



SANDBOX



# The Sandbox 2.0

by IEEE ITB SB

**Institute of Electrical and Electronics Engineers Student Branch ITB**

Labtek V, Jl. Ganesh No.10, Coblong, Bandung, Jawa Barat Indonesia 40132

## SootheSync

### I. Pendahuluan

#### a) Latar Belakang

Salah satu kondisi mental yang paling umum dan sulit diprediksi adalah gangguan kecemasan [1]. Gangguan kecemasan, atau generalized anxiety disorder (GAD), melibatkan perasaan kecemasan yang berlebihan saat seseorang menghadapi suatu kondisi (NIMH). Menurut [4], sebagian besar gejala gangguan kecemasan dikategorikan sebagai mild atau ringan pada GAD-7 (skala General Anxiety Disorder). Kecemasan ringan seringkali dapat diatasi secara efektif dengan teknik-teknik relaksasi mandiri. Meskipun begitu, kecemasan ringan dapat berkembang menjadi lebih berat jika tidak dikelola dengan baik. Selain itu, mayoritas orang yang memiliki GAD tidak mencari bantuan profesional – hanya sekitar 25% pengidap GAD yang membutuhkan bantuan benar-benar mencari bantuan medis [5].

Pada kondisi saat ini, pengelolaan GAD tingkat sedang hingga berat masih kurang memadai. Salah satu ukuran

penting dalam mengevaluasi perkembangan GAD adalah frekuensi dan keparahan serangan-serangan kecemasan [6]. Meskipun sudah tersedia alat-alat untuk memonitor dan merekam tingkat keparahan serangan, alat-alat tersebut masih mengandalkan ingatan manusia sehingga ada kemungkinan besar pengguna lupa untuk memasukkan datanya. Selain itu, orang-orang dengan kasus GAD tingkat berat dapat diberikan obat, seperti SSRI/SNRI yang dikonsumsi jangka panjang atau benzodiazepine yang dikonsumsi secara berkala [7]. Obat jangka panjang menghadapi permasalahan yang sama dengan memasukkan data, yakni sifat manusia yang mudah kelupaan. Di sisi lainnya, terdapat sejumlah kasus penyalahgunaan dan penggunaan berlebihan untuk obat yang dikonsumsi secara berkala, seperti benzodiazepine. Jumlah ini cukup tinggi, yakni sekitar 17% dari semua pengguna benzodiazepine yang melaporkan penyalahgunaan [8].

Gangguan kecemasan merupakan salah satu kondisi psikis yang paling

# The Sandbox 2.0

by IEEE ITB SB

Institute of Electrical and Electronics Engineers Student Branch ITB

Labtek V, Jl. Ganeshha No.10, Coblong, Bandung, Jawa Barat Indonesia 40132

umum di Indonesia, terutama pada usia remaja. Menurut I-NAMHS (2022), gangguan kecemasan adalah salah satu kondisi mental yang paling umum ditemukan pada kalangan remaja dan dewasa muda [2]. Fakta ini mengkhawatirkan, karena gangguan kecemasan memiliki hubungan dengan berbagai masalah. Masalah-masalah ini dapat mulai dari kendala dalam membangun dan mempertahankan relasi dengan keluarga dan teman, terhambatnya kemampuan beradaptasi terhadap lingkungan dan coping terhadap stres, hingga menjadi rawan terhadap penyalahgunaan narkoba dan alkohol [3]. Dengan berbagai faktor ini yang menandakan urgensi tinggi, dibutuhkan suatu solusi yang dapat membantu pengidap gangguan kecemasan dalam segi pemantauan dan pengelolaan.

## b) Identifikasi Masalah

Berdasarkan berbagai data dan fakta yang tersedia, terdapat beberapa masalah yang dapat dikemukakan untuk dipelajari lebih lanjut.

1. Peralatan untuk mencatat kejadian serangan kecemasan

dan memantau frekuensinya yang masih kurang memadai.

2. Adanya berbagai kasus penyalahgunaan, penggunaan berlebihan, dan kelalaian dalam penggunaan obat gangguan kecemasan.
3. Sebagian besar orang belum mampu menangani kecemasan pada tingkat ringan.

