

PENGARUH RELAKSASI BENSON TERHADAP TINGKAT STRES PADA LANSIA DI DESA SALENRANG KEC. BONTOA KAB. MAROS

Syahrir¹ Fatmawati²

Program Studi Ners Universitas Islam Makassar

Program Studi Ners Universitas Islam Makassar

Email : syahrir.dpk@uim-makassar.ac.id, fatmawati.dty@uim-makassar.ac.id

ABSTRAK

Lanjut usia adalah bagian dari proses tumbuh kembang, manusia tidak secara tiba-tiba menjadi tua, akan tetapi berkembang dari bayi, anak-anak, dewasa dan lansia. Salah satu penyebab timbulnya masalah kesehatan pada lanjut usia adalah ketidaksiapan dan upaya melawan perubahan-perubahan yang dialami pada masa usia lanjut yang menempatkan individu usia ini pada posisi serba salah yang akhirnya menjadi sumber akumulasi stres. Salah satu upaya untuk mengatasi stres adalah dengan metode relaksasi. Teknik ini disebutnya relaksasi Benson yaitu suatu prosedur untuk membantu individu berhadapan pada situasi yang penuh stres dan usaha untuk menghilangkan stres. **Tujuan** penelitian untuk mengetahui pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan tingkat stres pada lanjut usia. **Metode** dalam penelitian ini menggunakan *kuasi eksperimen* dengan rancangan *one group pretestposttest* yang melibatkan 30 responden dari 285 populasi. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian adalah kuesioner. **Hasil** penelitian ini dianalisis dengan uji wilcoxon, yang menunjukkan bahwa lansia sebelum diberikan relaksasi benson yang mengalami stress ringan 5 (16,7%) dan stress sedang 25 (83,3). Sedangkan setelah diberikan relaksasi benson yang mengalami stress ringan 17 (56,7%) dan stress sedang 13 (43,3%). **Kesimpulan** bahwa adanya pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan tingkat stres di Desa Salenrang Kec. Bontoa Kab. Maros. Diharapkan agar lansia dapat menerapkan tehnik relaksasi benson ini untuk mengatasi stres yang dialami dalam kehidupan sehari-hari.

Kata kunci: Relaksasi, Benson, Stres, Lansia

ABSTRACT

Elderly is part of the process of growth and development, humans do not suddenly grow old, but develop from infants, children, adults and the elderly. One of the causes of health problems in the elderly is unpreparedness and efforts to fight the changes experienced in old age which puts individuals of this age in a wrong position which eventually becomes a source of accumulated stress. One effort to deal with stress is the relaxation method. This technique is called Benson relaxation, which is a procedure to help individuals deal with stressful situations and efforts to relieve stress. **The research** objective was to determine the effect of benson relaxation on reducing stress levels in the elderly. **The method** in this study used a quasiexperimental design with one group pretest-posttest involving 30 respondents from 285 populations. Measuring tool used in research is a questionnaire. **The results** of this study were analyzed by the Wilcoxon test, which showed that the elderly before being given the Benson relaxation experienced 5 mild stress (16.7%) and 25 moderate stress (83.3). Meanwhile, after being given Benson relaxation, 17 (56.7%) experienced mild stress and 13 (43.3%) moderate stress. **The conclusion** is that there is the effect of benson relaxation on reducing stress levels in Salenrang Village, Kec. Bontoa Kab. Maros. It is hoped that the elderly can apply this Benson relaxation technique to overcome the stress experienced in everyday life.

Keywords: Relaxation, Benson, Stress, Elderly

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan individu yang berusia 60 tahun ke atas. Lanjut usia adalah bagian dari proses tumbuh kembang, manusia tidak secara tiba-tiba menjadi tua, akan tetapi berkembang dari bayi, anakanak, dewasa dan lansia. Lansia bukan suatu penyakit, namun merupakan tahap lanjut dari suatu proses

kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stres lingkungan (Yulia Susanti & Livana, 2019).

