

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON PADA PASIEN DIABETES MELITUS DENGAN KECEMASAN

Pambajeng Utami¹, Arni Nur Rahmawati²

Universitas Harapan Bangsa

Email : pambajengutami18@gmail.com¹, arninr@uhb.ac.id²

ABSTRAK

Diabetes melitus adalah penyakit kronis yang ditandai dengan kadar gula dalam darah yang tinggi karena menurunnya jumlah insulin pada pankreas. Penyakit diabetes melitus dapat menyebabkan berbagai gangguan fungsi tubuh baik maupun pada psikologis, salah satu gangguan psikologis yang dialami penderita diabetes melitus adalah kecemasan. Kecemasan dapat mengakibatkan kadar glukosa menjadi tidak stabil sehingga dibutuhkan terapi yang tepat salah satunya terapi benson. Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas penerapan terapi benson pada pasien diabetes mellitus dengan kecemasan di Puskesmas Bobotsari. Metode penelitian ini adalah jenis penelitian analitik yang menggunakan purposive sampling dengan kriteria pasien dengan diagnose medis diabetes mellitus, usia dewasa atau lansia dengan masalah kecemasan, bersedia maenjadi responden, di Puskesmas Bobotsari. Penelitian menunjukkan adanya perubahan tingkat kecemasan pasien terhadap penyakit yang dideritanya. Pasien mengatakan rileks dan lega setelah terapi. Selain itu, setelah pemberian terapi selama 2x 24 jam pasien mengatakan lebih relaks, istirahat lebih berkualitas dan terasa lebih lega. Kesimpulan penelitian ini adalah terapi benson dapat menurunkan tingkat kecemasan. Disarankan bagi perawat untuk menggunakan terapi benson pada pasien dengan gangguan kecemasan.

Kata Kunci: Terapi Benson, Diabetes Melitus, Kecemasan.

ABSTRACT

Diabetes mellitus is a chronic disease characterized by high blood sugar levels due to a decrease in the amount of insulin in the pancreas. Diabetes mellitus can cause various disturbances in bodily and psychological functions, one of the psychological disorders experienced by diabetes mellitus sufferers is anxiety. Anxiety can cause glucose levels to become unstable, so appropriate therapy is needed, one of which is Benson therapy. This case study aims to determine the effectiveness of applying Benson therapy to diabetes mellitus patients with anxiety at the Bobotsari Community Health Center. This research method is a type of analytical research that uses purposive sampling with the criteria of patients with a medical diagnosis of diabetes mellitus, adults or elderly with anxiety problems, willing to be respondents, at the Bobotsari Community Health Center. Research shows changes in patients' anxiety levels regarding the disease they suffer from. Patients report feeling relaxed and relieved after therapy. Apart from that, after giving therapy for 2 x 24 hours, patients said they were more relaxed, had better quality rest and felt more relieved. The conclusion of this study is that Benson therapy can reduce anxiety levels. It is recommended for nurses to use Benson therapy in patients with anxiety disorders.

Keywords: Benson Therapy, Diabetes Mellitus, Anxiety.

PENDAHULUAN

Diabetes Melitus Tipe 2 (DM tipe 2) merupakan gangguan metabolik yang ditandai dengan adanya hiperglikemia yang disebabkan oleh resistensi insulin (Mirza et al., 2022). DM tipe 2 juga disebut sebagai diabetes mellitus tidak tergantung insulin (Non-Insulin Dependent Diabetes Mellitus). Setiap tahun jumlah penderita diabetes melitus mengalami peningkatan, baik di dunia maupun di Indonesia. Berdasarkan data dari International Diabetes Federation (IDF), pada tahun 2019 terdapat sebanyak 463 juta orang pada usia 20-79 tahun di dunia mengalami diabetes melitus. International Diabetes Federation (IDF) juga

menemukan pada tahun 2019 prevalensi wanita di dunia yang mengalami diabetes melitus sebesar 9% sedangkan prevalensi laki laki sebesar 9,63%. Angka diabetes melitus diperkirakan akan terus meningkat hingga mencapai 578 juta di tahun 2030 dan 700 juta di tahun 2045(Silalahi et al., 2023).

