



Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Penularan *Corona Virus Disease* 2019 Pada Mahasiswa Ners Tingkat III STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2020

Samfriati S¹, Friska G.², Lia Mayang S.S.³

^{1,2,3}Program Studi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth, Medan, Indonesia

Info Artikel

Sejarah artikel :
Diterima, Nov 17, 2020
Disetujui, Des 17, 2020
Dipublikasikan, Des 28, 2020

Keywords :
Benson Relaxation
Anxiety, students
Corona virus disease 2019

Abstrak

Latar Belakang: Pada era Pandemi covid-19 pada tahun 2020 ini, covid-19 dengan tingkat penyebarannya semakin meningkat bahkan kematian pada setiap individu bisa terjadi, hal ini sangat mempengaruhi keadaan mahasiswa secara universal dengan mengalami rasa kesal khawatir, takut, gelisah sehingga dapat menimbulkan kecemasan yang berlebihan. Salah satu tehnik untuk mengurangi tingkat kecemasan ini adalah Relaksasi benson, yang dapat memberikan kenyamanan dan rasa rileks sehingga dapat menyesuaikan diri dengan baik terhadap lingkungan saat ini.

Metode : Penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Penularan *Corona virus disease* 2019 pada Mahasiswa Ners Tingkat III STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2020.

Penelitian ini menggunakan *pra-eksperimet* dengan *one group pre test dan post test design*. Instrument yang digunakan yaitu kuesioner tingkat kecemasan, dengan populasi mahasiswa Ners III STIKes Santa Elisabeth Medan. Sampel penelitian sebanyak 30 orang, dimana penggunaan sampel dilakukan dengan menggunakan *purposive sampling*.

Hasil: Hasil penelitian *p-value* 0,000 ($P < 0,05$) menunjukkan bahwa relaksasi benson berpengaruh terhadap tingkat kecemasan mahasiswa Ners tingkat III STIKes Santa Elisabeth Medan.

Kesimpulan: Tehnik relaksasi benson ini suatu relaksasi yang baik dan tepat dilakukan saat ini untuk mengurangi tingkat kecemasan pada responden sehingga responden mengalami rasa tenang dan nyaman. Responden diharapkan selalu menerapkan relaksasi benson ini untuk mengatasi adanya peningkatan kecemasan yang semakin meningkat dan dapat mengatasi tingkat kecemasan yang dialaminya.

Abstract

Background: In the Covid-19 Pandemic era 2020, Covid-19 with its increasing spread rate even death in each individual can occur, this greatly affects the condition of students universally by experiencing annoyance, worry, fear, anxiety so that it can cause excessive anxiety. One of the techniques to reduce this level of anxiety is the Benson Relaxation, which can provide comfort and a sense of relaxation so that it can adapt well to the current environment.

Method: This study used a pre-experimental study with one group pre test and post test design. The instrument used was an anxiety level questionnaire, with 30 nursing students level III STIKes Santa Elisabeth Medan. The research sample were 30 students, where the sample was used by using purposive sampling.

Result: The results of the study *p-value* = 0.000 ($P < 0.05$) indicate that Benson relaxation has an effect on the anxiety level of the third level of Nursing student STIKes Santa Elisabeth Medan.

Conclusion: *This Benson relaxation technique is a good and appropriate relaxation to do at this time to reduce the level of anxiety in the respondent so that the respondent experiences a sense of calm and comfort. Respondents are expected to always apply this Benson relaxation to overcome the increasing increase in anxiety and can overcome the level of anxiety they are experiencing*

Samfriati S

Program Studi Ners
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth,
Jl. Bunga Terompet No. 118 Medan.
Email : auxiliias@yahoo.co.id

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang memasuki usia dewasa awal dengan jenjang pendidikan duduk dibangku kuliah berusia 19 hingga 23 tahun, Hurlock dalam Fujiantari 2016 dan Rachmatan (2016). Hurlock (2016) mengatakan bahwa masa dewasa awal ini masa ketegangan emosional karena individu mengalami kesulitan dalam mengatasi masalah yang dihadapi dan hal tersebut juga dapat mempengaruhi kematangan individu tersebut, Apalagi di situasi saat ini setelah di temukannya perkembangan virus covid 19 di indonesia yang semakin lama semakin bertambah hal ini lah yang bisa mempengaruhi semakin meningkatnya emosial setiap individu.

