

# Implementasi Pendidikan Kesehatan Berbasis Terapi Benson untuk Mengurangi Kecemasan Keluarga Pasien di Ruang Perawatan Intensif

*Ifa Hafifah<sup>1</sup>, Imran Pashar<sup>1</sup>, Hayatus Sa'adah Ayu<sup>1</sup>, Ricky Prawira<sup>1</sup>, Risdianto<sup>2</sup>,  
Muhammad Khairil Mursalin<sup>3</sup>, Norwaqi'ah<sup>3</sup>, Muhammad Riza<sup>3</sup>, Angeline Duana Yashintia  
Nugroho<sup>3</sup>*

<sup>1</sup>Dosen Kompartemen Keperawatan Kritis, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan,  
Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru

<sup>2</sup>Kepala Ruang ICU Rumah Sakit Daerah Idaman, Banjarbaru

<sup>3</sup>Mahasiswa Profesi Ners, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung  
Mangkurat, Banjarbaru

e-mail: [\\*hafifah.ifa@ulm.ac.id](mailto:hafifah.ifa@ulm.ac.id)

**Abstract.** Family members of patients admitted to the Intensive Care Unit (ICU) often experience significant psychological pressure due to the critical condition of their relatives and the demanding clinical environment. This situation increases the risk of anxiety, which may affect their ability to process information and provide effective emotional support. This community engagement program aimed to improve family members' understanding of anxiety and introduce Benson's relaxation technique as a simple, non-pharmacological strategy to help manage emotional distress. The program was conducted in October 2025 in the ICU of RSU Idaman Banjarbaru and involved 22 family members of ICU patients. Educational materials included explanations about anxiety, steps of Benson's relaxation technique, and a brief guided practice session. Knowledge was assessed using pre-test and post-test questionnaires (score range 0–100). Results showed a marked increase in average scores from 40 before the intervention to 85 afterward, indicating that the content delivered through counseling, leaflets, and banners was well understood. Participants were also able to perform the relaxation technique independently and reported feeling calmer while accompanying their relatives. These findings suggest that Benson-based health education is effective in enhancing knowledge and may support anxiety reduction among families in the ICU. The method is recommended for broader and continuous application in critical care settings.

**Keywords:** *Anxiety, Benson Therapy, Health Education, Patient's Family*

**Abstrak.** Keluarga pasien yang dirawat di ruang Intensive Care Unit (ICU) sering mengalami tekanan psikologis akibat kondisi pasien yang kritis dan lingkungan perawatan yang kompleks. Situasi ini meningkatkan risiko kecemasan yang dapat memengaruhi kemampuan keluarga dalam memahami informasi medis dan memberikan dukungan emosional yang efektif. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pemahaman keluarga mengenai kecemasan serta memperkenalkan teknik relaksasi Benson sebagai strategi non-farmakologis yang sederhana dan mudah diterapkan untuk mengelola tekanan emosional. Program dilaksanakan pada Oktober 2025 di ruang ICU RSU Idaman Banjarbaru dengan melibatkan 22 keluarga pasien. Materi edukasi mencakup penjelasan tentang kecemasan, langkah-langkah teknik relaksasi Benson, dan latihan singkat respon relaksasi. Pengetahuan

keluarga diukur menggunakan kuesioner pre-test dan post-test dengan rentang skor 0–100. Hasil menunjukkan peningkatan yang signifikan, dengan rata-rata skor meningkat dari 40 sebelum edukasi menjadi 85 setelah edukasi. Temuan ini menunjukkan bahwa penyampaian materi melalui konseling langsung, leaflet, dan banner dapat dipahami dengan baik oleh peserta. Keluarga juga mampu mempraktikkan teknik relaksasi secara mandiri dan melaporkan rasa lebih tenang saat mendampingi pasien. Secara keseluruhan, edukasi berbasis terapi Benson terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan berpotensi membantu mengurangi kecemasan keluarga di ICU. Metode ini direkomendasikan untuk diterapkan secara lebih luas dan berkelanjutan.