## c) Tujuan

Adanya berbagai masalah ini mendorong kami untuk mengajukan **SootheSync**. Prototipe yang kami rancang mengikuti tujuan-tujuan berikut yang diharapkan dapat menyelesaikan permasalahan yang ada.

1. Merancang alat yang mampu mencatat kejadian serangan kecemasan dengan memadai.
2. Merancang alat untuk mencegah penyalahgunaan dan penggunaan berlebihan obat-obat serta membantu mengingat pengguna untuk meminumnya.
3. Merancang alat yang dapat menjadi sarana pendidikan



SANDBOX



# The Sandbox 2.0

by IEEE ITB SB

**Institute of Electrical and Electronics Engineers Student Branch ITB**

Labtek V, Jl. Ganesh No.10, Coblong, Bandung, Jawa Barat Indonesia 40132

tentang cara menangani kecemasan tingkat ringan.

## d) Manfaat

Dengan adanya prototipe ini, terdapat beberapa manfaat yang dapat dirasakan oleh pengguna melalui fitur-fiturnya, yakni:

1. Pencatatan data kejadian serangan kecemasan yang dapat diandalkan oleh pengguna dan dokter/profesional.
2. Penggunaan obat yang tertib pada jadwal dan sesuai dengan nasihat dokter/profesional.
3. Sarana edukatif yang menyediakan informasi mengenai cara penanganan gangguan kecemasan tingkat ringan.

## e) Ruang Lingkup dan Batasan

Prototipe SootheSync memiliki cakupan utama dalam pemantauan dan manajemen serangan kecemasan pada pengidap *Generalized Anxiety Disorder* (GAD). Individu dengan gangguan kecemasan lain, seperti *panic disorder*, *social anxiety disorder*, *PTSD*

merupakan kelompok yang dapat ikut serta menggunakan SootheSync dalam melakukan manajemen kecemasan efektif.

SootheSync memiliki batasan cakupan fungsinya. Prototipe ini dirancang sebagai alat bantu dan tidak menggantikan peran tenaga medis maupun terapi profesional. Selain itu, pemantauan hanya didasarkan pada dua parameter fisiologis, yaitu detak jantung dan frekuensi pernapasan, tanpa mempertimbangkan faktor psikologis, lingkungan, atau aspek kesehatan lainnya yang juga dapat memengaruhi kondisi pengguna. Oleh karena itu, penggunaan SootheSync tetap memerlukan pendampingan medis dan tidak dapat dijadikan sebagai satu-satunya metode dalam pengelolaan gangguan kecemasan.

## II. Pembahasan

### a) Rincian Solusi yang Diajukan

Dalam upaya mengatasi berbagai permasalahan terkait penderita gangguan kecemasan, SootheSync dirancang sebagai solusi berbasis teknologi yang menggabungkan pemantauan fisiologis,

# The Sandbox 2.0

by IEEE ITB SB

Institute of Electrical and Electronics Engineers Student Branch ITB

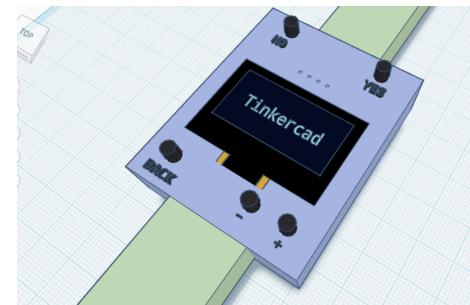
Labtek V, Jl. Ganesh No.10, Coblong, Bandung, Jawa Barat Indonesia 40132

manajemen obat, serta edukasi penanganan serangan kecemasan. SootheSync memanfaatkan perubahan fisiologis sebagai parameter utama yang digunakan dalam deteksi serangan kecemasan, melalui indikator peningkatan detak jantung serta frekuensi pernapasan. Data dikumpulkan oleh perangkat *wristband* yang dikirim ke aplikasi untuk analisis serta monitor secara berkelanjutan. Selain itu, SootheSync terintegrasi dengan *pill box* otomatis yang dapat mengeluarkan obat sesuai jadwal yang telah ditentukan atau secara darurat saat kondisi kritis terjadi, berdasarkan resep dokter. Dengan fitur ini, SootheSync memungkinkan pengidap GAD untuk mengelola serangan kecemasan dan penggunaan obat secara lebih efektif, sekaligus membantu tenaga medis dalam melakukan evaluasi jarak jauh guna mendukung intervensi dan penyesuaian terapi. Penggunaan SootheSync bagi penderita GAD dapat meminimalisir risiko penggunaan obat berlebihan serta memastikan penanganan serangan kecemasan mandiri yang efektif.

