

Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Peserta Uji Kompetensi

The Effectiveness of Benson Relaxation Therapy To Reduce Anxiety in Student Competency Test Participants

¹Ni Luh Emilia, ¹Juliana Neng Sarman, ¹Nova Natalia Beba, ¹Ida Yanriatuti, ¹Yulian Heiwer Matongka, ¹Merli Novita

¹Prodi Keperawatan STIKes Bala Keselamatan Palu, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history :

Received :20-9-2022

Accepted :2-11-2022

Keywords :

Anxiety

Benson relaxation

Competency test

Kata Kunci :

Kecemasan

Relaksasi benson

Uji kompetensi

Correspondence :

Ni Luh Emilia

Email:

niluhemilia01112@gmail.com

ABSTRACT

The purpose of this study was to know the effectiveness of Benson's relaxation therapy on anxiety to the students who participated the competency test in Stikes Bala Keselamatan Palu. This research method used quantitative research with a pre-experimental one group pre-test and post-test design with a total samples of 22 people, according to the characteristics of the respondents. The results of this study are 22 respondents with a mean value before and after the intervention is 19.2 and 7.1 with a mean difference of 12.8 (10.83-14.71), while the statistical results obtained p value <0.05 (0.0001). The conclusion is Benson relaxation therapy is effective in reducing anxiety. The participant of Competency test need to consider this Benson relaxation technique as an alternative method to reduce anxiety or psychological problems that is experienced by the examinee when facing the exam.

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas terapi relaksasi benson terhadap kecemasan pada peserta uji kompetensi/mahasiswa tingkat akhir program diploma tiga keperawatan STIKes Bala Keselamatan Palu. Metode penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan pre-eksperimental one group pretest dan posttest design dengan jumlah sampel terdiri dari 22 orang, sesuai dengan karakteristik responden. Hasil penelitian ini adalah responden ada 22 orang dengan nilai mean sebelum dilakukan intervensi adalah 19,2 dan setelah intervensi 7,1 dengan perbedaan mean 12,8 (10,83-14,71), sedangkan hasil statistik didapatkan p value < 0.05 (0,001). Kesimpulannya adalah terapi relaksasi benson efektif dalam menurunkan kecemasan. Peserta uji kompetensi perlu mempertimbangkan teknik relaksasi benson ini sebagai salah satu metode alternative untuk menurunkan kecemasan atau masalah psikologis yang dialami saat akan menghadapi ujian.

PENDAHULUAN

Banyaknya jumlah institusi pendidikan keperawatan di Indonesia, proses pendidikan keperawatan berjalan dengan sangat bervariasi dan sistem kendali mutu proses penyelenggaraan pendidikan belum sepenuhnya berjalan, sehingga sangat beragamnya mutu atau kompetensi lulusan. Variasi mutu pendidikan keperawatan dan kesehatan ini dapat dilihat pada pelaksanaan uji kompetensi nasional yang dilakukan oleh KNUKP PPNI 2008¹.

Sesuai dengan peraturan dan program dari PPNI, Menteri Kesehatan RI mengeluarkan Permenkes/1796/ Menkes /per/ VIII/ 2011 Pasal 2 mengenai registrasi tenaga kesehatan pengganti Kemenkes nomor 161 2010 dimana dalam peraturan tersebut dikatakan bahwa kelulusan uji kompetensi yang dibuktikan dengan sertifikat kompetensi merupakan syarat bagi tenaga kesehatan (termasuk perawat) agar dapat di registrasi sebagai perawat dan di perkenankan menjalankan praktik/pekerjaan profesinya di wilayah Indonesia dan setiap tenaga kesehatan dalam menjalankan tugas keprofesianya wajib memiliki tanda surat registrasi (STR)¹. Sebelum tenaga kesehatan di registrasi tenaga kesehatan wajib mengikuti uji kompetensi. Pada uji kompetensi ini ada tiga aspek yang perlu di perhatikan dalam mengukur tenaga kesehatan (Perawat) yaitu pengetahuan, ketrampilan, dan sikap.

Pelaksanaan uji kompetensi menjadi perhatian tersendiri dikarenakan akibatnya kalau tidak lulus uji kompetensi maka mahasiswa D-III Keperawatan tersebut tidak dapat mengikuti wisuda dan tidak akan teregistrasi untuk menjadi calon perawat di wilayah Indonesia, hal ini menyebabkan adanya fenomena yang dapat memunculkan perasaan khawatir, takut, tegang, cemas serta adanya tekanan pada diri mahasiswa. Melalui sebuah studi penelitian mengenai teingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa dalam menghadapi uji kompetensi didapatkan data tingkat kecemasan secara umum didapatkan hampir setengah dari mahasiswa 48% mengalami kecemasan².

