

Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Depresi Pada Remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri

Norma Risnasari^{1*}, Dhian Ika Prihananto², Shely Zulistiani³

¹⁻³Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri

*e-mail: normarisnasari@unpkediri.ac.id

Diterima:
05 July 2026

Dipresentasikan:
30 July 2026

Terbit:
5 Oktober 2026

ABSTRAK

Depresi merupakan gangguan suasana hati yang ditandai dengan perasaan sedih yang mendalam dan kehilangan minat terhadap hal-hal yang disukai, dimana seseorang dinyatakan mengalami depresi bila sudah 2 minggu merasa sedih, putus harapan atau tidak berharga. Masa remaja adalah fase peralihan dari kehidupan anak-anak dan masa kehidupan orang dewasa dapat dilihat dari pertumbuhan dan perkembangan biologis pada tubuh dan psikologis. Emosi remaja rentan untuk tidak terkontrol sebagai penyebab keadaan lingkungan sekitar keluarga serta pergaulan yang tidak mendukung. Dengan kondisi emosi yang masih labil dan kerap kali terpengaruh mood, maka tak pelak bisa menjadi penyebab depresi. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis pengaruh teknik relaksasi benson terhadap tingkat depresi pada remaja. Desain penelitian yang digunakan adalah pra eksperimental dengan *One Group Pre Test-Post Test Design*. Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 37 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan *Total Sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 11 orang sesuai kriteria inklusi. Tingkat depresi remaja diukur dengan menggunakan kuesioner *Beck Depression Inventory-II*. Hasil penelitian menggunakan uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* di dapatkan nilai $p = 0,003 < 0,05$ menunjukkan bahwa teknik relaksasi benson menurunkan tingkat depresi. Nilai median pretest dan posttest mengalami penurunan dari 9,00 menjadi 4,00. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi benson dapat menurunkan tingkat depresi, sehingga teknik ini bisa menjadi salah satu intervensi keperawatan secara mandiri dalam membantu remaja yang mengalami depresi, karena teknik relaksasi benson memberikan efek yaitu mengurangi ketegangan pada pikiran dan tubuh, mengurangi rasa khawatir, serta gelisah.

Kata Kunci : Remaja, Depresi, Teknik Relaksasi Benson

PENDAHULUAN

Depresi adalah salah satu bentuk kondisi kesehatan mental yang dialami banyak orang dan sering kali muncul berbarengan dengan kecemasan. Sadock, et al. (2017) menyatakan depresi dapat muncul pada usia berapa pun dari masa kanak-kanak hingga seterusnya. Risiko depresi yang lebih tinggi pada kelompok usia muda dikaitkan dengan stressor sosial. Perubahan fisik, emosional dan sosial, termasuk paparan kemiskinan, pelecehan atau kekerasan dapat membuat remaja rentan terhadap masalah kesehatan mental. (WHO, 2021). Gangguan depresi ini dapat

menimbulkan penderitaan yang berat. Depresi menjadi masalah dalam kesehatan masyarakat, dari segi biaya pengobatannya sangat besar dan bila tidak diobati dapat terjadi hal yang sangat buruk, karena dapat menimbulkan gangguan serius dalam fungsi sosial, kualitas hidup penderita hingga kematian karena bunuh diri. (Mardiya, 2020). Menurut *World Health Organization* (WHO) depresi menjadi salah satu penyebab utama penyakit dan kecacatan di kalangan remaja, selain itu kekerasan, kemiskinan, penghinaan dan perasaan tidak dihargai dapat meningkatkan perasaan risiko masalah kesehatan mental. (WHO, 2018). Orang yang mengalami kekerasan, kehilangan berat badan atau kejadian yang membuat stres lainnya lebih mungkin mengalami depresi. Wanita lebih mungkin mengalami depresi daripada laki-laki. (WHO, 2023).

Data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2021 menyatakan bahwa depresi adalah salah satu permasalahan mental yang umum dengan perkiraan kenaikan jumlah depresi sebanyak 280.000.000 orang di seluruh dunia mengalami gangguan tersebut. *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) Tahun 2022 menemukan, sekitar 1 dari 20 atau 5,5 persen remaja usia 10-17 tahun didiagnosis memiliki gangguan mental (Anwar, 2023). Risdas tahun 2018, sebanyak hampir 5 % remaja dan anak sekolah di Jawa Timur menderita depresi. Data dari dinas Kesehatan Kota Kediri pada tahun 2022 penderita depresi sebanyak 66 dan pada tahun 2023 sebanyak 54 orang. Sedangkan di Puskesmas Sukorame tahun 2022 penderita depresi sebanyak 37 orang dan tahun 2023 sebanyak 23 orang (Dinkes Kota Kediri 2022, 2023).