Penyakit COVID-19 adalah jenis penyakit akut, dapat sembuh namun bisa juga mematikan. Dalam dua dekade terakhir, dunia telah melihat tiga onavirus yang muncul dan menyebabkan wabah yang telah menyebabkan kekhawatiran kesehatan global yang cukup besar. Kasus COVID-19 ini tidak bisa hanya membantu mengidentifikasi penyebab kematian saja, tetapi juga mendorong tenaga kesehatan untuk merumuskan terapi yang tepat waktu strategi untuk pasien parah yang serupa dan mengurangi angka kematian (Murniati,2020). Corona virus ini dapat menginfeksi manusia melalui transmisi lintas spesies, yang menjadi ancaman penting bagi kesehatan manusia. (Qiu et al., 2020). Kemunculan COVID19 ini penyakit baru yang menghancurkan secara global dan penyebarannya menyebabkan kebingungan, bahkan kecemasan dan ketakutan di kalangan masyarakat umum.

Menurut (Malara et al., 2019) Cemas ini merupakan suatu perasaan yang muncul pada seseorang saat berada dalam keadaan yang dapat mengancam keadaan jiwa dan dapat menjadi sinyal untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi suatu keadaan. Kecemasan ditandai dengan adanya perasaan tegang, khawatir dan ketakutan, serta dapat terjadi perubahan fisiologis. Dalam melakukan tindakan penyelamatan jiwa pada pasien dapat menyebabkan kecemasan karena dapat mengancam integritas jiwa pasien itu sendiri.

Yulianan (2020) data angka mortalitas di seluruh dunia 2,3% , Lai cheng chih (2020) pada 21 Februari 2020 data dari WHO terungkap semuanya 76.769 kasus COVID-19. Tiga puluh dua negara atau daerah telah melaporkan kasus yang dikonfirmasi Menurut laporan WHO, angka kematian keseluruhan untuk COVID-19 adalah 2,9% (2247 dari 76.769) Demikian pula, CDC Cina melaporkan bahwa pasien berusia 80 tahun memiliki totalitas kasus tingkat tertinggi 14,8%, meskipun sebagian besar pasien dengan COVID-19 orang dewasa paruh baya, pasien lanjut usia dan anak-anak juga mengidap COVID-19. Prevalensi yang lebih tinggi ialah laki-laki dengan COVID-19 dari pada perempuan Cina memiliki jumlah pasien terbesar COVID-19 (75.543), diikuti oleh Korea Selatan (204), Jepang (93), dan Singapura (85) (Li et al., 2020).

Menurut (Li et al., 2020) Kebanyakan pasien yang terkena Covid- 19 ini mengalami demam, kering batuk, dispnea, dan kekeruhan ground-glass bilateral pada CT dada pemindaian Namun, pasien dengan infeksi 2019- nCoV jarang memiliki tanda dan gejala pernapasan atas yang jelas (seperti ingus, bersin, atau sakit tenggorokan), menandakan bahwa virus tersebut terutama menginfeksi saluran pernapasan bagian bawah. Akibatnya menimbulkan ketakutan, keresahan dan kecemasan yang tinggi bagi masyarakat yang dapat menimbulkan menurunnya imun dan tak berdayanya masyarakat.

Dalam konteks ini maka perlu meningkatkan perasaan nyaman dan tenang pada individu atau pasien dan dapat diciptakan dalam teknik relaksasi benson yaitu teknik relaksasi meningkatkan oksigenisasi dalam tubuh sehingga otot-otot tubuh menjadi rileks dan menimbulkan perasaan tenang dan nyaman.

Terapi relaksasi yang dapat digunakan dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien adalah relaksasi benson. Relaksasi benson merupakan relaksasi yang memadukan teknik pernapasan dalam efektif dan kata-kata dalam ungkapan yang diyakini oleh seseorang dapat menurunkan beban yang dirasakan atau dapat meningkatkan kesehatan (Kosasih & Solehati, 2018). Seseorang yang akan melakukan relaksasi ini tidak boleh tegang, tetapi harus pasrah dan memiliki keyakinan, bahwa relaksasi ini akan dapat menurunkan beban yang dirasakan atau dapat meningkatkan kesehatan.