Saat seseorang memasuki masa usia lanjut, akan mengalami berbagai perubahan baik yang bersifat fisik, mental, maupun sosial. Memasuki usia lanjut tidak lain adalah upaya penyesuaian terhadap perubahanperubahan

tersebut. Sebagai proses alamiah, perkembangan manusia sejak periode awal hingga masa usia lanjut merupakan kenyataan yang tidak bisa dihindari. Perubahan-perubahan menyertai proses perkembangan termasuk ketika memasuki masa usia lanjut. Ketidaksiapan dan upaya melawan perubahan-perubahan yang dialami pada masa usia lanjut justru akan menempatkan individu usia ini pada posisi serba salah yang akhirnya hanya menjadi sumber akumulasi stres (Kadek Oka. A. dkk., 2013). Berat atau tidaknya suatu stres tergantung dari penilaian seseorang terhadap stres yang dialami. Seseorang yang mengalami stres apabila tidak teratasi dapat menampilkan gejala-gejala fisik, emosi, intelektual dan interpersonal (Kadek Oka. A. dkk., 2013).

Berdasarkan World Health Organization (WHO) dalam Ghozali dan Aisyah, (2014), stres merupakan masalah kesehatan masyarakat nomor empat di dunia dan akan menjadi nomor dua pada tahun 2020. Stres sendiri merupakan suatu keadaan dimana keadaan berbeda dan yang dihasilkan oleh perubahan lingkungan yang nantinya diterima oleh seorang individu yang dianggap sebagai suatu hal yang mengancam, menantang dan merusak terhadap keseimbangan atau ekuilibrium dinamis seseorang.

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik tahun 2014, Penduduk lansia (≥ 65 tahun) di Indonesia sebanyak 13.729.992 jiwa (8,5%). Dan pada tahun 2015 penduduk lansia diproyeksikan mencapai angka sekitar 248 juta jiwa, dan pada tahun 2020 diperkirakan akan meningkat menjadi 10,0%. Di Indonesia terdapat 11 provinsi dari seluruh provinsi di Indonesia dengan persentase lansia lebih dari 7 persen, diantaranya adalah Sulawesi Selatan (8,8%) dan diperkirakan akan meningkat menjadi 9,8% pada tahun 2020 serta mengalami *momen aging* pada tahun 2021 (BPS, 2014).

Masa tua banyak menghadapi berbagai masalah kesehatan yang perlu penanganan dengan baik, seperti diketahui bahwa memasuki lansia identik dengan menurunnya daya tahan tubuh dan mengalami berbagai penyakit degeneratif yang menyerang. Keadaan tersebut, berpengaruh pada permasalahan kondisi ketahanan tubuh lansia yang diterimanya dari lingkungan sekitar, maka tekanan atau *stressor* pada diri lansia berpengaruh pada rasa kecemasan dan stres. Lansia mudah mengalami stres karena fungsi dari kemampuan menyelesaikan masalah (mekanisme koping) juga menurun (Kadek Oka. A. dkk., 2013).

Stres pada lansia dapat didefinisikan sebagai tekanan yang diakibatkan oleh stresor berupa perubahan-perubahan yang menuntut adanya penyesuaian dari lansia. Tingkat stres

pada lansia berarti pula tinggi rendahnya tekanan yang dirasakan atau dialami oleh lansia sebagai akibat dari stresor berupa perubahan-perubahan baik fisik, mental, maupun sosial dalam kehidupan yang dialami lansia (Deddy S Sagala, 2018). Beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada lansia meliputi, kondisi kesehatan fisik, kondisi psikologi, keluarga, lingkungan, pekerjaan (Deddy S Sagala, 2018).