Anak remaja yang mengalami gangguan depresi akan menunjukkan gejala-gejala seperti perasaan sedih yang berkepanjangan, suka menyendiri, sering melamun di dalam kelas atau di rumah, kurang nafsu makan atau makan berlebihan, sulit tidur atau tidur berlebihan, merasa lelah, lesu atau kurang bertenaga, merasa rendah diri, sulit konsentrasi dan sulit mengambil keputusan. Selain itu merasa putus asa, gairah belajar berkurang, tidak ada inisiatif. Anak remaja dengan gejala depresi akan memperlihatkan kreativitas, inisiatif dan motivasi belajar yang menurun, sehingga akan menimbulkan kesulitan belajar serta membuat prestasi belajar anak menurun dari hari ke hari. Depresi pada remaja sering dominan berkaitan dengan penyimpangan perilaku, penyalahgunaan obat, penyimpangan seksual, keluhan fisik tak khas dan problema sekolah. (Santrock, 2011)

Pengobatan depresi dan cemas dapat dilakukan dengan pemberian obat-obatan ataupun intervensi non-farmakologi. Secara farmakologis pasien depresi diberikan obat antidepresan yang berfungsi untuk mengurangi gejala dan dampak depresi klinis pada pengidapnya. Metode intervensi non farmakologis dipilih untuk mengurangi depresi. Mempertimbangkan komplikasi dan efek samping yang terjadi akibat penggunaan obat-obatan pada terapi depresi dan cemas. (Zaakeri Moghadam M et al, 2016). Sedangkan secara non farmakologis, sangat dianjurkan karena pemberian obat-obatan kimia dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan efek samping yang dapat membahayakan pemakainya seperti gangguan pada ginjal. (Yosep, 2007). Salah satu cara untuk menurunkan tingkat depresi pada remaja adalah teknik relaksasi benson. Teknik relaksasi benson merupakan terapi religius yang melibatkan faktor keyakinan agama. Teknik ini memodulasi stres terkait kondisi

seperti marah, cemas, disritmia jantung, nyeri kronik, depresi, hipertensi dan insomnia serta menimbulkan perasaan menjadi lebih tenang. (Benson, H. and Proctor, 2000). Teknik ini telah banyak digunakan baik untuk menurunkan ketegangan atau mencapai kondisi tenang seperti menghilangkan nyeri, stres, insomnia, penurunan tekanan darah serta depresi. Teknik ini merupakan upaya untuk memusatkan perhatian pada suatu fokus dengan menyebut berulang-ulang kalimat ritual dan menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu. Teknik relaksasi ini dapat dilakukan 10 - 20 menit sebanyak dua kali sehari. (Hawari, 2009).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis mengambil judul “Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Depresi Pada Remaja Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri”

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah pra eksperimen dengan pendekatan *one group pretest & posttest without control*. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Sukorame pada bulan Mei 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri yang berjumlah 37 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan *Total Sampling* dan jumlah sampel sebanyak 11 orang sesuai dengan kriteria inklusi. Kuisisioner dalam penelitian ini menggunakan menggunakan kuisisioner *Beck Depression Inventory-II*. Pada tahap pengambilan data, peneliti datang ke rumah responden pada hari yang telah di tentukan sebelumnya dengan pihak keluarga dan subyek penelitian diminta untuk mengisi kuisisioner yang telah disediakan. Pada saat pengambilan data, peneliti didampingi oleh koordinator dari pihak puskesmas. Pada akhir pengambilan data, kuisisioner yang terisi berjumlah 11. Tidak terdapat data yang tidak valid karena semua pertanyaan dijawab oleh subyek penelitian. Variabel tingkat depresi dikategorikan menjadi tidak ada gejala depresi 0-4, gejala depresi ringan 5-8, gejala depresi sedang 9-11, gejala depresi berat 12-15. Analisa data dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden

Karakteristik	f	%
Usia		
11 - 14 tahun	2	18,2
15 - 17 tahun	6	54,5
18 - 21 tahun	3	27,3
Jenis Kelamin		
Laki – laki	4	36,4
Perempuan	7	63,6
Pendidikan		
SD	2	18,2
SMP	3	27,3
SMA	6	54,5

Berdasarkan tabel 1 dapat diinterpretasikan bahwa dari usia sebagian besar (54,5%) pada rentang usia 15-17 tahun, dari jenis kelamin sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (63,6%) dan dari pendidikan sebagian besar SMA (54,5%).