Menurut Benson (2000) setelah dia melakukan beberapa penelitian, ia menemukan bahwa formula-formula tertentu yang dibaca secara berulang-ulang dengan melibatkan unsur keyakinan dan keimanan akan menimbulkan respons relaksasi yang lebih kuat dibandingkan dengan sekedar relaksasi tanpa melibatkan unsur keyakinan terhadap hal tersebut. (Kosasih & Solehati, 2018).

2. METODE

Rancangan pra-pasca tes dengan peneliti (one-group pre-post test design). Pada desain ini terdapat pre-test sebelum diberikan perilaku. Penelitian ini dilakukan di STIKes Santa Elisabeth Medan. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa-mahasiswi sebanyak 30 orang kriteria inklusi Mampu berkonsentrasi dan memusatkan diri, Tidak sedang melakukan tugas online, Bersedia menjadi responden. Pengolahan data secara bivariat yang pada *Uji Wilcoxon Signed Rank Test*.

3. HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi dan Persentase Responden Data Demografi Ners III STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2020 (n=30)

Karakteristik	f	%
Jenis kelamin:		
Laki-laki	5	16,7
Perempuan	25	83,3
Total	30	100
Usia:		
19 tahun	2	6,7
20 tahun	13	43,3
21 tahun	11	36,7
22 tahun	4	13,3
Total	30	100
Suku:		
Toba	16	53,3
Nias	9	30
Simalungun	3	10
Karo	2	6,7
Total	30	100
Agama:		
Khatolik	12	40
Protestan	18	60
Total	30	100

Berdasarkan data diperoleh responden mahasiswa ners III STIKes Santa Elisabeth Medan berdasarkan kategori **jenis kelamin** mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 25 orang (83,3%) dan minoritas berjenis kelamin laki-laki sebanyak 5 orang (16,7%). Berdasarkan kategori **usia** semua responden merupakan masa remaja akhir dimana mayoritas responden berusia 20 tahun sebanyak 13 orang (43,3%), disusul usia 21 tahun sebanyak 11 orang (36,7%), usia 22 tahun sebanyak 4 orang (13,3%), dan minoritas usia 19 tahun sebanyak 2 orang (6,7%). Berdasarkan variabel kategorik **suku** mayoritas suku toba sebanyak 16 orang (53,3%), suku nias sebanyak 9 orang

(30%), suku simalungun 3 orang (10%), dan minoritas suku karo 2 orang (6,7%). Berdasarkan variabel kategorik **agama** mayoritas beragama protestan yaitu sebanyak 18 orang (60%), dan minoritas agama khatolik sebanyak 12 orang (40%).

Tabel. 2. Distribusi Frekuensi dan Persentase Tingkat Kecemasan Mahasiswa Ners III STIKes Santa Elisabeth Medan Sebelum diberikan Relaksasi Benson Tahun 2020 (n=30).

Tingkat kecemasan sebelum intervensi	f	%
Berat	10	33,3
Sedang	20	66,7
Ringan	0	0
Total	30	100

Dari penelitian ditemukan pada 30 responden tahun 2020 sebelum diberikan intervensi terdapat tingkat kecemasan berat sebanyak 10 orang (33,3%), kecemasan sedang sebanyak 20 orang (66,7%), dan tidak ditemukan responden yang mengalami kecemasan ringan (0%).

Tabel. 3. Distribusi Frekuensi dan Persentase Tingkat Kecemasan Mahasiswa Ners III STIKes Santa Elisabeth Medan Sesudah diberikan Relaksasi Benson Tahun 2020 (n=30)

Tingkat Kecemasan sesudah intervensi	f	%
Berat Sedang	5	16,7
Ringan	23	76,7
	2	6,7
Total	30	100

Berdasarkan hasil penelitian 30 orang responden tahun 2020 sesudah intervensi ditemukan mayoritas yang merasakan kecemasan sedang sebanyak 23 orang (76,7%), berat sebanyak 5 orang (16,7%) , dan kecemasan ringan sebanyak 2 orang (6,7%).