Kecemasan didefinisikan sebagai respon emosional terhadap ancaman yang dirasakan dengan gejala yang menyedihkan, keprihatinan yang berkelanjutan, khawatir, perasaan tegang dan ketidakmampuan untuk

bersantai³⁻⁵. Kecemasan juga diartikan oleh Freud sebagai “sesuatu yang dirasakan” yaitu kondisi emosi seperti perasaan takut, ketegangan, gugup dan khawatir yang disertai dengan gairah fisiologis dan bersifat adaptif dalam memotivasi seseorang terutama dalam situasi yang mengancam⁶. Berbagai upaya pun di coba untuk dilakukan agar dapat meminimalisir perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan tersebut, sehingga mahasiswa siap menghadapi uji kompetensi salah satunya adalah pemberian terapi relaksasi benson.

Relaksasi benson merupakan relaksasi yang menggabungkan antara teknik respons relaksasi dan system keyakinan individu atau faith factor (difokuskan pada ungkapan tertentu berupa nama-nama Tuhan, atau kata yang memiliki makna menenangkan bagi pasien itu sendiri yang diucapkan berulang-ulang dengan ritme teratur disertai sikap pasrah)⁷. Hal inilah yang membuat perbedaan antara teknik relaksasi benson dengan yang lainnya, dengan alasan fokus perhatian pada objek tertentu, kata atau konsep dengan cara yang berkelanjutan dan mudah sehingga dapat menyebabkan keheningan atau rileks yang lebih cepat selain itu kelebihan teknik relaksasi dengan teknik yang lain, bahwa teknik ini dapat dilakukan sendiri dan dimana saja tanpa pendamping serta dapat meningkatkan mekanisme coping seseorang^{8,9}. Dari beberapa studi teknik relaksasi benson dapat mengurangi stress¹⁰, kecemasan, depresi dan nyeri¹¹, meningkatkan kualitas tidur¹² bahkan menurunkan tekanan darah, nadi, memperbaiki pernapasan dan metabolisme tubuh¹³.

Melihat permasalahan tersebut, kami merasa perlu untuk melakukan penelitian mengenai “efektifitas terapi relaksasi benson terhadap kecemasan pada peserta uji kompetensi/mahasiswa tingkat akhir program diploma tiga keperawatan STIKes Bala Keselamatan Palu”

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan quasi eksperimen dan desain yang digunakan adalah pre test post test karena peneliti melakukan pemberian terapi benson selama 2 minggu 2 kali sehari (pagi dan sore hari). Pemberian intervensi relaksasi benson dilaksanakan secara terus menerus selama 1 minggu pada pagi hari dan pada sore hari peserta dihubungi via telpon untuk melakukannya secara mandiri dan 1 minggu berikutnya peserta juga melakukan secara mandiri dan mengisi modul sebagai pemantauan bagi peserta dalam melakukan terapi dirumah sendiri. Menurut Benson & Klipper, yang menjelaskan bahwa terjadi penurunan kecemasan setelah dilakukan intervensi relaksasi benson selama 2 minggu¹⁴.

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir/peserta uji kompetensi STIKes Bala Keselamatan Palu Program Studi Diploma Tiga Keperawatan sebanyak 43 orang. Penentuan jumlah sampel dilakukan dengan cara perhitungan statistik yaitu dengan menggunakan Rumus Slovin sehingga jumlah sampel adalah 22 orang. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik probability sampling dimana semua subjek berpeluang untuk menjadi sampel dalam penelitian atau dilakukan secara acak¹⁵. Pada penilaian ini kecemasan diukur menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) karena HARS merupakan penilaian khusus untuk menilai skor kecemasan, dengan nilai reliabilitas kuisioner HARS atau HAM- A yaitu 0,75 – 0,937 yang merupakan reliabilitas tinggi dan mempunyai kehandalan mengukur masalah kecemasan sangat baik, sedangkan untuk nilai sensitivitasnya yaitu 85,7% dan nilai spesifitasnya yaitu 63,5%^{16,17}.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir atau peserta uji kompetensi di STIKes Bala Keselamatan Palu dengan responden 22 orang. Sebelum dilakukan perhitungan untuk melihat karakteristik maupun pengaruh relaksasi benson terlebih dahulu dilakukan uji normalitas menggunakan rumus Shapiro-Wilk karena responden kurang dari 50 dengan hasil $> 0,05$ yang berarti berdistribusi normal. Selanjutnya data karakteristik responden disajikan dalam bentuk table berikut ini:

Tabel 1. Gambaran Demografi Responden (n=22)

Karakteristik responden		f	%	Total
Jenis kelamin	Perempuan	15	68,2	100%
	Laki-laki	7	31,8	

Berdasarkan table di atas responden terbanyak adalah perempuan dengan jumlah 15 responden (68,2%) dan laki-laki sebanyak 7 orang (31,8%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah dilakukan Intervensi

	Tingkat kecemasan	f	%	Total
Pre Test	Ringan	14	63,6	100%
	Sedang	8	36,4	
Post Test	Tidak Cemas	1	4,5	100%
	Ringan	21	95,5	

Tabel 2 menjelaskan bahwa sebelum dilakukan intervensi pemberian terapi relaksasi benson ada 14 responden yang memiliki tingkat kecemasan ringan (63,6%) dan kecemasan sedang ada 8 responden atau (36,4%). Setelah dilakukan atau diberikan terapi relaksasi benson tingkat kecemasan menjadi berubah dengan 21 responden tidak mengalami kecemasan lagi (95,5%) dan masih ada 1 responden yang mengalami kecemasan ringan atau (4,5%)

Tabel 3. Pengaruh Pemberian Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah dilakukan Intervensi

Tingkat Kecemasan	N	Mean	Nilai p	Perbedaan Mean(IK 95%)
Pre test	22	19,9	0.001	12,8 (10,83-14,71)
Post Test	22	7,1		

Tabel ini menunjukkan bahwa jumlah responden ada 22 orang dengan nilai mean sebelum dilakukan intervensi adalah 19,2 dan setelah intervensi 7,1 dengan perbedaan mean 12,8 (10,83-14,71), sedangkan hasil statistik didapatkan p value < 0.05 (0,001) sehingga ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan intervensi relaksasi benson.

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian didapatkan hasil teknik relaksasi benson efektif dalam menurunkan kecemasan pada peserta yang akan mengikuti Uji Kompetensi. Tetapi ada 1 responden yang masih mengalami kecemasan meskipun terjadi penurunan dari hasil HARS, hal ini dapat terjadi karena adanya pengaruh kecemasan lain dari luar dan peserta dalam proses intervensi ada 3 kali tidak mengikuti proses tersebut oleh karena kondisi kesehatan yang menurun tetapi peserta belum termasuk dalam kategori peserta drop out.

Kecemasan dapat dialami oleh siapa saja termasuk juga mereka yang menghadapi ujian ataupun tes untuk mendapatkan kelulusan dalam sebuah pendidikan. Berdasarkan penelitian yang mengatakan bahwa aspek yang paling banyak yang menimbulkan kecemasan adalah aspek kekhawatiran akan hasil dari ujian tersebut¹⁸. Uji kompetensi merupakan suatu proses yang dilakukan untuk dapat mengukur pengetahuan, keterampilan dan sikap tenaga kesehatan yang sesuai dengan standar profesi. Dalam Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 1796 tahun 2011 tentang registrasi tenaga kesehatan tersebut dijelaskan bahwa seluruh tenaga kesehatan termasuk perawat harus mengikuti uji kompetensi sebagai syarat untuk memperoleh Surat Tanda Registrasi (STR) dan Exit Exam saat calon lulusan dianggap kompeten¹⁹. Hal inilah yang dapat memicu timbulnya kecemasan dari seseorang yang akan menghadapi uji kompetensi.

Ketika seseorang merasa cemas maka sistem tubuh akan bekerja dengan meningkatkan kerja saraf simpatis sebagai respon terhadap stres. Sistem saraf simpatis bekerja melalui aktivasi medula adrenal untuk meningkatkan pengeluaran epinephrine, norepinephrine, kortisol serta menurunkan nitric oxide. Keadaan tersebut akan menyebabkan perubahan respon tubuh seperti peningkatan denyut jantung, pernafasan, tekanan darah, aliran darah ke berbagai organ meningkat serta peningkatan metabolisme tubuh²⁰. Untuk menghambat kerja saraf simpatis dapat dilakukan dengan meningkatkan aktivasi kerja saraf parasimpatis untuk menimbulkan respon relaksasi²⁰. Oleh karena itu kecemasan pada seseorang harus mendapatkan penanganan sehingga tidak memperburuk kondisinya.

