Darah Ketika Masuk Igd*. 7(2), 1604–1616.
- Hidayati Afif Nurul, Damayanti, Maylita, Alinda Medhi Denisa, Reza NoviantiAnggraeni and Widia Yuri (2019). *infeksi bakteri di kulit*.
- Hursepuny and Nompoo (2019). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Infeksi Saluran Napas Akut (Ispa) Terhadap Pengetahuan Keluarga Di Ruang Igd Rsud Jayapura*. page 17 / 8. 17–24.
- Huynh Bao Nguyen, Thi Tieu Nguyen, Nghia Vo Quang, Thi Hoang, Minh Bui Cong, My Viet, Nha Thanh ang Hoang Dung (2021). *Depression Inventory – II , Zung Self-Rating Anxiety Scale*. 2(2), 323–329.
- Ibrahim Abdullah, Koyuncu Gonul, Nazmiye, Neslihan Ergun, Oya Durmus and Ozgur (2019). *The effect of Benson relaxation method on anxiety in the emergency care*. 21.
- Irawan Erna and Hilman Mulyana (2018). *Faktor-Faktor Penyebab Infeksi Saluran Kemih (Isk)(Literature Review)*. April, 2013–2016.
- Kartika Rias Ayu, Setiawati Maria Caecilia and Erna Prasetyaningrum (2022). *Penggunaan Antibiotik Pada Pasien Bpjs Di Igd Rsud Dr . Gondo Suwarno Kabupaten Semarang*. 19(1), 1–7.
- Lainsamputty Ferdy and Wuisang Metty (2022). *Hubungan antara Kecemasan dan Karakteristik Pasien di Instalasi Gawat Darurat Rumah Sakit di Sulawesi Tengah The Relationship between Anxiety and Patient Characteristics in the*. 6(1), 28–38.
- Latifah Ita and Maryati Husnah (2018). *Analisis Pelaksanaan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) Bpjs Kesehatan Pada Pasien Hipertensi Di Uptd*. 6(2).
- Levitt Heidi, Bamberg Michael, Creswell John, Frost David, Josselson Ruthellen and Suarez-orozco Carola (2018). *Journal Article Reporting Standards for Qualitative Primary , Qualitative Meta-Analytic , and Mixed Methods Research in Psychology: The APA Publications and Communications Board Task Force Report*. 73(1), 26–46.
- Liu Jiong, Cao Lei, Yang Guang, Zhou Runhai (2021). *Effects of non-pharmacological interventions on anxiety, depression, and sleep quality in patients with postoperative glaucoma*. 1–5.
<https://doi.org/10.17605/OSF.IO/TYJPK>
- Marbun Romaden, Ariyanti Rea and Dea Vincensia (2022). *Peningkatan pengetahun masyarakat terkait pemahaman alur pelayanan gawat darurat di rumah sakit*. 6, 108–113.
- Meilya Silvalila, Nurul Huzaifi, Shefina Pyeloni Harnold (2022). *Analisis Mortality Rate di Instalasi Gawat Darurat Rumah Sakit Umum Daerah dr. Zainoel Abidin (2017)*.
- Mirhosseini (2021). *The Effect of Benson Relaxation Technique on General Health in Multiple Sclerosis (MS) Patients in Kashan , Iran : A Randomized Controlled Trial The Effect of Benson Relaxation Technique on General Health in Multiple Sclerosis (MS) Patients in Kashan*. June.
<https://doi.org/10.29252/jgbfnm.18.1.17>
- Nakajima Aiichiro, Ayako Kanie, Masaya Ito, Naotsugu Hirabayashi, Fumi Imamura, Yoshitake Takebayashi and Masaru Horikoshi1 (2020). *Cognitive Behavioral Therapy Reduces*

Benzodiazepine Anxiolytics Use in Japanese Patients with Mood and Anxiety Disorders : A Retrospective Observational Study. 2135–2142.

Nawakasari Nawang, Nugraheni Ambar Yunita (2019). *Evaluasi Penggunaan Antibiotik pada Pasien Infeksi Saluran Kemih di Instalasi Rawat Inap RSUP X di Klaten Tahun 2017 Evaluation of Antibiotic Use in Urinary Tract Infection Patients in Center Hospital Klaten Indonesia.* 16(1), 38–48.

Nurma Afiani (2020). *Pasien Gawat Darurat Yang Mendapatkan Komunikasi.* Ciastech, 963–972.

Permenkes RI No.47, 2018; (2018). *BERITA NEGARA* (1799).

Peter-derex Laure, Leslie Wendy, Schoendorff Benjamin, Heinzer Raphael, Siclari Francesca, Nicolas Alain, Lemoine Patrick, Higgins Susan, Bourgeois Alexia, Vallet Guillaume, Anders Royce, Ounnoughene Mare, Spencer Jessica and Meloni Francesca (2021). *Cognitive Behavioral Therapy and Acceptance and Commitment Therapy for the Discontinuation of Long-Term Benzodiazepine Use in Insomnia and Anxiety Disorders.*

Purwanto Nugroho Adi, Andriani Prasanti and Muti Refa Teja (2021). *Hubungan Perilaku Caring Perawat dengan Kecemasan Pasien Selama Masa Pandemi di Instalasi Gawat Darurat.*

Ramadiputra Gamal, Ismiarto Yoyos Dias and Herman Herry (2018). *Survey Penyebab Kematian Berdasarkan Prosedur Advance Trauma Life Support (ATLS) pada Pasien Multiple Trauma di Instalasi Gawat Darurat (IGD) Bedah Rumah Sakit Hasan Sadikin Bandung Periode Januari – Juli 2014 Pendahuluan Kematian akibat trauma pada t. 9(1).*

Rambu Febrina and Istikharoh Umu (2020). *Epidemiologi Kasus Bedah Plastik Igd Rsud Provinsi Ntb Januari-Desember Jenis Kelamin.* 9(1), 73–77.

Rasmi Yosmar and Dedy Almasdy (2018). *Survei Risiko Penyakit Diabetes Melitus Terhadap Masyarakat Kota Padang.* 5(2), 134–141.

Rismayanti Diah Ayu (2022). *Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Paien Pre Operasi Section Caesaria.* In *KTI Univeristas Widya Husada Semarang.*

Rosalina Linda, Oktarina Rahmi, Rahmiati and Saputra Indra (2023). *Buku Ajar Statistika. FEBS Letters,* 185(1), 4–8.

Rumampuk Jimmy and Katuuk Mario (2019). *Hubungan Ketepatan Triase Dengan Response Time Rumah Sakit Tipe C.* 7(April).

Saeed Sy Atezaz, Cunningham Karlene and Bloch Richard M (2019). *Depression and Anxiety Disorders : Benefits of Exercise , Yoga , and Meditation.* 99.

Saifan Ahmad Rajeh, Aburuz Mohannad Eid, Dhaher Enas, Rayyan Abdallah, Jaber Mira Al and Deh Rami Masa' (2021). *The Effect of Benson Relaxation Technique on Depression , Anxiety , and Stress of Jordanian Patients Diagnosed with Multiple Sclerosis : A Cross-Sectional Study.* 2021. <https://doi.org/10.1155/2021/8300497>