Tabel.4. Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Sebelum Dan Setelah Intervensi Pada Mahasiswa Ners III STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2020 (n=30)

	Respons								P value
	Berat		Sedang		Ringan		Total		
	F	%	f	%	F	%	f	%	
Pre test	10	33,3	20	66,7	0	0	30	100	0,000
Post test	5	16,7	23	76,7	2	6,7	30	100	

Berdasarkan dari hasil penelitian yang diperoleh terhadap 30 orang responden tahun 2020, dari data yang didapat bahwa Pada tahap sebelum intervensi diperoleh sebelum diberikan intervensi terdapat tingkat kecemasan berat sebanyak 10 orang (33,3%), kecemasan sedang sebanyak 20 orang (66,7%), dan tidak ditemukan responden yang mengalami kecemasan ringan (0%). Dan pada tahap setelah intervensi mayoritas yang merasakan kecemasan sedang sebanyak 23 orang (76,7%), berat sebanyak 5 orang (16,7%), dan minoritas kecemasan pada kecemasan ringan sebanyak 2 orang (6,7%). Maka berdasarkan nilai standar deviasi peneliti menemukan tingkat kecemasan sebelum intervensi yaitu 6,0838 dan untuk tingkat kecemasan setelah intervensi adalah 6,3537,berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai p value = 0,000 dimana $p < 0,05$. Maka dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh Relaksasi Benson terhadap tingkat kecemasan, sehingga semua responden sudah mampu mengatasi tingkat keemasannya dengan baik

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan yang dialami oleh responden itu sendiri banyak responden yang merasa tegang, merasa khawatir, dan merasa tidak aman dalam menghadapi perubahan situasi saat ini, dan adanya berbagai kesulitan dan hal-hal negatif yang sering di alami oleh responden, dan juga adaptasi terhadap suasana lingkungan yang baru yang membatasi setiap pergerakan keluar rumah yang membuat responden merasa tidak senang dan kesal akan hal ini. Maka hal ini juga lah yang sangat mempengaruhi kepribadian responden yang membuat responden merasakan kecemasan di dalam dirinya.

Hasil penelitian sebelum diberikan intervensi Relaksasi Benson ini banyak responden yang berada pada kecemasan sedang, artinya semakin besarnya peluang bahwa responden akan mengalami peningkatan kecemasan lebih tinggi lagi ke kecemasan berat. Dengan banyaknya responden yang merasakan khawatir dan gelisah dapat mengakibatkan responden kurang bisa mengontrol diri sehingga membuat tingkat kecemasan responden semakin meningkat dan tidak stabil. Maka peneliti berasumsi perlu lebih diperhatikan lagi kontrol diri responden untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam menurunkan tingkat kecemasan responden.

Hal ini sejalan dengan pernyataan (zulva.,T.2020) yang mengatakan bahwa sangat memungkinkan banyak orang mengalami gejala yang mirip dengan corona hanya karena kecemasan yang dialami. Dan dijelaskan juga bahwa covid 19 menyebabkan kematian membuat individu merasa cemas yang berlebih, kecemasan terhadap kematian yang berlebih akan menimbulkan gangguan fungsi emosional seperti neurotisma, depresi dan gangguan psikosomatis.

Menurut (Nurkholis.,2020) selain dari kesulitan belajar yang dialami oleh responden, gangguan kesehatan mental juga akan banyak mempengaruhi keadaan psikis siswa dimana situasi pada saat ini menuntut siswa untuk waspada dengan lingkungan dimana mereka hidup sehari-hari. Kondisi ini lah yang menimbulkan gangguan kesehatan mental, dan salah satunya yaitu gangguan psikomatik, rasa cemas, psikomatik akan timbul ketika seseorang merasa stress serta cemas berlebih bahkan dapat menimbulkan depresi. Tugas sekolah, kondisi lingkungan dan media pembelajaran yang saat ini tidak seperti biasanya yang akan memaksa peserta didik untuk mampu beradaptasi dari awal lagi terlebih ketakutan-ketakutan dan kecemasan yang disebabkan oleh virus.