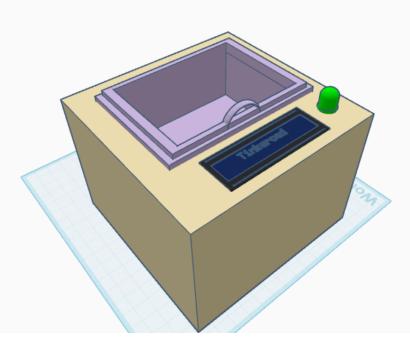
Beberapa perangkat yang saat ini tersedia, seperti Spire Stone untuk pemantauan gangguan kecemasan dan

MedMinder untuk manajemen obat, telah membantu dalam menangani masalah secara terpisah. Namun, belum ada solusi yang mengintegrasikan kedua fungsi tersebut dalam satu sistem yang komprehensif. SootheSync hadir sebagai inovasi yang mengisi kekosongan ini dengan menghadirkan pendekatan terpadu, memungkinkan pengguna memperoleh manfaat dari pemantauan dan manajemen obat secara simultan dalam satu perangkat yang lebih praktis dan efektif.

## b) Prototipe *Low-fidelity*



Gambar 2.1 Prototipe *Wristband* SootheSync



Gambar 2.2 Prototipe *Pill Box* SootheSync

Konsep desain yang mengacu pada



SANDBOX



# The Sandbox 2.0

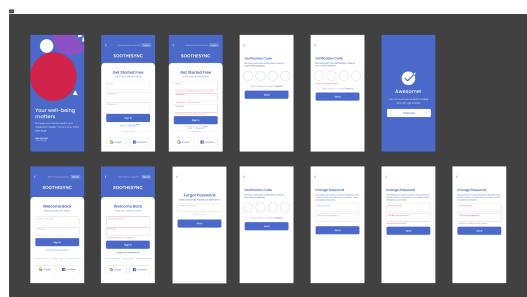
by IEEE ITB SB

Institute of Electrical and Electronics Engineers Student Branch ITB

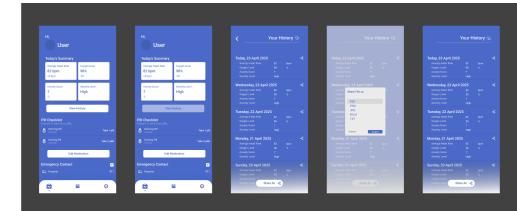
Labtek V, Jl. Ganesh No.10, Coblong, Bandung, Jawa Barat Indonesia 40132

gambar 2.1 adalah suatu *smartband* yang memiliki berbagai sensor di bagian bawah alat dan memiliki tampilan layar tertera di bagian atas alat. Bagian atas pada alat memiliki beberapa tombol sebagai input untuk berinteraksi pada sistem yang memberikan *feedback* pada pengguna melalui layar OLED.

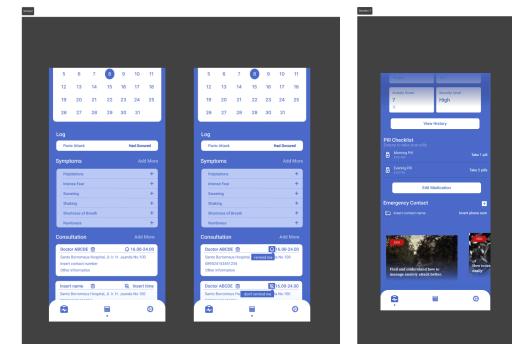
Sedangkan konsep desain pada *pill box* pada gambar 2.2 adalah kotak obat tergabung dengan mikrokontroler, sehingga bisa terkunci secara otomatis. Selain itu dapat mengirimkan informasi data ke aplikasi dengan menggunakan WiFi. Lampu LED pada samping kotak akan menyala mengindikasikan kotak dapat dibuka. Sedangkan layar menunjukkan waktu peminuman obat selanjutnya dan informasi kotak terbuka di waktu terjadwal.