Diabetes disebut sebagai silent killer karena salah satu penderita diabetes tidak mengetahui kondisi mereka hingga timbul masalah. Komplikasi fisik, psikologis, sosial, dan ekonomi dari diabetes. Ketoasidosis diabetik, hipoglikemia, mikroangiopati, neuropati, dan makroangiopati merupakan salah satu komplikasi fisik yang dapat terjadi sedangkan komplikasi psikologis salah satunya yaitu kecemasan (Indriani et al., 2024). Masalah kecemasan adalah kormoditas umum pada pasien diabetes. Individu diabetes memiliki tingkat kecemasan 20% lebih besar daripada yang non-diabetes. Kecemasan pada penderita diabetes dapat menyebabkan variasi glukosa darah, sehingga mengakibatkan kadar glukosa menjadi tidak stabil. Hal ini disebabkan adanya peningkatan glukokortikoid (kortisol), katekolamin, dan hormon pertumbuhan (Dewi et al., 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Saleh, Maryunis & Murtini (2020) menyebutkan 23 dari 35 responden pada pasien diabetes mengalami kecemasan. Penelitian yang dilakukan di Pakistan tentang kecemasan pada pasien diabetes didapatkan hasil dari 142 pasien diabetes mellitus terdapat 72 pasien (50,7%) mengalami kecemasan (Ilmiyati et al., 2024). (Gangguan alam perasaan yang ditandai dengan kekhawatiran yang mendalam serta berkelanjutan disebut kecemasan. Reaksi fisiologis terhadap kecemasan dapat menghipnotis hipotalamus dan hipofisis, mempengaruhi fungsi endokrin terhadap insulin, merangsang gluconeogenesis dan mengganggu penyerapan glukosa. Meningkatnya kekhawatiran mengakibatkan glukosa menjadi tinggi. (Setia Aji et al., 2023). Berdasarkan fenomena yang terjadi, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui efektifitas penerapan terapi benson dengan tingkat kecemasan pasien diabetes melitus di Puskesmas Bobotsari.

Penatalaksanaan bagi penderita Diabetes militus atau DM menekankan pada upaya penatalaksanaan kontrol gula darah (Wahyu et al., 2022). Penatalaksanaan bagi penderita Diabetes Melitus terdapat beberapa cara, sesuai dengan arahan dari kementerian kesehatan yaitu 5 pilar DM dimana para penderita diabetes mempunyai beberapa penatalaksanaan seerti edukasi, perencanaan diet makanan, latihan jasmani, pengobatan farmakologis dan juga pemeriksaan gula darah. Upaya penatalaksanaan kadar gula darah bagi penderita Diabetes militus atau DM secara garis besar dapat dilakukan secara farmakologi serta non farmakologi salah satunya melalui upaya manajemen stress, salah satu metode penatalaksanaan manajemen stress bagi penderita DM 2 adalah metode relaksasi Salah satu metode relaksasi yang dapat digunakan bagi penderita Diabetes militus atau DM tipe 2 adalah metode terapi relaksasi benson.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan deskriptif case study pada pasien Diabetes Melitus. Metode case study adalah suatu pemahaman dengan mendalami masalah individu secara komprehensif. Implementasi yang dilakukan pada studi kasus ini yaitu penulis menerapkan latihan terapi Benson pada pasien Diabetes Melitus untuk mengurangi tingkat kecemasan pasien. Penelitian ini dilaksanakan hari Senin tanggal 18 November 2024 sampai dengan Jumat 22 2024. Teknik sampel dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling, pasien yang terlibat dalam penerapan praktek keperawatan sebanyak 1 orang yang terdiagnosa Diabetes Melitus. Subjek merupakan pasien rawat jalan dengan kriteria

diagnosa medis diabetes mellitus, usia lansia, mengalami masalah gangguan kecemasan berhubungan dengan krisis situasional, GDS 245, TD 135/80, mengeluh sulit tidur pada malam hari karena memikirkan penyakitnya. Pasien bersedia menjadi responden, dan diberikan latihan terapi benson. Serta mendapatkan kunjungan rumah dari peneliti dan pemberian latihan terapi benson.