Pada penelitian ini setelah dilakukan intervensi Relaksasi *benson* selama 2 kali pertemuan kepada responden, mayoritas responden mengalami penurunan Nilai tingkat kecemasan dari kecemasan berat menjadi cemas sedang dan ringan sehingga lebih mampu mengatasi setiap permasalahan dan mengendalikan tingkat kecemasan yang dialami oleh responden setelah mendengarkan Relaksasi Benson yang telah diberikan kepada mahasiswa.

Dari hasil intervensi yang telah diberikan kepada responden peneliti menemukan bahwa semua responden yang telah diberikan intervensi relaksasi benson mengalami penurunan nilai angka kecemasan. Namun hanya sedikit saja yang mengalami perubahan kategori tingkat kecemasan pada responden, sehingga peneliti menyarankan agar responden lebih sering melakukan relaksasi benson ini untuk mengurangi dan menjaga tingkat kestabilan kecemasan pada responden.

Perubahan kecemasan yang dialami oleh responden setelah diberikan relaksasi benson adalah peneliti menemukan bahwa hasil yang meliputi responden mengalami penurunan nilai pada tingkat kecemasan, dan responden lebih mampu dalam mengendalikan tingkat kecemasan yang dialaminya, banyak respnden yang mengatakan bahwa setelah mendengarkan Relaksasi Benson yang telah diberikan oleh peneliti responden mengalami perasaan lebih tenang dan nyaman dalam beradaptasi dengan keadaan pandemi saat ini.

Hal di atas di dukung juga oleh (Ma'rifah.,at.,all,2017) pada penelitiannya Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Serviks Purwokerto bahwa rata-rata kecemasan sebelum intervensi adalah 41,0 menurun menjadi 26,4 setelah diberikan intervensi, hal ini juga di perkuat oleh penelitian Prajayanti dan Sari (2017) pada Relaksasi Benson Mempengaruhi Aspek Psikologis Pada Kualitas Hidup Pasien Pasca Kemoterapi Ca mammae, yang menyatakan bahwa sebelum dilakukan intervensi banyak pasien yang tidak siap dan takut untuk mengikuti pengobatan dan proses penyakit saat setelah diberikan intervensi relaksasi Benson pasien mengatakan lebih percaya diri, tidak takut, siap dalam menjalankan pengobatan dan menghadapi proses penyakit dan lebih bersemangat untuk sembuh.

Penelitian ini juga di dukung oleh penelitian (Othagil.,at.,all.2016) tentang “The Effect of Benson's Relaxation on depression, anxiety and stress in patients undergoing hemodialysis” yang menunjukkan bahwa mayoritas pasien yang mengalami hemodialisis mengalami penurunan stres, kecemasan dan depresi setelah penerapan tehnik Relaksasi Benson. Menurut peneliti juga relaksasi benson dapat menangani stres atau kecemasan karena relaksasi tarik nafas dalam yang digabungkan dengan sebuah keyakinan maka dapat menimbulkan ketenangan bagi individu.

Maka peneliti juga berasumsi agar dilakukannya kontrol diri pada responden karena banyaknya responden yang mengalami kecemasan sedang yang membuat besarnya peluang responden akan mengalami kecemasan berat, maka untuk mengatasi adanya peningkatan tingkat kecemasan pada responden maka harus dilakukan control diri pada responden.

Ada juga beberapa faktor yang mempengaruhi perubahan kecemasan meliputi faktor internal dan eksternal yang timbul dalam diri sendiri yang dipengaruhi oleh otak dan psikologisnya sendiri yaitu seperti, responden merasa takut, gelisah, khawatir dan merasa tidak aman. Kemudian ada faktor eksternal yaitu faktor yang terjadi dari luar diri yang dapat mempengaruhi atau mengubah sikap individu yang melalui perantaraan lingkungan keluarga dan pendidikan. Dalam hal ini peneliti berpendapat bahwa banyak responden yang mengalami peningkatan kecemasan yang dipengaruhi dari lingkungan seperti adanya berita yang tidak benar yang lebih-lebihkan oleh masyarakat dan dari berita media sosial yang menunjukkan bahwa semakin hari semakin bertambahnya pasien diagnosa covid 19 dan meningkatnya angka kematian.