Salah satu upaya untuk mengatasi stres adalah dengan metode relaksasi. Hal itu karena dalam relaksasi terkandung unsur penenangan diri. Teknik ini disebutnya relaksasi Benson yaitu suatu prosedur untuk membantu individu berhadapan pada situasi yang penuh stres dan usaha untuk menghilangkan stres (Deddy S Sagala, 2018). Salah satu teknik respons relaksasi dengan menggunakan metode terapi spiritual yaitu teknik respons relaksasi yang diperkenalkan oleh Benson yaitu suatu teknik pengobatan untuk menghilangkan nyeri, insomnia dan kecemasan. Cara pengobatan ini merupakan spiritual. Teknik pengobatan ini sangat fleksibel dapat dilakukan dengan bimbingan mentor, bersama-sama maupun sendirian.

METODE

metode penelitian *Quasi Eksperiment* dengan rancangan One Group Pre-test design dimana dalam desain penelitian ini terdapat satu kelompok yang diberi perlakuan (*treatment*) dan sudah di observasi sebelumnya (*pretest*), dan selanjutnya diobservasi hasilnya setelah diberi perlakuan (*posttest*)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.karakteristik lansia di Desa Salenrang Kec. Bontoa Kab. Maros tahun 2022

Variabel	<i>n</i>	%
Umur		
60-74 tahun	20	66,7
75-85 tahun	10	33,3
Jenis kelamin Laki-laki		
perempuan	12	40
	18	60
Pendidikan		
Tidak tamat SD	7	23,3
SD	14	46,7
	9	30
	30	100.0
SMP		
Total		

Sumber: Data Primer, 2022

Dari Tabel 1 menunjukkan frekuensi umur responden paling banyak pada umur 60-74 tahun sebanyak 20 (66,7%) responden dan yang paling sedikit pada kelompok umur 75-85 sebanyak 10 (33,3%) responden. berdasarkan jenis kelamin responden paling banyak pada jenis kelamin perempuan sebanyak 18 (60%) responden dan yang paling sedikit pada jenis kelamin laki-laki sebanyak 12 (40%) responden, sedangkan berdasarkan pendidikan responden paling banyak pada tingkat pendidikan SD sebanyak 14 (46,7%) responden dan yang paling sedikit tidak tamat SD sebanyak 7 (23,3%) responden.

Tabel 2. Tingkat stres pada lansia di Desa Salenrang Kec. Bontoa Kab. Maros tahun 2022

Tingkat stres	n	%
Sebelum intervensi		
Stres ringan	5	16,7
Stres sedang	25	83,3
Setelah intervensi		
Stres ringan	17	56,7
Stres sedang	13	43,3
		100.0
Total	30	

Sumber: Data Primer, 2022

Dari Tabel 2. menunjukkan frekuensi tingkat stres pada lansia sebelum diberikan teknik relaksasi pada lansia di Desa Salenrang yang mengalami stress ringan sebanyak 5 (16,7%) responden dan yang mengalami stress sedang sebanyak 25 (83,3%) responden. Sedangkan setelah diberikan teknik relaksasi pada lansia di Desa Salenrang yang mengalami stress ringan sebanyak 17 (56,7%) responden dan yang mengalami stress sedang sebanyak 13 (43,3%) responden.

Berdasarkan hasil analisis yang menggunakan uji wilcoxon diperoleh nilai $p(0,001) < \alpha (0,05)$ yang berarti nilai lebih kecil dari nilai α pada derajat kepercayaan 95%, maka dikatakan untuk hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif di terima yaitu ada pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan tingkat stres pada lansia di desa Salenrang Kec. Bontoa Kab. Maros tahun 2022.

Hasil penelitian menunjukkan distribusi frekuensi tingkat stres pada lansia sebelum diberikan teknik relaksasi pada lansia di desa Salenrang yang mengalami stress ringan sebanyak 5 (16,7%) responden. Hal ini dikarenakan responden masih memiliki suport system dalam lingkungan keluarga,, responden

masih memiliki penghasilan sehingga masih dapat menghadapi hari tua dengan penurunan fungsi tubuh tanpa harus stress.

Responden yang mengalami stress sedang sebanyak 25 (83,3%) responden hal ini dikarenakan responden mudah marah karena halhal sepele, sehingga menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas terhadap lingkungan kehidupannya, responden lebih sensitive terhadap kritik orang-orang disekelilingnya.