**Kata kunci:** Kecemasan, Keluarga Pasien, Pendidikan Kesehatan, Terapi Bensons

## Pendahuluan

Keluarga pasien yang dirawat di ruang perawatan intensif (ICU) sering menghadapi tekanan psikologis yang cukup besar. Lingkungan ICU yang serba cepat, informasi medis yang kompleks, serta kondisi pasien yang kritis membuat keluarga rentan mengalami kecemasan maupun depresi (Halain et al., 2021). Beberapa penelitian bahkan melaporkan bahwa lebih dari dua pertiga keluarga pasien ICU menunjukkan gejala kecemasan atau depresi yang signifikan. Kondisi ini bukan hanya berdampak pada kesejahteraan emosional keluarga, tetapi juga memengaruhi kemampuan mereka untuk memberikan dukungan yang optimal kepada pasien (Bialek & Sadowski, 2021).

Kecemasan yang tidak tertangani dapat memicu persepsi negatif, kesulitan dalam pengambilan keputusan, hingga ketidakmampuan memahami informasi medis yang disampaikan oleh tenaga Kesehatan (Fang et al., 2022; Yiğit & Yasin, 2024). Oleh sebab itu, intervensi untuk menurunkan kecemasan keluarga menjadi aspek penting dalam pelayanan di unit perawatan intensif. Pendekatan edukasi kesehatan sering direkomendasikan sebagai salah satu strategi non-farmakologis yang efektif (Chiang et al., 2016; Lai et al., 2020). Penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa pemberian edukasi dapat membantu menurunkan kecemasan keluarga pasien ICU, meskipun tingkat penurunannya dapat bervariasi (Cook et al., 2025; Lai et al., 2020; Zhang et al., 2025).

Salah satu teknik yang berpotensi mendukung pengelolaan kecemasan adalah terapi relaksasi Benson (Faruq & Hardiyani, 2025; Istati & Aila, 2025). Teknik ini mengombinasikan relaksasi fisik melalui pengaturan napas dengan aspek keyakinan atau spiritualitas individu,

sehingga memberikan efek menenangkan secara lebih komprehensif (D. Krismiadi et al., 2023; D. K. D. Krismiadi et al., 2023; Muhith et al., 2024). Aktivasi respons relaksasi ini mampu menurunkan aktivitas saraf simpatis, mengurangi konsumsi oksigen, dan memberikan sensasi rileks pada tubuh. Pada keluarga pasien yang sedang menghadapi situasi tidak menentu, unsur spiritual dalam terapi ini sering kali menjadi kekuatan tambahan yang membantu mereka mencapai ketenangan batin (Dwidiyanti et al., 2024; Vigna et al., 2020).

Selain memiliki manfaat fisiologis, terapi Benson juga mudah diajarkan dan dipraktikkan tanpa memerlukan alat khusus. Hal ini menjadikannya cocok untuk dikombinasikan dengan pendidikan kesehatan berbasis kebutuhan keluarga pasien ICU (Ebrahimi & Adib-Hajbaghery, 2022; Kasim et al., 2023). Berbagai studi menunjukkan bahwa terapi Benson efektif menurunkan stres dan kecemasan pada pasien dengan kondisi medis serius, sehingga pendekatan yang serupa dapat diterapkan kepada keluarga untuk membantu mereka mengelola tekanan psikologis saat mendampingi pasien (Barghbani et al., 2024; Saifan et al., 2021). Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, terapi Benson dijadikan dasar edukasi kesehatan yang diberikan kepada keluarga pasien ICU melalui media edukatif seperti leaflet dan banner. Penyampaian materi yang terstruktur dan didukung visual diharapkan dapat meningkatkan pemahaman keluarga tentang cara mengelola kecemasan mereka sendiri. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga membekali keluarga dengan keterampilan praktis untuk menghadapi situasi yang penuh ketidakpastian di lingkungan ICU.