Setelah diberikan intervensi kepada 30 orang responden terdapat perubahan yang signifikan terhadap tingkat kecemasan responden yang dimana setelah dilakukan uji *wilcoxon* diperoleh hasil $p=0,000<0,05$ hal ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara pemberian relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan responden mahasiswa ners tingkat III STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2020.

Pada penelitian ini peneliti menemukan bahwa sebelum diberikan Relaksasi Benson responden berada pada tingkat kecemasan sedang dan berat karena masih banyak responden yang belum bisa mengendalikan diri dalam menghadapi kecemasan yang dirasakan oleh responden pada dirinya, namun setelah peneliti memberikan relaksasi benson kepada responden peneliti menemukan adanya perbedaan di setiap nilai pada tingkat kecemasan responden dimana nilai tingkat kecemasan semakin menurun, sehingga untuk mempertahankan dan mengurangi tingkat kecemasan pada responden ada baiknya agar responden selalu melakukan relaksasi benson tersebut untuk mengurangi tingkat kecemasan yang di alami oleh responden. Dan pada penelitian sebelum dan sesudah pemberian intervensi kepada responden peneliti menemukan adanya penurunan tingkat kecemasan dan perbedaan nilai rata-rata yang dialami oleh responden

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dengan jumlah responden sebanyak 30 orang bahwa pengaruh relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan mahasiswa ners tingkat III STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2020 maka dapat disimpulkan: Tingkat kecemasan sebelum dilakukan intervensi *Relaksasi Benson* kepada Ners tingkat III adalah mayoritas responden berada pada tingkat kecemasan sedang yaitu sebanyak (66,7%), dan kecemasan berat sebanyak (33,3%). Dan Tingkat kecemasan sesudah dilakukan intervensi *Relaksasi Benson* kepada Ners tingkat III adalah tingkat kecemasan sedang yaitu sebanyak (76,7%), dan adanya penurunan tingkat kecemasan berat pada responden sebanyak (20%). Berdasarkan hasil uji *wilcoxon sign rank test* dengan $p=0,000$ ($p<0,05$) artinya ada pengaruh relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan mahasiswa ners tingkat III STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2020.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyanti, F., Erlinawati, & Yenni, S. (2018). Perbandingan Relaksasi Benson Dan Relaksasi Kesadaran Indera Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Kanker Serviks Di RSUD Bangkinang Tahun 2018. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Arianti, D., Sari, P. R., & Irawati, S. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Penyakit Jantung Koroner Di Poliklinik Jantung Rst. Dr. Reksodiwiryono. Padang Tahun 2018. *Jik- Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), 143–154. <https://doi.org/10.33757/jik.v2i2.129>
- Armiyati, Y., & Darmadi, S. (2019). Murottal and Classical Music Therapy Reducing Pra Cardiac Chateterization Anxiety. *South East Asia Nursing Research*, 1(2), 52. <https://doi.org/10.26714/seanr.1.2.2019.52-60>
- Beck, T. C., & Polit, F. D. (2010). *Nursing Research Principles And Methods; Generating and Assesing Evidence for Nursing Practice* (9th ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Beck, T. C., & Polit, F. D. (2012). *Nursing Research Principles And Methods*.
- Delewi, R., Vlastra, W., Rohling, W. J., Wagenaar, T. C., Zwemstra, M., Meesterman, M. G., Vis, M. M., Wykrzykowska, J. J., Koch, K. T., de Winter, R. J., Baan, J., Piek, J. J., Sprangers, M. A. G., & Henriques, J. P. S. (2017). Anxiety levels of patients undergoing coronary procedures in the catheterization laboratory. *International Journal of Cardiology*, 228, 926–930. <https://doi.org/10.1016/j.ijcard.2016.11.043>
- Doni, M., Wiku, A., Achmad, Y., & Kirana, P. (2020). *Gugus tugas percepatan penanganan covid-19 I*.
- Dunstan, D. A., Scott, N., & Todd, A. K. (2017). Screening for anxiety and depression: Reassessing the utility of the Zung scales. *BMC Psychiatry* 17(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12888-017-1489-6>
- Ermaneti, Y., Arif, T. E., & Sulastri. (2019). Pengaruh Komunikasi Terapeutik Perawat terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi. 7(1). <https://ejournal.unuja.ac.id/index.php/jkp/article/view/503>
- Ifdil, & Dona, A. F. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia) *Konselor*, 5(2). <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Jaya, K. (2019). *Keperawatan Jiwa* (L. Saputra (ed.)). Binapura Aksara.
- Kosasih, E. C., & Solehati, T. (2018). *Konsep Dan Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan Maternitas* (Anna (ed.); Dua). Pt Refika Aditama.
- Lai, Tzu.p., wen, hung jeng tan po ren. (2020). Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS- CoV-2) and Coronavirus disease- 2019 (COVID-19): The Epidemic and the Challenges
- Lestarii, A. (2017). *Gambaran Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronis Yang Menjalani Hemodialisis Berdasarkan Kuesioner Zung Self Rating Anxiety Scale Di RSUD Wates Tahun 2017*. Jenderal Achmad Yani.
- Li, J. Y., You, Z., Wang, Q., Zhou, Z. J., Qiu, Y., Luo, R., & Ge, X. Y. (2020). The epidemic of 2019-novel-coronavirus (2019-nCoV) pneumonia and insights for emerging infectious diseases in the future. *Microbes and Infection*, 22(2), 80–85. <https://doi.org/10.1016/j.micinf.2020.02.002>
- Malara, R., Katuuk, M., & Amiman, P. S. (2019). Gambaran Tingkat Kecemasan Pasien Di Instalasi Gawat Darurat. *Gambaran Tingkat Kecemasan Pasien Di Instalasi Gawat Darurat*, 7(2).
- Ma'rifah, R. A., Martyarini, B. S., Ririn, I. S. (2017). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Serviks di rsud Margono Soekardjo Purwokerto.
- Murniati, D. (2020). Middle east respiratory syndrome coronavirus transmission. *Emerging Infectious Diseases*, 2, 191–198. <https://doi.org/10.3201/eid2602.190697>
- Nurkholis. (2020). Dampak Pandemi Novel Corona Virus Disiase (Covid 19) Terhadap Psikologi Dan Pendidikan Serta Kebijakan Pemerintah. 6(1) <https://ejournal.um.ac.id/index.php/JPS/article/view/1035/713>