Tingkat stres pada lansia setelah diberikan teknik relaksasi pada lansia di

Desa Salenrang yang mengalami stress ringan sebanyak 17 (56,7%) responden hal ini dikarenakan setelah diberikan pelatihan relaksasi benson tingkat stress responden mulai berkurang sebagai akibat dari kemampuan responden dalam mengontrol emosi, mampu menerima kritik, mampu lebih rileks dalam menghadapi situasi sehingga lebih mudah dalam memulai istirahat.

Responden yang mengalami stress sedang sebanyak 13 (43,3%) responden. Hal ini dikarenakan beban pikiran responden belum mampu di tela'ah dengan baik, belum mampu dikelola dengan baik sehingga pemberian terapi relaksasi benson tidak memberi efek bermakna terhadap tingkat stress responden. Responden tidak dapat berkonsentrasi saat di minta untuk melakukan terapi relaksasi benson, sehingga hasil yang diperoleh pun kurang memuaskan.

Relaksasi merupakan terapi perilaku terapi kognitif pada intervensi non farmakologis yang dapat mengubah persepsi pasien tentang nyeri, mengubah perilaku nyeri dan member pasien rasa pengendalian yang lebih besar terhadap nyeri (Perry dan Potter, 2006).

Penanganan stres dapat dilakukan dengan menggunakan terapi non farmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi stres salah satunya yakni relaksasi (Rahayuni dkk., 2015).

Relaksasi benson merupakan proses pengaktifan dari saraf parasimpatis yang menstimulasi turunnya semua fungsi yang dinaikkan oleh sistem saraf simpatis dan menstimulasi naiknya semua fungsi yang diturunkan oleh saraf simpatis. Relaksasi ini dapat menyebabkan penurunan aktifitas sistem saraf simpatis yang akhirnya dapat sedikit melebarkan arteri dan melancarkan peredaran darah yang kemudian dapat meningkatkan transport oksigen ke seluruh jaringan terutama ke perifer. Antara saraf simpatis dan parasimpatis saling mempengaruhi, sehingga dengan bertambahnya salah satu aktifitas sistem maka akan menghambat atau menekan fungsi yang lain (Purwanto, 2016).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Soeharto, (2017)

menyatakan bahwa tujuan teknik relaksasi napas dalam adalah untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stress baik stress fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan serta menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolic.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh

Benson & Proctor 2000, dalam Purwanto, 2016 bahwa relaksasi Benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi pernafasan dengan melibatkan factor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi.

Relaksasi ini dilakukan dengan melakukan inspirasi panjang yang nantinya menstimulasi perlahan reseptor regang paru yang dikarenakan inflamasi paru. Keadaan ini mengakibatkan timbulnya rangsangan dan sinyal yang nantinya dikirim kepada medulla sehingga memberikan informasi mengenai peningkatan aliran darah. Informasi ini akan diteruskan menuju batang otak, akibatnya peningkatan aktifitas saraf parasimpatis terjadi sedangkan saraf simpatis mengalami penurunan aktifitas pada kemoreseptor, sehingga respon akut peningkatan tekanan darah dan inflamasi paru tersebut akan menurunkan frekuensi denyut jantung yang selanjutnya terjadi vasodilatasi pada sejumlah pembuluh darah. Selain itu latihan relaksasi juga meningkatkan ekspresi gen yang terkait dengan metabolisme energi, fungsi mitokondria, sekresi insulin dan perawatan telomere, dan mengurangi dari ekspresi gen terkait respons inflamasi dan proses terjadinya stres (Bhasin dkk., 2013).

Hal ini serupa dengan apa yang dijelaskan Potter dan Perry, (2005) yang menjelaskan bahwa relaksasi merupakan teknik atau tindakan yang dapat menyebabkan pikiran maupun tubuh menjadi lebih rileks atau santai yakni melalui sebuah proses secara progresif yang akan melepaskan ketegangan yang dialami seperti otot, selain itu relaksasi juga dapat menurunkan stres, serta berbagai gejala yang berhubungan dengan stres seperti insomnia, sakit kepala, migrain, lelah yang berlebihan dan depresi.