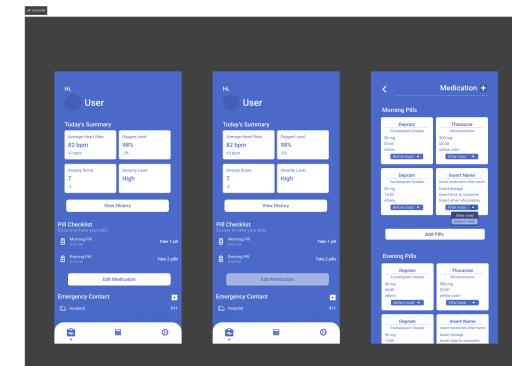
Gambar 2.3 Prototipe Login SootheSync



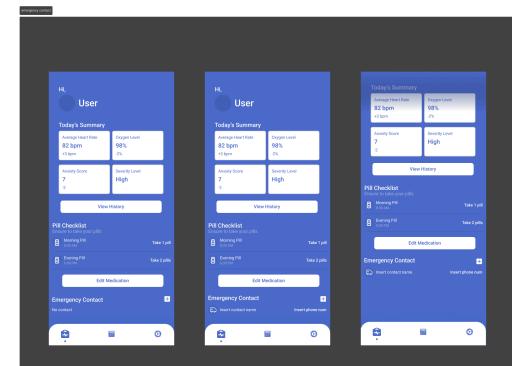
Gambar 2.4 Prototipe Homepage SootheSync



Gambar 2.5 Prototipe Track and Education SootheSync



Gambar 2.6 Prototipe Homepage SootheSync



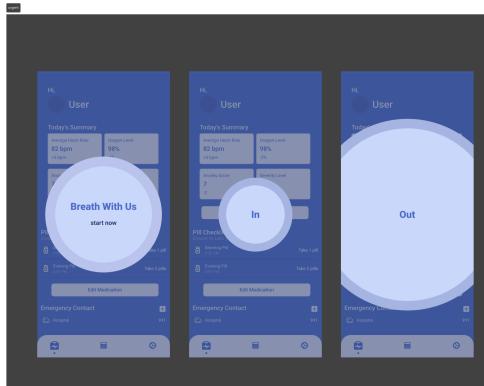
# The Sandbox 2.0

by IEEE ITB SB

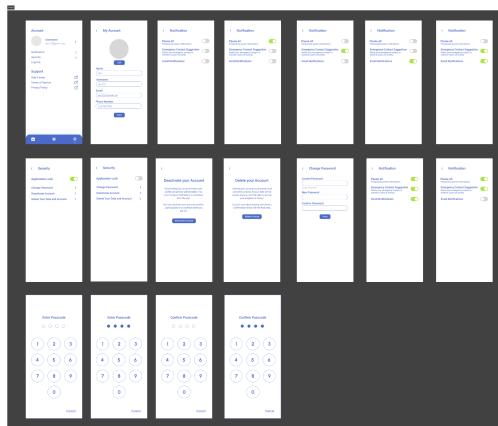
Institute of Electrical and Electronics Engineers Student Branch ITB

Labtek V, Jl. Ganesh No.10, Coblong, Bandung, Jawa Barat Indonesia 40132

**Gambar 2.7** Prototipe Contact SootheSync



**Gambar 2.8** Prototipe Emergency SootheSync



**Gambar 2.9** Prototipe Settings SootheSync

Konsep desain aplikasi sederhana, berfokus pada kemudahan pengguna untuk mengakses riwayat dan rencana kesehatannya, seperti riwayat serangan, rencana konsultasi, juga pengobatan. Adapun fitur edukasi yang dirancang untuk membantu pengguna dalam memahami dan menerapkan strategi manajemen kecemasan yang efektif.

Dalam kondisi kritis serangan

kecemasan, pengguna dapat menggunakan aplikasi untuk menenangkan diri melalui panduan relaksasi yang tersedia. Aplikasi akan secara otomatis menampilkan instruksi pernapasan terpandu, yang dapat diikuti hingga pengguna merasa lebih tenang. Jika setelah jangka waktu tertentu kondisi pengguna belum membaik, aplikasi akan memberikan opsi untuk menghubungi kontak darurat, memastikan bahwa pengguna mendapatkan bantuan yang diperlukan dengan cepat dan tepat. Berbagai spesifikasi dibentuk dalam memastikan pengguna memperoleh dukungan dari alat secara menyeluruh.