Selain itu, intervensi edukasi berbasis kebutuhan dibuktikan signifikan menurunkan kecemasan dan meningkatkan kepuasan keluarga pasien ICU (Da Silva Ribeiro Haack et al., 2023; Lai et al., 2020). Dalam konteks ini, terapi relaksasi ala Benson dipilih sebagai dasar pendidikan kesehatan. Teknik Benson (Respon Relaksasi) mengajarkan kontrol stres melalui napas dan relaksasi otot, yang dapat mendorong pengurangan gejala stres dan kecemasan. Beberapa studi menunjukkan efektivitas terapi Benson dalam menurunkan stress atau kecemasan pada pasien dengan kondisi medis serius. Dengan memberikan edukasi kesehatan berbasis teknik ini, diharapkan keluarga pasien ICU dapat belajar mengelola kecemasan mereka. Kajian ini menerapkan pendekatan edukasi kesehatan komunitas melalui media

leaflet dan banner, yang mudah diakses dan dipahami keluarga pasien, untuk menurunkan kecemasan dengan menerapkan teknik relaksasi Benson.

### **Metode**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di ruang ICU RSUD Idaman Banjarbaru selama bulan Oktober 2025. Bentuk kegiatan berupa pendidikan kesehatan kepada keluarga pasien yang sedang mendampingi anggota keluarganya di ICU. Sebanyak 22 keluarga pasien berpartisipasi dalam kegiatan ini. Materi edukasi yang diberikan mencakup pemahaman mengenai kecemasan, konsep dasar teknik relaksasi Benson, serta latihan sederhana respons relaksasi yang dapat dipraktikkan secara mandiri.

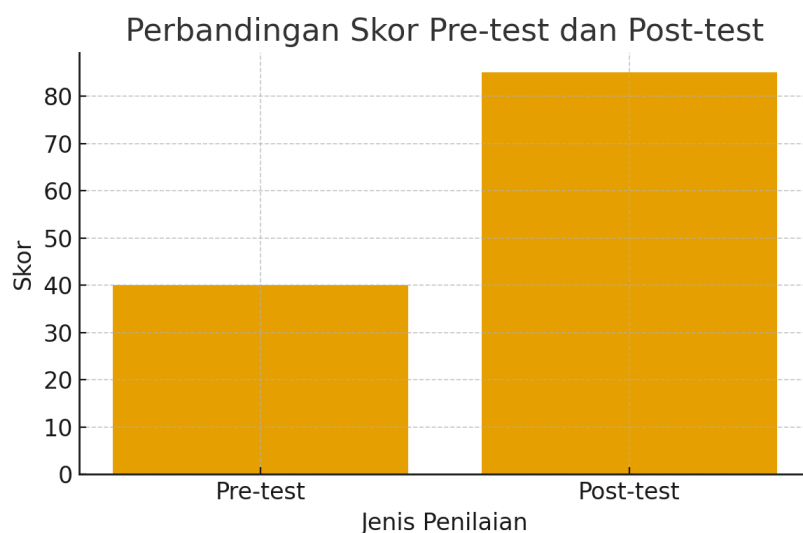
Tahapan Kegiatan Kegiatan dilaksanakan melalui beberapa tahap utama, yaitu: Perencanaan kegiatan meliputi penyusunan materi edukasi, pembuatan leaflet, dan desain banner edukatif untuk ditempatkan di area ICU. Koordinasi dengan pihak rumah sakit, termasuk perizinan, pengaturan jadwal, serta persiapan lokasi kegiatan edukasi. Pelaksanaan edukasi, yang diawali dengan penjelasan mengenai kecemasan pada keluarga pasien ICU, dilanjutkan dengan pengenalan teknik relaksasi Benson, demonstrasi langkah-langkah relaksasi, serta kesempatan bagi keluarga untuk melakukan latihan singkat. Distribusi media edukatif, berupa leaflet yang memuat ringkasan materi serta pemasangan banner untuk memperkuat pengulangan informasi secara visual.

Evaluasi kegiatan, dilakukan melalui pengukuran pengetahuan keluarga menggunakan instrumen pre-test dan post-test. Pengumpulan dan Pengolahan Data Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner berisi pertanyaan pengetahuan terkait kecemasan dan teknik relaksasi Benson, dengan rentang skor 0–100. Pre-test diberikan sebelum sesi edukasi berlangsung, sedangkan post-test dilakukan setelah edukasi selesai. Data dianalisis secara deskriptif dengan menghitung rata-rata skor pre-test dan post-test untuk melihat perubahan tingkat pengetahuan peserta. Selisih rerata antar kedua pengukuran digunakan untuk menggambarkan peningkatan pengetahuan.

## Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pendidikan kesehatan berbasis terapi Benson dilaksanakan di ruang ICU RSU Idaman Banjarbaru. Sebelum pelaksanaan edukasi, tim melakukan beberapa persiapan, antara lain menyusun jadwal dan alur kegiatan, menyiapkan materi penyuluhan, serta merancang leaflet dan banner sebagai media pendukung. Edukasi diberikan dengan tujuan meningkatkan pemahaman keluarga tentang kecemasan serta membekali mereka dengan teknik relaksasi yang dapat dipraktikkan secara mandiri.

Secara umum, materi yang disampaikan meliputi pengertian kecemasan pada keluarga pasien kritis, faktor pencetus, dampak psikologis, serta langkah-langkah penerapan teknik relaksasi Benson. Selain penjelasan teoritis, peserta juga diajak melakukan latihan singkat untuk memastikan pemahaman terhadap prosedur relaksasi. Untuk menilai efektivitas edukasi, dilakukan pengukuran tingkat pengetahuan melalui pre-test sebelum sesi dimulai dan post-test setelah edukasi selesai diberikan. Hasil rata-rata skor pre-test dan post-test keluarga pasien ICU dapat dilihat pada grafik berikut:



**Grafik 1. Rata-rata pengetahuan responden pre test dan post test**

Berdasarkan hasil pengukuran pre-test dan post-test, terlihat bahwa tingkat pengetahuan keluarga pasien ICU mengalami peningkatan yang sangat berarti. Rata-rata nilai pre-test sebesar 40 menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi, sebagian besar responden belum memahami konsep kecemasan maupun langkah-langkah teknik relaksasi Benson. Setelah sesi edukasi dilaksanakan, nilai rata-rata meningkat menjadi 85, yang

menggambarkan peningkatan pemahaman yang cukup tajam. Peningkatan ini mencerminkan bahwa informasi yang diberikan melalui penyuluhan, leaflet, dan banner dapat diterima dengan baik oleh keluarga pasien. Peningkatan skor ini menandakan bahwa keluarga pasien memahami materi edukasi dengan baik. Peningkatan pemahaman semacam ini secara tidak langsung diharapkan menurunkan tingkat kecemasan keluarga karena pengetahuan yang lebih baik dapat mengurangi ketidakpastian dan kekhawatiran. Hal ini sesuai penelitian lain yang menyatakan intervensi edukasi berbasis kebutuhan dapat secara signifikan menurunkan kecemasan dan meningkatkan kepuasan keluarga pasien ICU (Chiang et al., 2016; Dijkstra et al., 2023; Lai et al., 2020).

Peningkatan pengetahuan tersebut dapat dipahami mengingat sebagian responden belum pernah mendapatkan informasi mengenai manajemen kecemasan, khususnya teknik relaksasi Benson, sebelumnya. Edukasi kesehatan yang diberikan menjadi sarana efektif untuk memperluas pemahaman keluarga mengenai cara mengelola kecemasan selama mendampingi anggota keluarga yang dirawat di ICU. Selain menambah wawasan, edukasi ini juga membantu keluarga memperoleh keterampilan praktis yang dapat diterapkan kapan saja saat mereka mengalami tekanan emosional di lingkungan ICU.

Sebagai tindak lanjut, keluarga pasien diamati selama berada di area ICU dan dilaporkan bahwa sebagian besar dari mereka mencoba mempraktikkan teknik pernapasan sederhana yang telah diajarkan. Responden menyatakan merasa lebih tenang setelah mencoba teknik relaksasi tersebut, terutama ketika mendapatkan informasi terkait perubahan kondisi pasien. Dampak positif ini sejalan dengan beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa teknik relaksasi Benson efektif menurunkan stres dan kecemasan pada pasien dan keluarga dengan kondisi medis serius (Calderone et al., 2025; Mukid & Erawati, 2025; Tajaruddin et al., 2025). Jika dibandingkan dengan penelitian lain yang mengevaluasi intervensi relaksasi terhadap kecemasan, hasil kegiatan ini menunjukkan kecenderungan yang sejalan yaitu respon relaksasi yang dipelajari secara terstruktur mampu menurunkan gejala tegang dan meningkatkan kenyamanan psikologis. Dengan kata lain, semakin sering teknik relaksasi dipraktikkan, semakin besar kemungkinan keluarga merasakan manfaat ketenangan dan kontrol emosi yang lebih baik. Oleh karena itu, edukasi berbasis terapi

Benson layak dipertimbangkan sebagai pendekatan non-farmakologis yang berkelanjutan bagi keluarga pasien di ruang perawatan intensif.