Peneliti berasumsi bahwa salah satu upaya untuk mengatasi stres adalah dengan metode relaksasi. Hal itu karna dalam relaksasi terkandung unsur penenangan diri. Teknik ini disebutkan relaksasi Benson yaitu suatu prosedur untuk membantu individu berhadapan pada

situasi yang penuh stres dan usaha untuk menghilangkan stress.

Dasar pikiran dari relaksasi merupakan pengaktifan dari saraf parasimpatis yang menstimulasi turunnya semua fungsi yang dinaikkan oleh sistem saraf simpatis dan menstimulasi naiknya semua fungsi yang diturunkan oleh saraf simpatis. Relaksasi ini dapat menyebabkan penurunan aktifitas sistem saraf simpatis yang akhirnya dapat sedikit melebarkan arteri dan melancarkan peredaran darah yang kemudian dapat meningkatkan transport oksigen ke seluruh jaringan terutama ke perifer. Antara saraf simpatis dan parasimpatis saling mempengaruhi, sehingga dengan bertambahnya salah satu aktifitas sistem maka akan menghambat atau menekan fungsi yang lain.

Selain itu latihan relaksasi juga meningkatkan ekspresi gen yang terkait dengan metabolisme energi, fungsi mitokondria, sekresi insulin dan perawatan telomere, dan mengurangi dari ekspresi gen terkait respons inflamasi dan proses terjadinya stres.

Proses pernafasan yang tepat juga merupakan penawar stres. Proses pernafasan merupakan proses masuknya O₂ melalui saluran nafas kemudian masuk ke paru dan diproses kedalam tubuh, kemudian selanjutnya diproses dalam paru-paru tepatnya di bronkus dan diedarkan keseluruh tubuh melalui pembuluh vena dan nadi untuk memenuhi kebutuhan akan O₂. Apabila O₂ dalam otak tercukupi maka manusia berada dalam kondisi seimbang. Kondisi ini akan menimbulkan keadaan rileks secara umum.

Kebutuhan untuk relaksasi sebagai intervensi terapeutik dibuktikan melalui hubungan antara stres dan penyakit; ketika dilakukan sebagai bagian dari kegiatan sehari-hari, relaksasi dapat menyediakan sebuah mekanisme untuk menurunkan stres dan dengan demikian menawarkan perlindungan terhadap stres yang berhubungan dengan masalah.

KESIMPULAN ada pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan tingkat stres pada lansia di Desa Salenrang Kec. Bontoa Kab. Maros tahun 2022.

REFERENSI

- Afdila, J. N. 2016. Pengaruh terapi guided imagery terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi. *Skripsi*. Program Studi Pendidikan Ners Universitas Airlangga Surabaya Tahun 2016.
- Arifin, A. S. 2016. Gigi Lansia. *Jurnal Skala Husada*. 13(20)73-74.