Sumber data diperoleh dari pasien dan keluarga. Peneliti melakukan wawancara kepa pasien untuk memperoleh informasi secara rinci meliputi identitas pasien, keluhan utama, riwayat kesehatan saat ini, riwayat kesehatan masa lalu, riwayat penyakit keluarga dan lain-lain. Pengamatan dan pemeriksaan fisik dilakukan dengan pendekatan inspeksi, palpasi, perkusi dan auskultasi. Selain itu peneliti menggunakan alat pengukur gula darah dan tensimeter. Analisa data penelitian ini terdiri dari menganalisa hasil penerapan data pasien dalam bentuk jurnal dan membandingkan dengan hasil penelitian atau teori yang ada. Peneliti menggunakan terapi relaksasi guna mengurangi kecemasan pada pasien dengan menggunakan terapi benson.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses keperawatan merupakan serangkaian penerapan pemecahan masalah secara ilmiah yang bertujuan untuk mengidentifikasi masalah-masalah klien secara komprehensif. Dimulai dari mengidentifikasi masalah, merencanakan tindakan secara sistematis dan melakukan evaluasi hasil tindakan keperawatan yang telah dilakukan.

Pengkajian

Pada saat pengkajian didapatkan hasil tanda-tanda vital tekanan darah 135/80 mmhg, nadi 98 x/menit, suhu 36,5 °C, frekuensi pernapasan 20 x/menit, SPO2 99% dan gula darah sewaktu 245 g/dl. Selama pasien mengetahui penyakit yang diderita diabetes mellitus sejak kurang lebih 2 tahun silam, pasien mengeluhkan sering lemas dan kesemutan pada tangan dan kaki. Kesulitan untuk tidur pada malam hari, pasien mengatakan kualitas tidur yang buruk. Serta pasien mengeluhkan rasa cemas, khawatir dan takut akan penyakit yang dideritanya. Pasien terlihat gelisah, cemas dan takut pada kondisi penyakitnya. Pasien memegang tangan peneliti dengan ekspresi sedih ketika menceritakan penyakitnya.

Diagnosa Keperawatan

Menganalisa data hasil pengkajian untuk menentukan diagnose keperawatan utama pasien, dari data yang diperoleh pada pasien dengan diagnose medis diabetes mellitus, maka peneliti mengambil fokus masalah keparawatan utama yaitu kecemasan berhubungan dengan krisis situasional dan didapatkan diagnose yang tertera pada table dibawah ini.

Table 1. Diagnosa Keperawatan

No	Data Subjektif	Data Objektif	Masalah Keperawatan
1.	Pasien mengeluh merasa cemas dan takut pada kondisi penyakit diabetes mellitus selama ± 2 tahun	TD 135/80 mmHg N 98x/menit RR 20 x/menit GDS 245 g/dl Pasien terlihat gelisah dan sedih ketika menceritakan penyakitnya. Pasien memegang tangan peneliti selama wawancara.	Ansietas b.d Krisis situasional

Intervensi Keperawatan

Intervensi keperawatan dalam penelitian ini berfokus pada masalah keperawatan ansietas atau gangguan kecemasan. Tujuan dilakukan tindakan keperawatan selama 2x24 jam, kecemasan menurun. Intervensi utama yang dilakukan adalah reduksi ansietas, dengan mengidentifikasi tingkat ansietas, memonitor tanda-tanda ansietas, menciptakan suasana terapeutik untuk menumbuhkan kepercayaan, serta memberikan edukasi pada keluarga pasien untuk membersamai pasien dan memberikan latihan teknik relaksasi terapi benson. Serta terapi farmakologi pasien mendapatkan metformin 500 mg, untuk menurunkan gula dalam darah, alprazolam 0,5 mg untuk mengatasi kecemasan, serta anjuran diet gula dan istirahat cukup.

Implementasi Keperawatan

Implementasi pada studi kasus ini diterapkan pada fokus satu masalah keperawatan yaitu ansietas. Implementasi hari pertama yaitu mengidentifikasi tingkat ansietas monitor tanda-tanda ansietas, pemberian latihan benson, dan kolaborasi pemberian obat metformin dan alprazolam.