Tabel 2. Tabulasi Silang Tingkat Depresi Sebelum dan Sesudah Teknik Relaksasi Benson

Tingkat Depresi Pre Test	Tingkat Depresi Post Test				Jumlah	%
	Depresi Minimal	Depresi Ringan	Depresi Sedang	Depresi Berat		
Depresi Minimal	0	0	0	0	0	0
Depresi Ringan	5	0	0	0	5	45,4
Depresi Sedang	1	3	0	0	4	36,4
Depresi Berat	0	0	2	0	2	18,2
Jumlah	6	3	2	0	11	100
%	54,5	27,3	18,2	0		100

Hasil tabulasi silang pada tabel 2.1 dapat diinterpretasikan sebagai berikut: tingkat depresi sebelum dilakukan teknik relaksasi benson dalam kategori depresi ringan sebanyak 5 orang (45,4%), depresi sedang 4 orang (36,4%), depresi berat 2 orang (18,2%), sedangkan sesudah dilakukan teknik relaksasi benson depresi minimal 6 orang (54,4 %), depresi ringan 3 orang (27,3%) dan depresi sedang 2 orang (18,2%).

Tabel 3. Hasil Uji Statistik Wilcoxon Signed Rank Test

Test Statistics ^b		Statistics	
	Posttest - Pretest	Pretest	Posttest
Z	-3,002 ^a	11	11
Asymp. Sig. (2-tailed)	,003	0	0
		9,00	4,00

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Pembahasan

1. Tingkat Depresi Sebelum Di Berikan Teknik Relaksasi Benson

Berdasarkan data pada tabel 1 sebagian besar subyek penelitian termasuk dalam kategori depresi ringan 5 orang (45,4 %), 4 orang (36,4 %) depresi sedang dan 2 orang (18,2 %) depresi berat. Hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain :

a. Usia

Data pada tabel 1 hasil penelitian sebagai subyek penelitian sebagian besar berumur 15 – 17 tahun sebanyak 6 orang (54,5 %). Masa remaja merupakan transisi atau perubahan dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Saat ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan baik secara fisik maupun mental. (Diananda, 2018). Hal ini umumnya terjadi di kisaran usia 15-20 Tahun. Meningkatnya emosi karena remaja berada di bawah tekanan sosial dan menghadapi kondisi dan harapan baru. Keadaan

tersebut menyebabkan remaja mengalami kegagalan dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya, sehingga remaja sering dikatakan sebagai usia yang rentan akan masalah. Periode ini ditandai dengan berkembangnya keterampilan dalam berpikir yang baru. Teman-temannya masih memiliki peran yang penting, namun individu mampu mengarahkan dan memfokuskan diri sendiri (*self-directed*). Pada fase ini, para remaja mulai keluar untuk mengembangkan karakter, pencapaian kemandirian dan identitas sangat menonjol, membuat keputusan pertama terkait dengan tujuan yang ingin dicapai dan mulai menerima hubungan pria atau perempuan mulai meningkat dan mulai mencoba berbagai aliran seperti: musik, politik dan hal yang berada diluar keluarga (Qurrotu'aini, 2023).

Menurut Zhang (2023), remaja merupakan kelompok berisiko tinggi untuk depresi, dengan sekitar 20% dari mereka yang berusia 10 hingga 20 tahun mengalaminya. Depresi dapat berdampak negatif pada perkembangan remaja dan menyebabkan tantangan dalam beradaptasi dengan kehidupan masa depan mereka. Depresi remaja terwujud dalam perilaku bermasalah seperti perilaku seksual berisiko, penyalahgunaan zat, kenakalan, melukai diri sendiri, bunuh diri, kehadiran rendah, kinerja akademis yang buruk, dan putus sekolah. Menurut teori perkembangan psikososial Erikson masa remaja berada pada fase identitas versus kebingungan identitas. Erikson menyebutkan bahwa tugas perkembangan di masa remaja adalah mencari identitas diri, kegagalan mengeksplorasi identitas diri akan membentuk isolasi diri pada remaja dimulai usia 13-19 tahun. (Santrock, 2011)