**Gambar 1. Dokumentasi kegiatan edukasi**

Selama pelaksanaan kegiatan edukasi teknik relaksasi Benson bagi keluarga pasien ICU, tidak ditemukan kendala yang berarti. Tantangan utama hanya terkait dengan waktu pelaksanaan, karena penyuluhan harus menyesuaikan kondisi keluarga dan situasi di ruang ICU yang dinamis. Meskipun demikian, seluruh rangkaian kegiatan tetap dapat berlangsung dengan lancar dan efektif berkat koordinasi dengan perawat ruangan serta kesiapan media edukasi yang telah disiapkan sebelumnya. Antusiasme peserta terlihat dari perhatian mereka selama penyampaian materi, respons aktif dalam sesi diskusi, serta kesediaan mereka untuk mencoba latihan relaksasi yang dipandu oleh tim edukator.

Tingkat keberhasilan kegiatan tercermin dari kemampuan keluarga untuk mempraktikkan kembali langkah-langkah dasar teknik relaksasi Benson, terutama latihan pernapasan dan fokus kata kunci. Banyak peserta menyampaikan bahwa latihan tersebut memberikan efek menenangkan, terutama ketika mereka merasa cemas menunggu perkembangan kondisi pasien. Dokumentasi kegiatan pada Gambar 1 menunjukkan proses penyuluhan dan keterlibatan aktif keluarga selama mengikuti sesi edukasi. Untuk memperluas keberlanjutan dan skalabilitas program edukasi ini, rumah sakit dapat mengadopsi beberapa strategi praktis. Salah satunya adalah memberikan pelatihan singkat bagi tenaga kesehatan tentang cara menyampaikan edukasi relaksasi Benson, sehingga penyuluhan dapat dilakukan secara ringkas (10–15 menit) dan diintegrasikan dalam alur pelayanan rutin, misalnya saat jam kunjungan atau sebelum keluarga menerima informasi dari dokter. Selain edukasi langsung, pemanfaatan media bantu seperti leaflet, banner, atau

video pendek juga dapat mendukung pemahaman keluarga dan memastikan bahwa materi edukasi tetap dapat diakses kapan saja di lingkungan ICU.

### Simpulan

Hasil kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang jelas pada keluarga pasien ICU setelah diberikan edukasi mengenai kecemasan dan teknik relaksasi Benson. Selain itu, selama proses evaluasi, sebagian besar responden mampu mempraktikkan kembali teknik relaksasi yang telah diajarkan dan melaporkan merasa lebih tenang saat menghadapi kondisi pasien yang kritis. Temuan ini mengindikasikan bahwa edukasi berbasis terapi Benson efektif dalam meningkatkan pemahaman serta kemampuan keluarga dalam mengelola kecemasan selama mendampingi pasien di ruang ICU.

Dapat disimpulkan bahwa pemberian edukasi kesehatan mengenai teknik relaksasi Benson merupakan pendekatan yang bermanfaat dan layak diterapkan secara berkelanjutan di ruang ICU. Disarankan agar metode edukasi ini terus dikembangkan dan diberikan kepada keluarga pasien, sehingga mereka dapat menerapkan teknik relaksasi secara mandiri untuk mendukung kesejahteraan psikologis selama masa perawatan pasien kritis.