Implementasi hari ke dua mengidentifikasi tingkat ansietas, memonitor tanda-tanda ansietas, pemberian terapi benson dan kolaborasi pemberian obat metformin dan alprazolam, anjuran diet sehat untuk diabetes, istirahat cukup dan rutin pemeriksaan kesehatan di pusat pelayanan kesehatan terdekat. Anjuran pada keluarga untuk selalu memberi dukungan dan penerapan terapi benson di kehidupan sehari-hari.

Pembahasan

Praktik keperawatan pada studi kasus ini adalah untuk mengatasi masalah ansietas pada pasien pneumonia dengan latihan terapi benson berdasarkan dari hasil pengkajian subyektif, fisik, dan pemeriksaan penunjang. Data dukung masalah ansietas karena ditemukan data pengkajian yaitu TD 135/80 mmhg, nadi 198 x/menit, suhu 36,5 C, frekuensi pernapasan 20 x/menit, GDS 245, pasien mengeluhkan merasa cemas dan takut dengan kondisi penyakitnya. Selama sakit pasien mengalami susah tidur, porsi makan kadang habis kadang tidak.

Pasien ini menunjukkan tanda dan gejala yang serupa dengan hasil penelitian lainnya tentang implementasi terapi benson pada pasien diabetes melitus dengan masalah gangguan kecemasan didapatkan data pengkajian secara subjektif pasien menunjukkan mengalami kecemasan, dan gangguan tidur. Gangguan kecemasan atau anxiety disorder adalah gangguan mental yang menyebabkan rasa cemas dan takut yang berlebihan (Setiawan & Setiyowat, 2024). Kondisi ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan membuat seseorang tidak mampu berfungsi secara normal. Beberapa gejala dari gangguan gelisah dan panik, kelelahan, namun sulit tidur, sulit berkonsentrasi, sudah marah dan terpancing emosi, rasa sakit dan nyeri pada tubuh, otot tegang, mual, mulut kering, tangan dan kaki kesemutan serta berkeringat. Sedang faktor yang dapat menyebabkan gangguan kecemasan; genetik, masalah pada otak, seperti amigdala dan hipokampus, pengalaman traumatis mengalami kekerasan dalam rumah tangga dan menderita penyakit kronis seperti halnya penyakit ini dengan menderita diabetes mellitus menyebabkan pasien juga mengalami gangguan kecemasan.

Adapun tujuan tindakan keperawatan selama 2x24 jam pada pasien yaitu adanya penurunan tingkat ansietas napas dengan kriteria tingkat ansietas klien menurun normal. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian lain sebelumnya yang diterapkan di di Rumah Sakit Royal Prima Medan yang dilakukan oleh Kristina Silalahi pada tahun 2023 yaitu diharapkan tingkat ansietas klien menurun dengan kriteria perilaku gelisah menurun dari skala cukup

meningkat menjadi cukup menurun, pola tidur dari skala cukup memburuk menjadi cukup membaik (Silalahi et al., 2023).

Intervensi utama yang dilakukan adalah reduksi ansietas. Hal tersebut sesuai dengan standar intervensi perawat untuk reduksi ansietas yaitu observasi dengan mengidentifikasi saat tingkat ansietas berubah, memonitor tanda-tanda ansietas. Tindakan terapeutik yang dapat dilakukan yaitu menciptakan suasana terapeutik untuk menumbuhkan kepercayaan. Edukasi dengan menganjurkan keluarga untuk tetap bersama pasien, melatih teknik relaksasi benson (Wardani, 2024). Dan kolaborasi dengan pemberian antiansietas.

Terapi relaksasi benson merupakan relaksasi yang menggunakan teknik pernafasan yang biasa digunakan di rumah sakit pada pasien yang mengalami nyeri atau kecemasan. Terapi relaksasi benson merupakan terapi komplementer dan modalitas unggulan yang dapat menurunkan kadar glukosa darah pasien diabetes dengan menekan pengeluaran hormo n-hormon yang dapat meningkatkan kadar glukosa darah sehingga dapat digunakan sebagai terapi pada penderita DM tipe 2 (Silalahi et al., 2023). Terapi benson dipilih untuk digunakan sebagai salah satu terapi komplementer dalam menangani gula darah dalam penelitian ini selain mudah dilakukan oleh pasien (dapat dilakukan dirumah sakit maupun dirumah), tidak memerlukan biaya yang dapat membebani pasien dalam melakukan terapi, dapat merelaksasi pasien, lalu dapat juga menurunkan kadar glukosa darah dalam tubuh (Ilmiyati et al., 2024). Penelitian ini dilakukan selama 2 hari perawatan dengan hari pertama dilakukan di Puskesmas Bobotsari dan selanjutnya dilakukan dengan kunjungan rumah pasien.