## c) Rancangan Biaya

**Tabel 1.1.** Prototipe Pill Box SootheSync

No.	Nama	Harga
1.	ESP32-C3 - w	Rp.31.500,00
2.	ESP32 – pb	Rp.59.000,00
3.	MAX30102	Rp.31.500,00
4.	9DOF MPU GY 9250	Rp.72.900,00
5.	PCB Dot Matrix (2)	Rp.10.000,00
6.	Box (2)	Rp.40.000,00
7.	Servo motor	Rp.15.000,00
8.	OLED Display (2) 22(pb) 34 (w)	Rp.56.000,00
9.	LED	Rp.3.000,00
10.	Button (5)	Rp.10.000,00
11.	Komponen lain	Rp.20.000,00
12.	Baterai	Rp.30.000,00
13.	DC-DC Step Down	Rp.38.000,00
		Total
		Rp.416.900,00

Dalam menciptakan prototype, akan digunakan WiFi untuk mengintegrasikan kedua bagian alat dan aplikasi yang akan dibuat. Maka dari itu akan dibutuhkan



SANDBOX



# The Sandbox 2.0

by IEEE ITB SB

**Institute of Electrical and Electronics Engineers Student Branch ITB**

Labtek V, Jl. Ganesh No.10, Coblong, Bandung, Jawa Barat Indonesia 40132

ESP32-C3 sebagai otak dari model *wristband*, dengan pertimbangan efisiensi tempat, biaya, dan minimnya kompleksitas sistem pada *wristband*. Sedangkan, pada *pill box*, akan digunakan ESP32, mengingat akan diintegrasikan dengan aplikasi dan hasil prototipe dari alat ini akan cukup besar.

Sensor *heartrate* menggunakan MAX30102, yang merangkap fungsi menangkap denyut nadi dan persentase oksigen pengguna. Sedangkan digunakan MPU 9250 9 axis, dikarenakan akan lebih sensitif dalam menangkap pergerakan pengguna.

Digunakan OLED display yang sedikit lebih mahal daripada LED display untuk visual yang lebih baik sehingga pengguna bisa memproses data yang dikeluarkan pada *wristband* dengan lebih baik.

Digunakan baterai 9V dan modul *power supply DC-DC step down* sebagai sumber daya pada prototipe. Agar prototipe menjadi portabel dan lebih rapi.

## d) Potensi Pemasaran

Prototipe ini dirancang untuk pengidap gangguan kecemasan, khususnya *generalized anxiety disorder*

(GAD) yang membutuhkan pengobatan juga. Berdasarkan I-NAMHS (2022), sebanyak 34,9% remaja menunjukkan gejala gangguan kesehatan mental, dengan gangguan kecemasan yang paling umum sebanyak 3,7% [2]. Angka ini cukup tinggi, mengingat 16,47% masyarakat Indonesia berada pada usia remaja menurut sensus penduduk 2020. Selain itu, menurut U.S. Centers for Disease Control and Prevention (2020), sebanyak 16,5% dewasa menerima resep pengobatan untuk gangguan kesehatan mental mereka. Lebih dari itu, menurut [8], sebanyak 17% pengguna benzodiazepin melaporkan penyalahgunaan/penggunaan berlebihan. Data ini tidak hanya menunjukkan urgensi tinggi yang mendukung tujuan dan manfaat dari prototipe ini, tetapi juga potensi pasar yang luas pada publik.

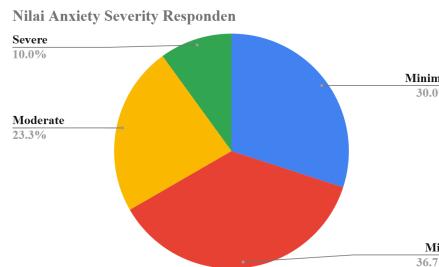
Selain itu, sebagai data pendukung, kami menyebarkan survei yang guna untuk menganalisis tingkat gangguan kecemasan publik dan pandangan mereka terhadap prototipe ini. Berikut adalah beberapa data dan pendapat publik yang didapatkan.