b. Jenis Kelamin

Data pada tabel 1 menunjukkan jenis kelamin sebagian besar adalah perempuan yaitu sebanyak 7 orang (63,6 %). Sejak masa pubertas, perempuan muda berada pada risiko terbesar terkena depresi berat dan gangguan mental secara global. Yang penting, sebelum pubertas, anak perempuan dan laki-laki memiliki tingkat depresi yang sama, angka ini mungkin lebih tinggi pada anak laki-laki. (Albert, 2015). Menurut O'Toole (2013), depresi merupakan keadaan emosi abnormal yang ditandai dengan perasaan sedih, melankolis, tidak bergairah, tidak berharga, hampa dan putus harapan yang berlebihan dan tidak sesuai dan diluar proporsi kenyataan.

Salah satu penyebab terjadinya depresi adalah karena faktor biologis. Neurotransmitter serotonin merupakan salah satu unsur biologi yang berpengaruh terhadap terjadinya depresi pada remaja. Para peneliti dari Montreal Neurological Institute di Kanada melaporkan bahwa otak laki – laki dan perempuan memiliki kemampuan yang berbeda dalam menghasilkan hormon serotonin. Serotonin merupakan senyawa kimia yang dilepaskan tubuh ke dalam sel – sel otak yang berfungsi sebagai jembatan penghantar pesan di dalam otak yang berhubungan dengan emosi. Pada seseorang yang sedang mengalami depresi maka kadar serotonin akan menurun dibandingkan saat normal. Pada keadaan normal otak laki – laki

dan perempuan mempunyai kadar serotonin yang seimbang, namun otak laki – laki lebih cepat 52 % dari otak perempuan dalam menghasilkan hormon serotonin. Hal inilah yang diduga perempuan lebih mudah mengalami depresi. (Nishizawa, 1997).

Saat dilakukan teknik relaksasi benson menjadi lebih rileks dan mengurangi ketegangan, dimana perempuan lebih suka mengkomunikasikan rasa sakitnya, sedangkan laki-laki menerima rasa sakitnya. Efek relaksasi itulah kemungkinan besar yang menyebabkan terjadinya penurunan tingkat depresi pada remaja. Hal ini dikarenakan perempuan memiliki sensitifitas yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

c. Pendidikan

Berdasarkan pada data tabel 1 bahwa riwayat pendidikan remaja sebagian besar 6 orang (54,5 %) berlatar belakang pendidikan SMA. Menurut Notoatmodjo (2003), seseorang yang mempunyai tingkat pendidikan tinggi akan memberikan respon yang lebih rasional dalam menghadapi masalah sehingga dapat meminimalkan risiko depresi dan juga dalam motivasi kerjanya akan berpotensi daripada mereka yang berpendidikan lebih rendah atau sedang. Dikarenakan cara berfikir tingkat pendidikan SMA lebih mudah untuk menerima informasi dan sudah matang, sehingga makin banyak pula pengetahuan yang dimiliki, mereka lebih rasional dalam mengambil keputusan. Hal ini akan mempengaruhi hasil dari nilai akademik yang meningkat dan nilai depresi menurun, sehingga efek relaksasi menghasilkan efek terapi yang efektif.

2. Tingkat Depresi Setelah diberikan Teknik Relaksasi Benson

Berdasarkan pada data tabel 2 didapatkan hasil setelah mendapatkan intervensi teknik relaksasi benson sebagian besar subyek penelitian 6 orang (54,5 %) depresi minimal, 3 orang (27,3 %) depresi ringan dan 2 orang (18,2%) depresi sedang. Dari hasil wawancara dengan subyek penelitian sebagian besar 7 perempuan (63,6%) yang awalnya merasa tegang, cemas, banyak pikiran menjadi nyaman, rileks, perasaan senang setelah dilakukan relaksasi benson. Responden mengatakan bahwa teknik relaksasi benson tersebut cukup bermanfaat untuk menurunkan tingkat depresi mereka. Dimana awalnya saat mereka cemas, tegang mereka minum obat, karena mereka tahu manfaatnya, sekarang lebih baik tidak minum obat tetapi alternatif lain berupa relaksasi benson yang bisa dilakukan oleh pasien jika lakukan secara rutin dan teratur. Teknik relaksasi benson yang dilakukan meliputi : anjurkan pasien memilih kata-kata religius dan memfokuskan perhatian saat relaksasi, posisikan pasien pada posisi duduk atau berbaring yang paling nyaman, ajarkan pasien cara melakukan nafas dalam dan instruksikan pasien memejamkan mata, tenang dan mengendorkan otot-otot tubuh dari ujung kaki sampai dengan otot wajah dan rasakan rileksnya pada saat menghembuskan napas, anjurkan pasien untuk mempraktekkan dan koreksi jika ada salah, instruksikan kepada pasien agar menutup mata dan menarik nafas dalam lewat hidung selama 3 detik, tahan selama 4 detik lalu hembuskan lewat mulut/hidung selama 5 detik disertai