### Daftar Pustaka

- Barghbani, H., Heshmatifar, N., Mahdavi, N., Ansari, M., & Sahebkar, M. (2024). The Effect of Benson's Relaxation Technique on Coping Strategies Among Informal Caregivers of Cancer Patients: A Randomized Controlled Trial Study. *Cancer Nursing*. <https://doi.org/10.1097/ncc.0000000000001318>
- Białek, K., & Sadowski, M. (2021). Stress, anxiety, depression and basic hope in family members of patients hospitalised in intensive care units – preliminary report. *Anaesthesiology Intensive Therapy*, 53, 134–140. <https://doi.org/10.5114/ait.2021.105728>
- Calderone, A., Marafioti, G., Latella, D., Corallo, F., D'Aleo, P., Quartarone, A., & Calabrò, R. S. (2025). Effectiveness of relaxation techniques for stress management and quality of life improvement in cardiovascular disease and hypertensive patients: a systematic review. *Psychology, Health & Medicine*, 1–72. <https://doi.org/10.1080/13548506.2025.2458255>
- Chiang, V., Chien, W., Wong, H., Lee, R., Ha, J., Leung, S., & Wong, D. (2016). A Brief Cognitive-Behavioral Psycho-Education (B-CBE) Program for Managing Stress and Anxiety of Main Family Caregivers of Patients in the Intensive Care Unit. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13. <https://doi.org/10.3390/ijerph13100962>
- Cook, K., Robertson, C., Gudivada, K., Mitchell, I., Nourse, M., Hosey, M., Paterson, C., & Rai, S. (2025). Pawisitive Care: Canine-Assisted Intervention for Anxiety in ICU Patients and Family Members: A Single-Center, Single-Arm Study. *Critical Care Explorations*, 7. <https://doi.org/10.1097/cce.0000000000001258>

- Da Silva Ribeiro Haack, T., Rosa, R., Teixeira, C., Sganzerla, D., Robinson, C., Eugênio, C., & Magalhães, C. (2023). Does an educational website improve psychological outcomes and satisfaction among family members of intensive care unit patients? *Critical Care Science*, 35, 31–36. <https://doi.org/10.5935/2965-2774.20230113-en>
- Dijkstra, B., Rood, P., Teerenstra, S., Rutten, A., Leerentveld, C., Burgers-Bonthuis, D., Festen-Spanjer, B., Klarenbeek, T., Van Den Boogaard, M., Ewalds, E., Schoonhoven, L., Van Der Hoeven, J., & Vloet, L. (2023). Effect of a Standardized Family Participation Program in the ICU: A Multicenter Stepped-Wedge Cluster Randomized Controlled Trial\*. *Critical Care Medicine*, 52, 420–431. <https://doi.org/10.1097/ccm.0000000000006093>
- Dwidiyanti, M., Sawitri, D., Munif, B., Fitri, A., & Wijayanti, D. Y. (2024). The Happy Spiritual Intervention for Overcoming Intolerance of Uncertainty among Families of Patients with Mental Disorders. *Jurnal Keperawatan Soedirman*. <https://doi.org/10.20884/1.jks.2024.19.2.11032>
- Ebrahimi, B., & Adib-Hajbaghery, M. (2022). Effect of benson's relaxation technique on anxiety in family caregivers of patients with cancer: A randomized controlled trial. *Nursing and Midwifery Studies*, 11, 37–43. [https://doi.org/10.4103/nms.nms\\_22\\_21](https://doi.org/10.4103/nms.nms_22_21)
- Fang, T., Du, P., Wang, Y., Chen, D., Lu, H., Cheng, H., Hu, W., & Jiang, D. (2022). Role Mismatch in Medical Decision-Making Participation Is Associated with Anxiety and Depression in Family Members of Patients in the Intensive Care Unit. *Journal of Tropical Medicine*, 2022. <https://doi.org/10.1155/2022/8027422>
- Faruq, L. A., & Hardiyani, T. (2025). The Effectiveness Of Benson Relaxation Therapy And Guided Imagery Therapy On Anxiety Of Pre-Operative Sectio Caesarea Patients At The Regional General Hospital In 2024. *JKEP*. <https://doi.org/10.32668/jkep.v10i1.1936>
- Halain, A. A., Tang, L., Chong, M., Ibrahim, N., & Abdullah, K. L. (2021). Psychological distress among the family members of Intensive Care Unit (ICU) patients: A scoping review. *Journal of Clinical Nursing*. <https://doi.org/10.1111/jocn.15962>
- Istati, M., & Aila, S. N. (2025). Exploring the effectiveness of benson relaxation technique in group counselling to reduce public speaking anxiety of junior high school students. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*. <https://doi.org/10.29210/1151900>
- Kasim, F. W., Nurhayati, N., Muhaimin, T., Anwar, S., & Basri, A. A. (2023). The Effectiveness of Benson Relaxation Therapy Through Family Empowerment on Reducing Blood Pressure in Hypertensive Elderly. *JURNAL PENDIDIKAN KEPERAWATAN INDONESIA*. <https://doi.org/10.17509/jpki.v9i2.67830>
- Krismiadi, D. K. D., Wihastuti, T. A. W. T. A., Dina, D. D. S. L. I., Ismail, D. S. L., Vatmasari, R. A. V. R. A., Pertiwi, A. N. P. A. N., Erman, E., Nurhandayani, L. N. L., Ni, N. M. D. A. P., & Prajayanti, M. D. A. (2023). Effectiveness Of Benson's Relaxation Techniques On Anxiety, Sleep Quality And Fatigue In Hemodialysis Patients: A Scoping Review. *The Southeast Asian Journal Of Tropical Medicine And Public Health*, 54(Suppl 1), 153–168.
- Krismiadi, D., Wihastuti, T. A., & Ismail, D. D. S. L. (2023). Differences Between the Effects of The Benson Relaxation Technique and Deep Breath on Anxiety, Sleep Quality, and Fatigue in Hemodialysis Patients. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2).
- Lai, V., Ho, K., Wong, W., Leung, P., Gomersall, C., Underwood, M., Joynt, G., & Lee, A. (2020). Effect of preoperative education and ICU tour on patient and family satisfaction and anxiety in the intensive care unit after elective cardiac surgery: a randomised controlled trial. *BMJ Quality & Improvement*. <https://doi.org/10.1136/bmjquality-2019-001000>
- I.Hafifah, I.Pashar, H.S.Ayu, R.Prawira, Risdianto, M.K.Mursalin, Norwaqi'ah, M.Riza, A.D.Y.Nugroho | 83