Penanganan terapi benson berfokus pada kata ataupun kalimat tertentu yang diucapkan berulang kali dengan ritme teratur yang disertai dengan sikap pasrah kepada Tuhan Yang Maha Esa sambil menarik nafas dalam. Sehingga melalui tiga tahapan (Dewi et al., 2022). Pertama tahap pra interaksi: mengecek program terapi, mencuci tangan dan menyiapkan alat –alat. Kedua tahap orientasi: memberikan salam dan sapa nama pasien, menjelaskan tujuan dan prosedur pelaksanaan serta menanyakan persetujuan/kesiapan pasien. Ketiga tahap kerja: tahapan memastikan lingkungan pelaksanaan terapi nyaman serta tenang, memposisikan pasien mengambil posisi yang dirasa nyaman, menginstruksikan pasien menutup mata serta merilekskan seluruh tubuhnya, serta tubuh bagian atas dengan memutar bahu atau kepala perlahan, mengajak pasien mengucapkan kalimat – kalimat sesuai keyakinan, dan berorietasi pada tuhan, menenangkan pikiran, menarik nafas panjang serta dalam dan menahannya 3 detik kemudian dihembuskan melalui mulut sambil mengucap kalimat syukur dan terus diulang selama 15 detik. Terakhir mengintruksikan pasien untuk berbaring diam selama beberapa menit dalam kondisi tertutup matanya dan dibuka secara perlahan. Setelah itu tahap evaluasi: melakukan evaluasi tindakan berpamitan dengan pasien mencuci tangan dan mencatat kegiatan dalam lembar catatan keperawatan(Setiawan & Setiyowat, 2024).

Implementasi hari pertama dengan memonitor tanda tanda ansietas menciptakan suasana terapeutik untuk menumbuhkan kepercayaan, melatih relaksasi terapi benson. Pasien mengatakan masih sering gelisah dan terbangun ketika malam hari, pasien tampak sedih. Pasien bersedia diberikan terapi benson untuk mengurangi tingkat ansietas pasien. Respon pasien masih terlihat gelisah dan mengeluhkan belum terbiasa dengan melakukan sendiri terapi benson.

Implementasi hari kedua yaitu dengan memonitor tanda tanda ansietas menciptakan suasana terapeutik untuk menumbuhkan kepercayaan, melatih relaksasi terapi benson. Setelah itu pasien dimotivasi untuk melakukan terapi relaksasi benson seperti hari pertama.

Evaluasi dari intervensi yang sudah dilakukan adalah pasien mengatakan saat diberikan terapi relaksasi merasa lebih nyaman, pasien terlihat lebih baik, mau dan mampu mempraktikkan relaksasi benson sendiri, dan berkomitmen melakukan setiap hari.

Hasil evaluasi setelah dilakukan pemberian latihan terapi relaksasi benson selama 2 hari sudah menunjukkan adanya penurunan tingkat ansietas. Pada studi kasus ini terapi benson dilakukan secara berulang-ulang dapat membantu menurunkan tingkat ansietas pasien dengan diagnosa diabetes mellitus dan adanya gangguan ansietas. Latihan terapi benson mampu dilakukan pasien secara mandiri dan lebih menghemat tenaga serta dapat meningkatkan rasa nyaman pada pasien terapi benson efektif dilakukan selama 10-30 menit setiap harinya. Berdasarkan penelitian tentang implementasi latihan terapi benson yang dilakukan kepada sebanyak 1 pasien dengan gangguan kecemasan menunjukkan terapi benson dapat menurunkan tingkat kecemasan pasien diabetes mellitus. Hal ini sesuai dengan penelitian (Silalahi et al., 2023) dengan judul “Hubungan Penerapan Terapi Benson Dengan Tingkat Kecemasan pada Pasien DM” yang menyatakan bahwa adanya pengaruh relaksasi benson terhadap kecemasan.