Kecemasan yang dialami oleh peserta uji kompetensi rata-rata adalah kecemasan ringan sampai dengan sedang^{18,21} sehingga dapat kita lakukan atau berikan terapi non farmakologi untuk menangani kecemasan seperti teknik relaksasi benson^{10,22}. Relaksasi benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi dengan

melibatkan faktor keyakinan pasien atau faith factor (difokuskan pada ungkapan tertentu berupa nama-nama Tuhan, atau kata yang memiliki makna menenangkan bagi pasien itu sendiri) yang diucapkan berulang-ulang dengan ritme teratur disertai sikap pasrah sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi^{7,23,24}.

Melihat dari definisi relaksasi benson, maka ada banyak manfaat yang didapatkan dari teknik ini. Dari beberapa studi teknik relaksasi benson dapat mengurangi nyeri, stres, kecemasan, depresi, meningkatkan kualitas tidur bahkan menurunkan tekanan darah, nadi, memperbaiki pernapasan dan metabolisme tubuh^{10-13,25}, selain itu di lingkungan belajar juga dapat diadopsi metode diskusi refleksi, ini terbukti di lingkungan Rumah sakit dapat menurunkan kecemasan dan meningkatkan profesionalisme perawat²⁶, namun relaksasi benson lebih mengutamakan perasaan rileks atau tenang sehingga respon tubuh berfungsi dengan normal.

Pada saat seseorang sedang mengalami ketegangan dan kecemasan, saraf yang bekerja adalah sistem saraf simpatis (berperan dalam meningkatkan denyut jantung). Pada saat relaksasi yang bekerja adalah sistem saraf parasimpatis. Dengan demikian, relaksasi dapat menekan rasa tegang dan rasa cemas dengan cara resiprok (saling berbalasan) sehingga timbul counter conditioning yang dapat menghilangkan nyeri serta kecemasan yang dialami seseorang²⁴. Relaksasi untuk menurunkan kecemasan banyak di tawarkan salah satunya adalah relaksasi benson.

Teknik relaksasi benson dimulai dengan posisi yang nyaman kemudian sikap pasif atau pasrah dan memusatkan pikiran pada satu titik dengan menyebutkan satu kata yang berhubungan dengan Tuhan secara berulang-ulang ketika menarik dan menghembuskan nafas secara alami yang juga di dukung dengan lingkungan yang tenang, hal inilah yang akan membuat anda merasa apa yang disebut dengan respons relaksasi. Dengan bersikap pasrah dan fokus pada satu kata akan membuat tubuh mengurangi/berhenti dari aktifitas fisiologis yang dapat merangsang saraf parasimpatis dan menghambat sistem saraf simpatis⁸. Saraf parasimpatis akan menurunkan dan menaikkan semua fungsi yang dinaikan dan diturunkan oleh saraf simpatis. Hal inilah yang juga secara perlahan akan membuat pembuluh darah (arteri) menjadi dilatasi dan melancarkan peredaran darah yang memungkinkan terjadinya peningkatan oksigen ke semua jaringan tubuh²⁷.

Perasaan rileks yang diperoleh dari relaksasi benson ini akan di teruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan Corticotropin Releasing Hormone (CRH). Corticotropin Releasing Hormone (CRH), Adenocorticotropin Hormone (ACTH), dan kortisol yang merupakan komponen dari Aksis Hypotalamus Pituitary Adrenal (HPA) dan berada di otak sebagai pengatur sistem neendokrin, metabolisme, serta gangguan perilaku. CRH akan menstimulasi ACTH dan selanjutnya ACTH menstimulasi kortes adrenal untuk menghasilkan kortisol yang dapat mengatur keseimbangan sekresi CRH dan ACTH. HPA dan serotonergik berkaitan erat dimana sistem limbik mengatur aktivitas tubuh, seperti: bangun atau terjaga dari tidur, rasa lapar, emosi, dan pengaturan mood²⁸.

CRH sendiri akan mengaktifkan anterior pituitary (adenohipofisis) untuk mensekresi enkephalin dan endorphin yang berperan sebagai neurotransmitter yang memengaruhi suasana hati menjadi rileks dan tenang. Selain itu, gangguan yang terjadi pada Gamma Amino Butyric Acid (GABA) yang merupakan neurotransmitter agen antiansietas alami tubuh yang terdapat pada sistem limbik akan perlahan-lahan hilang sehingga norepinefrin dapat ditekan. Norepinefrin juga dihasilkan oleh sistem limbik yang dapat meningkatkan ansietas sedangkan GABA sendiri mengurangi ansietas. Selain norepinefrin, serotonin juga sebagai neurotransmitter indolamin yang biasanya terlibat dalam psikosis dan gangguan mood²⁹.