- Nursalam. (2016). *Manajemen Keperawatan Aplikasi dalam Praktik Keperawatan Profesional edisi 5*, Jakarta: Penerbit Salemba Medika
- Qiu, H., Wu, J., Hong, L., Luo, Y., Song, Q., & Chen, D. (2020). Clinical and epidemiological features of 36 children with coronavirus disease 2019 (COVID-19) in Zhejiang, China: an observational cohort study. *The Lancet Infectious Diseases*, 20, 1– 8. [https://doi.org/10.1016/s1473-3099\(20\)30198-5](https://doi.org/10.1016/s1473-3099(20)30198-5)
- Reginus, M., Kumaat, L., & Tumbuan, N. A. (2015). *Hubungan Response Time Perawat Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Kategori Triase Kuning Di IGD RSUD GMIM Kalooran Amurang*. 3(2), 2.
- Roy, D., Tripathy, S., Kumar, S., & Sharma, N. (2020). *study of knowledge, attitude, anxiety & perceived mental health care need in indian population during COVID- 19 pandemic January*.
- Safrizal, Z., Danang, putra insita, Safriza, S., & Bimo. (2020). *Pedoman Umum Menghadapi Pandemi Covid-19 Bagi Pemerintah Daerah Pencegahan, Pengendalian, Diagnosis dan Manajemen*.
- Sembiring, E. (2019). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Pasien Yang Akan Menjalani Pre Operasi Kateterisasi Jantung Di RSUD H Adam Malik Medan*. 2(2).
- Siagian, P., Manurung, T., & Manurung, M. (2019). *Skala nyeri post appendectomy di RSUD Porsea*. 2(2), 61–69. <https://doi.org/10.34012/jukep.v2i2.541>
- Tarisa, zulva indana novita. (2020). *covid-19 Dan Kecenderungan Psikosomatis*.