dengan mengucapkan “Astaghfirulloh hal’adzim” atau Alhamdulillah (bagi yang muslim) atau kata yang sudah dipilih sesuai dengan keyakinan pasien (non muslim menyesuaikan), lakukan selama 10 menit dengan memberi sugesti merasakan rileks mulai dari kaki sampai kepala saat menghembuskan napas, instruksikan pasien untuk mengakhiri relaksasi dengan tetap menutup mata selama 2 menit, lalu membukanya dengan perlahan. (Yusliana, 2015).

Teknik relaksasi benson tidak hanya mengurangi stres dan membuat tubuh menjadi rileks; tetapi tiap hembusan napas yang teratur tubuh akan meningkatkan hormon endorfin dan serotonin. Formula kata-kata atau kalimat tertentu yang dibaca berulang-ulang dengan melibatkan unsur keimanan dan keyakinan akan menimbulkan respon relaksasi yang lebih kuat dibandingkan dengan hanya relaksasi tanpa melibatkan unsur keyakinan. Keyakinan pasien tersebut memiliki makna menenangkan. (Benson & Proctor, 2000).

3. Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Depresi

Pengobatan depresi dan cemas dapat dilakukan dengan pemberian obat-obatan ataupun intervensi non-farmakologi. Mempertimbangkan komplikasi dan efek samping yang terjadi akibat penggunaan obat-obatan pada terapi depresi dan cemas, metode intervensi non-farmakologi dipilih untuk mengurangi depresi dan cemas pada pasien yang melakukan hemodialisa. (Zaakeri Moghadam M et al, 2016). Relaksasi napas dalam adalah salah satu intervensi mandiri keperawatan yang dapat digunakan untuk mengatasi gejala psikologis pasien. Relaksasi ini dapat berguna untuk memperbaiki kondisi kesehatan dan menghambat timbulnya stress dan kecemasan (American Psychological Association, (2008); Bulechek, et.al, 2018). Relaksasi benson bekerja dengan cara menghambat aktivitas saraf simpatis yang dapat mengurangi konsumsi oksigen oleh tubuh dan kemudian otot-otot menjadi rileks sehingga menimbulkan rasa tenang dan nyaman. Ketika relaksasi dilakukan, sistem parasimpatis akan mendominasi dan pasien menjadi lebih nyaman sehingga dapat mengatasi gejala-gejala mental seperti cemas, depresi, dan kelelahan (Abu Maloh dkk, 2021). Respon relaksasi yang melibatkan keyakinan yang dianut akan mempercepat terjadinya keadaan rileks dengan kata lain, kombinasi respon relaksasi dengan melibatkan keyakinan akan melibatkan keyakinan akan melipat gandakan manfaat yang didapat dari respon relaksasi. (Purwanto, 2016). Menurut Soeharto (2019) dalam Anisah (2021), 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 diastolik serta meningkatkan kualitas tidur pasien dialisis. Salah satu terapi relaksasi napas

yang biasa dipilih yaitu terapi relaksasi benson. Relaksasi Benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi. (Benson & Proctor 2000, dalam Purwanto, 2016).

KESIMPULAN

1. Tingkat depresi remaja sebelum diberikan teknik relaksasi benson sebagian besar dalam kategori gejala depresi ringan.
2. Tingkat depresi remaja setelah mendapatkan teknik relaksasi benson mengalami penurunan skor dari depresi berat ke sedang, sedang ke ringan dan ringan ke depresi minimal.
3. Terdapat pengaruh teknik relaksasi benson di Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame secara bermakna sebesar $p = 0,003 < 0,05$. Nilai Median 9,00 menjadi 4,00.