Di samping itu, di anterior pituitary terjadi penurunan sekresi ACTH yang kemudian ACTH mengontrol korteks adrenal untuk mengendalikan sekresi kortisol. Menurunnya kadar ACTH dan kortisol menyebabkan terjadi penurunan kecemasan, stres, dan ketegangan. Sementara itu, dengan penurunan saraf simpatis menjadikan pembuluh darah lebih elastis, sirkulasi atau aliran darah lancar sehingga tubuh menjadi hangat, pernapasan menjadi lebih lancar dan efektif, kerja jantung lebih ringan, dan melancarkan sistem metabolisme. Sedangkan, secara emosi sebagai "respon relaksasi" dari relaksasi benson dapat membantu mencapai ketenangan jiwa, mengarahkan atau memfokuskan pikiran dan perasaan agar lebih tenang, tidak memikirkan hal-hal yang tidak pasti agar kinerja otak dapat berkurang. Sedangkan, dari peningkatan fungsi saraf parasimpatis dapat mengendalikan fungsi denyut jantung sehingga tekanan darah menurun dan timbul efek/sensasi yang menyenangkan dan lebih rileks³⁰. Dengan demikian teknik relaksasi benson dapat diterapkan pada peserta uji kompetensi untuk mengatasi masalah fisiologis terutama untuk menurunkan kecemasan yang dialami.

Relaksasi benson dapat diterapkan sendiri tanpa pendamping, sehingga peserta uji kompetensi dapat melakukan hal ini dimana saja dan kapan saja, apalagi dengan durasi yang cukup singkat yaitu hanya 15-20 menit^{8,10,11,14} bahkan pada saat sebelum ujian di mulai sehingga benar-benar dapat mengikuti ujian dengan tenang dan dapat berkonsentrasi dengan baik dalam menjawab setiap soal yang ada.

KESIMPULAN

Penelitian kami menunjukkan bahwa terapi relaksasi benson efektif dalam menurunkan kecemasan. Peserta uji kompetensi perlu mempertimbangkan teknik relaksasi benson ini sebagai salah satu metode alternative untuk menurunkan kecemasan atau masalah psikologis yang dialami saat akan menghadapi ujian. Terapi relaksasi benson merupakan salah satu terapi komplementer yang dapat dipertimbangkan untuk diterapkan dalam menurunkan baik dalam bidang keperawatan di rumah sakit, klinik maupun secara mandiri seperti dalam menghadapi ujian kelulusan karena sangat mudah, murah dan dengan resiko yang rendah. Bagi para pembaca di harapkan ulasan ini dapat bermanfaat dan sebagai tambahan informasi mengenai terapi relaksasi benson.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada STIKes Bala Keselamatan Palu yang telah memberikan kesempatan kepada dosen untuk melakukan penelitian dengan mendapatkan pembiayaan dan telah memfasilitasi penelitian yang kami lakukan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Abdillah A. Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelulusan Uji Kompetensi Ners Indonesia. JPAP J Penelit Adm Publik. 2016;2(02):373–80.
2. Anggraeni N. Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Tiga D-III Keperawatan Dalam Menghadapi Uji Kompetensi Di Universitas Pendidikan Indonesia. J Pendidik Keperawatan Indones. 2018;1(2):131.
3. Valiee S, Bassampour SS, Nasrabadi AN, Pouresmaeil Z, Mehran A. Effect of Acupressure on Preoperative Anxiety: A Clinical Trial. J Perianesthesia Nurs. 2012;27(4):259–66.
4. Kuo SY, Tsai SH, Chen SL, Tzeng YL. Auricular acupressure relieves anxiety and fatigue, and reduces cortisol levels in post-caesarean section women: A single-blind, randomised controlled study. Int J Nurs Stud. 2016;53:17–26.
5. Kao CL, Chen CH, Lin WY, Chiao YC, Hsieh CL. Effect of auricular acupressure on peri- and early postmenopausal women with anxiety: A double-blinded, randomized, and controlled pilot study. Evidence-based Complement Altern Med. 2012;2012:7.
6. Wiley J, Sons I. Handbook of Psychological Assessment. Fifth. Canada: Gary Groth-Marnat; 2009. 503 p.
7. Herbert B, William P. Relaxation Revolution. I. New York: Simon & Schuster, Inc; 2010.
8. Rosemary PA, Marie D. Relaxation Techniques a Practical Guide for the Health Care Professional. Fourth Edi. Rosemary PA, editor. London: Churchill Livingstone Elsevier; 2010.
9. Hidayat R, Amir H. Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur pada Lanjut Usia. An Idea Heal J. 2021;1(01):21–5.
10. Mahdavi A, Ali M, Gorji H, Morad A, Gorji H. Implementing Benson ' s Relaxation Training in Hemodialysis Patients : Changes in Perceived Stress , Anxiety , and Depression. 2013;5(9):536–40.
11. Gorji MAH, Davanloo AA, Heidarigorji AM. The efficacy of relaxation training on stress , anxiety , and pain perception in hemodialysis patients. 2014;24(6).
12. Rambod M, Pourali-mohammadi N, Pasyar N, Rafii F, Sharif F. The effect of Benson ' s relaxation technique on the quality of sleep of Iranian hemodialysis patients : A randomized trial. Complement Ther Med. 2013;
13. Benson H, Proctor W, Nurhasan. Dasar-dasar respons relaksasi : bagaimana menggabungkan respons relaksasi dengan keyakinan pribadi anda. Bandung: Kaifa; 2000.
14. Benson H, Klipper MZ. The Relaxation Response. July. Australia: Harper Collins; 2009.
15. Saryono, Anggraeni MD. Metodologi Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif Dalam Bidang Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika; 2013.
16. Thompson E. Hamilton rating scale for anxiety (HAM-A). Occup Med (Chic Ill). 2015;65(7):601.
17. Trajković G, Starčević V, Latas M, Leštarević M, Ille T, Bukumirić Z, et al. Reliability of the Hamilton