KESIMPULAN

Dalam penelitian ini menunjukkan tingkat ansietas pasien sebelum dan sesudah pemberian latihan terapi relaksasi benson selama 2x24 jam menunjukkan adanya perubahan. Kesimpulan penelitian ini yaitu latihan terapi relaksasi benson dapat menurunkan tingkat kecemasan atau ansietas pasien dalam rentang normal. Disarankan bagi perawat jika menemukan pasien dengan masalah gangguan kecemasan dapat menerapkan terapi benson sebagai intervensi keperawatan mandiri dalam upaya menurunkan tingkat ansietas pasien. Saran bagi pasien maupun keluarga diharapkan mampu bekerjasama dengan perawat dalam melakukan terapi relaksasi benson secara mandiri selama masa perawatan, setelah diberikan edukasi dan tata cara terapi benson dengan benar.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, N. K. S. M., Surasta, I. W., & Suardana, I. K. (2022). Intervensi Relaksasi Benson pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II dengan Masalah Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah: Studi Kasus. *Jurnal Gema Keperawatan*, 15(1), 148–159. <https://doi.org/10.33992/jgk.v15i1.1941>
- Ilmiyati, I., Asyrofi, A., & Arisdiani, T. (2024). Perbedaan Pagaruh Senam Diabetes dan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II. *Jurnal Ilmiah Cendekiawan (JUICE)*, 1(1), 28–36. <https://jurnal.naiwabestscience.my.id/index.php/juice/article/view/16>
- Indriani, D. A., Hafifah, V. N., & Tauriana, S. (n.d.). MENGONTROL KETIDAKSTABILAN KADAR GLUKOSA DARAH NY “ B ” PENDERITA DIABETES MELITUS. 1(3), 572–577.
- Kesehatan, P., Padang, K., Mirza, S. A., Studi, P., Padang, D. K., & Keperawatan, J. (2022). PASIEN DIABETES MELITUS DI WILAYAH KERJA.
- Setia Aji, T. K., Siwi, A. S., & Wirakhmi, I. N. (2023). PENGARUH RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA PASIEN AKUT MIOKARD INFARK (AMI) AKUT DI RUMAH SAKIT Hj. ANNA LASMANAH BANJARNEGARA. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 19(1), 22. <https://doi.org/10.26753/jikk.v19i1.1043>
- Setiawan, M. A., & Setiyowat, Y. D. (2024). Penerapan Teknik Relaksasi Terapi Benson Dalam Asuhan Keperawatan Pada Pasien Diabetes Tipe II Di Ruang Rawat Inap Penyakit Dalam. *Jurnal Riset Kesehatan Modern*, 6(3), 127–134. <https://journalpedia.com/1/index.php/jrkm/article/view/2282%0Ahttps://journalpedia.com/1/index.php/jrkm/article/download/2282/2487>

- Silalahi, K., Magpirah, M., Silaban, L. O. B., & Siregar, N. S. (2023). Hubungan Penerapan Terapi Benson Dengan Tingkat Kecemasan Pada Pasien DM. 5(4), 1377–1386.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia. Dewan Pengurus Pusat PPNI.
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI.(2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia.Dewan Pengurus Pusat PPNI.
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI.(2022). Standar Luaran Keperawatan Indonesia.Dewan Pengurus Pusat PPNI.
- Wahyu, D., Sari, I., Syarafina, F. Z., Ayuningtias, K., Setianingrum, P. B., Febriyanti, S., & Pradana, A. A. (2022). Efektivitas Terapi Relaksasi Benson untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia : Telaah Literatur. 2(2), 55–61. <https://doi.org/10.24853/mujg.2.2.55-61>
- Wardani, R. (2024). ... Review: Literature Review: Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kesehatan di pelayanan kesehatan: Literature Review: Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Jurnal Ilmiah Pendidikan Dan Kesehatan, 2(2). <https://jcm.stikesbataraguru.id/index.php/jipk/article/view/14%0Ahttps://jcm.stikesbataraguru.id/index.php/jipk/article/download/14/24>