# The Sandbox 2.0

by IEEE ITB SB

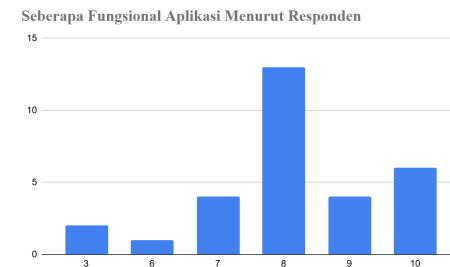
Institute of Electrical and Electronics Engineers Student Branch ITB

Labtek V, Jl. Ganesh No.10, Coblong, Bandung, Jawa Barat Indonesia 40132



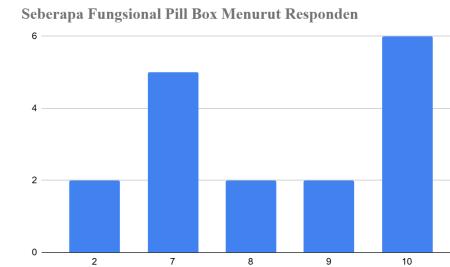
**Gambar 2.10** Nilai *Anxiety Severity* GAD-7

Bagian pertama survei ini menanyakan responden sejumlah pertanyaan yang terkait dengan tingkat gangguan kecemasan. Dari 30 responden, sebagian besar berada pada tingkat *mild* atau ringan dan minimal, dengan 7 responden yang berada pada tingkat *moderate* atau sedang dan 3 responden yang berada pada tingkat *severe* atau berat. Selanjutnya, didapatkan data bahwa tidak ada responden yang menggunakan obat sama sekali.



**Gambar 2.12** Nilai Fungsionalitas Aplikasi

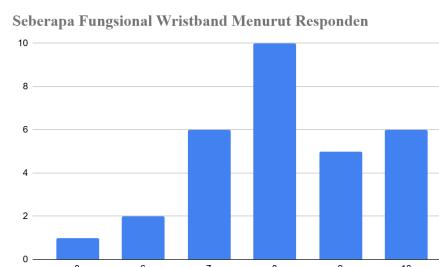
Menurut Responden



**Gambar 2.13** Nilai Fungsionalitas *Pill Box*

Menurut Responden

Bagian kedua survei berisi pengenalan prototipe ini dan berbagai pertanyaan mengenai produk ini. Pertama adalah seberapa fungsional ketiga komponen SootheSync dari skala 1-10 menurut responden. Untuk perangkat *wristband*, nilai rata-rata responden adalah 8,07. Komponen aplikasi menerima nilai dengan rata-rata 8, dan *pill box* mendapatkan rata-rata nilai sebesar 7,6. Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden merasa ketiga komponen memiliki fungsionalitas yang cukup tinggi dan sesuai dengan



**Gambar 2.11** Nilai Fungsionalitas *Wristband*

Menurut Responden

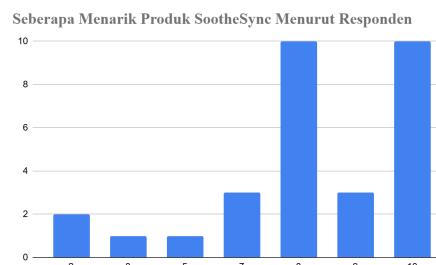
# The Sandbox 2.0

by IEEE ITB SB

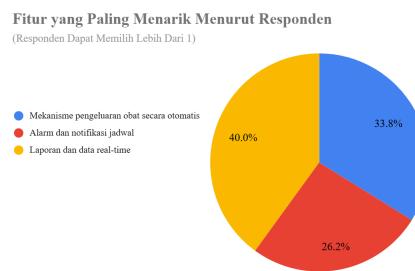
Institute of Electrical and Electronics Engineers Student Branch ITB

Labtek V, Jl. Ganesh No.10, Coblong, Bandung, Jawa Barat Indonesia 40132

tujuan prototipe ini.