*Safety*, 30, 228–235. <https://doi.org/10.1136/bmjqs-2019-010667>

- Muhith, A., Rohmawati, R., Faizah, I., Sari, R., & Hasina, S. N. (2024). Application of Benson Relaxation Therapy Combined with Spiritual Therapy to Reduce Anxiety in Chronic Kidney Disease Patients Undergoing Hemodialysis. *Revista de Gestão Social e Ambiental*. <https://doi.org/10.24857/rgsa.v18n5-067>
- Mukid, A., & Erawati, M. (2025). The Effectiveness of Benson Relaxation on Reducing Anxiety and Depression Levels in Patients with Chronic Illness: A Scoping Review. *Indonesian Journal of Global Health Research*. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v7i1.5276>
- Saifan, A., Aburuz, M., Dhaher, E., Rayyan, A., Jaber, M. Al, & Masa' deh, R. (2021). The Effect of Benson Relaxation Technique on Depression, Anxiety, and Stress of Jordanian Patients Diagnosed with Multiple Sclerosis: A Cross-Sectional Study. *Depression Research and Treatment*, 2021. <https://doi.org/10.1155/2021/8300497>
- Tajaruddin, M., Wahana, H., Negara, C. K., & Prawira, R. (2025). Efektifitas Media Edukasi berbasis Augmented Reality terhadap Peningkatan Pengetahuan Pola Makan Sehat dalam Pencegahan Diabetes Mellitus. *Jurnal Kesehatan Saelmakers PERDANA (JKSP)*, 8(3).
- Vigna, P., De Castro, I., & Fumis, R. (2020). Spirituality alleviates the burden on family members caring for patients receiving palliative care exclusively. *BMC Palliative Care*, 19. <https://doi.org/10.1186/s12904-020-00585-2>
- Yiğit, B., & Yasin, B. (2024). Discovering Psychological Well - Being : A Bibliometric Review. *Journal of Happiness Studies*, 25(5), 1–24. <https://doi.org/10.1007/s10902-024-00754-7>
- Zhang, J., Zhou, H., Sui, W., Zhuang, Y., & Wang, L. (2025). Exploring the Unique Challenges of ICU-To-Ward Transitions for Patients and Families: A Meta-Synthesis of Qualitative Research. *Journal of Advanced Nursing*. <https://doi.org/10.1111/jan.16848>