DAFTAR RUJUKAN

- Abu, Maloh dkk. (2021). Efficacy Of Benson's Relaxation Technique On Anxiety And Depression Among Patients Undergoing Hemodialysis: a Systematic Review. *Clinical Nursing Research*, 31(1), 122-135. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34159828/>
- Albert, Paul R. (2015). Why is Depression More Prevalent In Women. *Journal Psychiatry Neurosci*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4478054/>
- Anisah, Isnaini Nur, Maliya, Arina. (2021). Efektivitas Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pasien Yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 14 (1), 57-64. <https://journals.ums.ac.id/BIK/article/view/12226>
- Benson, H., & Proctor, W. (2000). *Dasar-Dasar Respons Relaksasi*. Bandung: Kaifa
- Diananda, Amita. (2018). Psikologi Remaja dan Permasalahannya. *Istighna*, 1(1). 116-133. <http://e-journal.stit-islamic-village.ac.id/index.php/istighna>
- Dinkes Kota Kediri. (2022). *Data Penderita Depresi* : (Rekam Medis)
- Dinkes Kota Kediri. (2023). *Data Penderita Depresi* : (Rekam Medis)
- Hawari, A. 2009. *Psikometri Alat Ukur (Skala) Kesehatan Jiwa*. Jakarta: FKU.
- Mardiya, Drs. 2020. Mengenal Gangguan Depresi Pada Remaja. (Online). [https://pemberdayaan.kulonprogokab.go.id/detil/1308/mengenal-gangguan-depresi-pada-re maja](https://pemberdayaan.kulonprogokab.go.id/detil/1308/mengenal-gangguan-depresi-pada-re-maja) Accessed on November 16th 2023.
- Nishizawa, S , C. Benkelfat , SN Young , M. Leyton , S. Mzengeza , C. de Montigny , P. Blier , dan M. Diksic. (1997). Perbedaan Antara Pria Dan Wanita Dalam Tingkat Sintesis Serotonin Di Otak Manusia. *National Library of Medicine*, 94(10). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC24674/>



- Notoadmojo, S. (2003). *Ilmu Kesehatan Masyarakat Prinsip-Prinsip Dasar*. Jakarta : Rineka Cipta.
- O'Toole, M.T. (2013). *Mosby's Medikal Dictionary* (9thed). Mosby: Elsevier
- Purwanto. (2016). Relaksasi Dzikir. *Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Semarang*. 18(1):6-48. <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/handle/11617/866>
- Qurrotu'aini, Putri Wardah. (2023). *Self-Esteem Remaja Perempuan Korban Kekerasan Orang Tua Di Desa Teras Boyolali*. Skripsi. Surakarta : Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
- Riset Kesehatan Dasar. (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian RI tahun 2018.
- Sadock, B. J., Sadock, V. A., & Ruiz, P. (2017). *Kaplan and Sadock's Comprehensive Textbook of Psychiatry* (10th ed.) (10th ed.). Wolters Kluwer.
- Santrock, Jhon W. (2011). *Life-Span Development : Perkembangan Masa Hidup*. Edisi 13 Jilid II. Jakarta : Erlangga
- WHO. (2018). Adolescents: Health Risks And Solutions. Retrieved June 27, 2020. (online). <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
- WHO. (2021). Kesehatan Mental Remaja. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/adolescent-mental-health>
- WHO. (2023). Gangguan Depresi. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/depression>.
- Yosep, I. (2007). *Keperawatan Jiwa*. Bandung : Refika Aditama.
- Yuslana Anita, Misrawati, Safri. (2015). Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Ibu Post Partum Sectio Caesarea. *JOM*, 2(2). <https://www.neliti.com/id/publications/184091/efektivitas-relaksasi-benson-terhadap-penurunan-nyeri-pada-ibu-postpartumsectio>
- Zakeerie Moghadam M, Shaban M. Mehran A, Hashem S. Effect of Muscle Relaxation on Anxiety of Patients Undergo Cradiac Catheterixation. (2016). *Journal Faculty Nurs Midwife*. 1664-71.
- Zhang Jing, Liu Dehuan, Ding Linwei, Du Guankui. (2023). Prevalensi Depresi Pada Remaja Junior dan Senior. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10752610/> Accesced on Januari 02th 2024.