- Aryana, K. O. dan D. Novitasari. 2013b. Tingkat stres lansia di unit rehabilitasi sosial wening. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. 1(2):186195.
- Benson, H., M. M. Greenwood, dan H. Klemchuk. 1975. The relaxation response: psychophysiologic aspects and clinical applications. *International Journal of Psychiatry in Medicine*. 6((12):87-89.
- Bhasin, M. K., dkk. 2013. Relaxation response induces temporal transcriptome changes in energy metabolism, insulin secretion and inflammatory pathways. *PloS ONE*. 8(5).
- BPS. Kebutuhan data ketenagakerjaan untuk pembangunan yang berkelanjutan. www.bps.go.id. 2014.
- Cohen, S. 1994. Perceived stress scale. *Psychology*. 1-3. [Serial Online]. <http://www.mindgarden.com/documents/PerceivedStressScale.pdf>. [Diakses, 30 Mei 2020].
- C. Smeltzer, S. Dan B. G. Beare. 2001. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Penerbit Buku Kedokteran: EGC.
- Data, G. 2008. Efektivitas Relaksasi Benson Terhadap Nyeri Pasca Bedah Pada Pasien Transurethral Resection Of The Prostate Di Rumah Sakit Umum Pusat Fatmawati Jakarta. Universitas Indonesia. *Tesis*. Depok: Program Pasca Sarjana Khusus Keperawatan Medikal Bedah Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.
- Ghozali dan Aisyah. 2014. Analisis perbedaan tingkat stres mahasiswa sebelum dan saat menjalani praktek laboratorium klinik pada mahasiswa s1 keperawatan semester 3 stikes muhammadiyah samarinda tahun 2014.
- Holmes, T. Dan R. Rahe. 1967. The social readjustment rating scale and inventory of common stressors. *Journal Psychosomatic Res*. 11:213-218.
- Inayati, N. 2012. Pengaruh teknik relaksasi benson terhadap tingkat depresi lanjut usia awal (early old age) umur 60-70 tahun di upi pelayanan lanjut usia jember. *Skripsi*. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember Tahun 2012.
- Manabung, S. N. dan E. R. Monayo. 2015. Pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di program studi ilmu keperawatan universitas negeri Gorontalo.
- Maryam, R. S., M. F. Ekasari, Rosidawati, A. Jubaedi, dan I. Batubara. 2008. *Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nasrullah, D. 2018. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jilid 1. Jakarta: Trans Info Media.
- Novitasari, I. dkk. 2014. PENGARUH terapi relaksasi benson terhadap penurunan tingkat stres pada karyawan di PT. Tri Cahya Purnama Semarang. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*. 1(2):3.
- National Safety Council. 2004. *Manajemen Stres*. Jakarta: EGC.
- Padilla. 2013. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Payne, R. A. 2005. Relaxation techniques. *Society*. 3(3):2007.
- Perry dan Potter. 2006. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan, Konsep Proses Dan Praktik*. Edisi 4. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran. EGC.
- Purwanto, S. 2016. Relaksasi dzikir. Jakarta. *Suhuf*.
- Rachmadi, F. 2014. Pengaruh Tingkat Intensitas Belajar Terhadap Terjadinya Stres Pada Mahasiswa PSPD 2011. *Laporan Penelitian*. Program Studi Pendidikan Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2014.
- Rahayuni, N. P. N., P. A. S. Utami, dan K. E. Swedarma. 2015. Pengaruh terapi reminiscence terhadap stres lansia di banjar luhur baturiti tabanan bali. *Keperawatan Sriwijaya*. 2(2355):130-138.
- Rahman, H. F. dkk. 2019. Pengaruh terapi relaksasi benson terhadap kualitas tidur lansia di Upt Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bondowoso. *Jurnal SainHealth*. 3(1).
- Rice, L. B. 2006. Relaxation training & its role in diabetes & health
- Romas, J. A. dan M. Sharma. 2016. *Practical Stress Management*. Edisi 7. Las Vegas: Academic Press. *Food Fraud*
- Sagala, D. S. 2018. PENGARUH teknik relaksasi benson terhadap tingkat stres pada lansia di ruang rawat inap rsu bhayangkara tebing-tinggi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*. 4(1).
- Santrock, J. W. 2011. *Life Span Development*. Edisi 13. New York: McGraw-Hill Companies,

- Inc.
- Stanley, M. Dan P. G. Beare. 2007. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Edisi 2. Jakarta: EGC.
- Sholeh, M. 2008. *Bertobat Sambil Berobat Rahasia Ibadah Untuk Mencegah Dan Menyembuhkan Berbagai Penyakit*. Edisi 1. Jakarta: PT Mizan Publika.
- Videbeck, S. L. 2008. *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC.
- V. Papathanasiou. I. 2015. Stress: concepts, theoretical models and nursing interventions. *American Journal of Nursing Science*. 4(2):45.