- Rating Scale for Depression: A meta-analysis over a period of 49years. *Psychiatry Res.* 2011;189(1):1–9.
18. Mustika D, Wenny Artanty N, Kep S, Harjanto T, Kep S, Ibrahim Rahmat SK. Gambaran Tingkat Kecemasan Peserta Uji Kompetensi Ners Indonesia di Daerah Istimewa Yogyakarta. 2019;(2011):58–63.
 19. Tamsuri A. Teknik Telaah (Review) Soal Exit Exam Keperawatan. *Syria Stud.* 2015;7(1):37–72.
 20. Benson, Herbert and Klipper MZ. *The relaxation response.* USA: Harper Collins; 2000.
 21. Taherong F, Alkautzar AM. Hubungan Tingkat Kecemasan peserta dan Frekuensi Keikutsertaan Uji Kompetensi dengan Hasil Uji Kompetensi Bidan Nasional (UKBI) di Sulawesi Selatan Periode Juli-September 2020. *JIDAN (Jurnal Ilm Bidan).* 2021;8(2):66–73.
 22. Kiani F, Ali M, Zadeh H, Shahrakipour M. The effect of Benson ' s relaxation method on hemodialysis patients ' anxiety . 2017;28(2):1075–80.
 23. Rambod M, Sharif F, Pourali-mohammadi N. International Journal of Nursing Studies Evaluation of the effect of Benson ' s relaxation technique on pain and quality of life of haemodialysis patients : A randomized controlled trial. *Int J Nurs Stud.* 2013;
 24. Solehati T, Rustina Y. Benson Relaxation Technique in Reducing Pain Intensity in Women After Cesarean Section. 2015;5(3).
 25. Keihani Z, Jalali R, Shamsi MB. Effect of Benson Relaxation on the Intensity of Spinal Anesthesia – Induced Pain After Elective General and Urologic Surgery. *J PeriAnesthesia Nurs.* 2019;1–9.
 26. Amir H, Irwan, Andi M, Saleh A. Gambaran Pelaksanaan Diskusi Refleksi Kasus (DRK) Dalam Mendukung Peingkatan Pengetahuan Dan Profesionalisme Perawat. *J Keperawatan Muhammadiyah.* 2019;4(1):74–80.
 27. Purwanto, Zulekha. Pengaruh Latihan Relaksasi Religius Untuk Mengurangi Insomnia di Yogyakarta. Semarang : Universitas Muhammadiyah Semarang. 2007;
 28. Purba JS. Peran Neuroendokrin pada Depresi. Vol.19. Jakarta: DEXA Media; 2006.
 29. Videbeck SL. *Buku Ajar Keperawatan Jiwa.* Jakarta: EGC; 2008.
 30. Handoyo A. *Panduan Praktis Aplikasi Olah Napas.* Jakarta: Elex Media Komputindo; 2002.