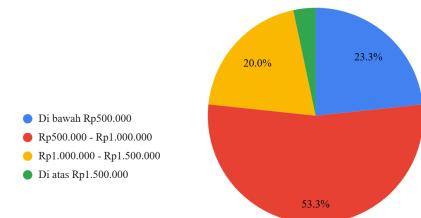
**Gambar 2.14** Nilai Ketertarikan Responden terhadap SootheSync



**Gambar 2.15** Fitur Paling Menarik Menurut Responden

Selanjutnya, survei berisi pertanyaan-pertanyaan mengenai seberapa menarik prototipe ini. Para responden merasa bahwa produk ini menarik, dengan nilai rata-rata sebesar 8, dan mayoritas merasa fitur laporan serangan kecemasan dan data yang dikumpulkan secara *real-time* merupakan fitur yang paling menarik.

Kisaran Harga yang Sesuai untuk Produk SootheSync Menurut Responden



**Gambar 2.16** Kisaran Harga yang Sesuai Menurut Responden

Pada bagian terakhir, kami menanyakan berapa kisaran harga yang diharapkan oleh pengguna untuk produk ini. Mayoritas responden (53,3%) merasa jangkauan Rp 500.000 - Rp 1.000.000 merupakan harga yang pantas, diikuti dengan jangkauan di bawah Rp 500.000.

Berdasarkan hasil survei, dapat disimpulkan bahwa produk ini memiliki pandangan publik yang positif. Sebagian besar responden survei menunjukkan ketertarikan terhadap produk dan merasa fitur-fitur produk memiliki fungsionalitas tinggi. Selain itu, dari sudut pandang harga, perkiraan harga yang jauh lebih rendah daripada kisaran yang dianggap pantas oleh responden, yakni hingga 50% lebih murah. Hal ini menunjukkan bahwa produk ini dapat menawarkan nilai penggunaan yang lebih tinggi dibandingkan ekspektasi pasar.

# The Sandbox 2.0

by IEEE ITB SB

Institute of Electrical and Electronics Engineers Student Branch ITB

Labtek V, Jl. Ganesh No.10, Coblong, Bandung, Jawa Barat Indonesia 40132

## e) Future Development

Dalam mewujudkan versi *high fidelity* dari ide rancangan, akan dilakukan uji coba untuk tiap-tiap sensor dan komponen yang menggunakan motor. Hal tersebut dilakukan untuk memastikan sensitivitas dan ketepatan dari komponen-komponen krusial yang akan digunakan dalam *prototype*.

*Testing* dari tiap-tiap komponen akan dilakukan dengan sumber yang terpercaya, seperti uji coba langsung untuk *heart rate*, sedangkan untuk oximeter akan menggunakan *pulse oximeter* yang terpercaya.

Tahap selanjutnya, akan mulai disambungkan komponen yang krusial satu sama lain untuk melihat hubungan satu sama lain. Dengan memberikan beberapa input yang sudah diharapkan *output* dari masing-masing *input*, akan dilakukan pengolahan hasil input lebih lanjut untuk memastikan hasil output sesuai dan sensitif terhadap perubahan data.

Selanjutnya akan dirancang secara penuh untuk *prototype* dengan menggunakan sistem utama yang telah

beberapa kali dilakukan *testing*.

Pada bagian kedua, yakni aplikasi, akan dilakukan integrasi dengan alat fisik yang telah dibuat. Hal tersebut pertama-tama akan divalidasi komunikasinya terlebih dahulu dengan mikrokontroler utama di *pill box*. Selanjutnya akan dites komunikasi protokol yang berbeda, seperti I2C, USB, dan lainnya. Tahap terakhir adalah verifikasi transmisi data, mulai dari akurasi, timing, dan *error handling*.

Setelah verifikasi komunikasi tiap bagian selesai, akan dilakukan testing pada *interface* pada aplikasi, melihat format data, validasi mekanisme *command-response*, dan lainnya.

Selanjutnya akan dilakukan test untuk keseluruhan sistem, dengan memberikan beberapa skenario dengan *output* yang sudah diekspektasikan.

## III. Penutup

### a) Conclusion/Kesimpulan

SootheSync dirancang sebagai solusi inovatif untuk membantu pengidap Generalized Anxiety Disorder (GAD) dalam memantau dan mengelola serangan kecemasan serta penggunaan obat. Dengan *wristband*, *pill box* otomatis, dan



SANDBOX



# The Sandbox 2.0

by IEEE ITB SB

**Institute of Electrical and Electronics Engineers Student Branch ITB**

Labtek V, Jl. Ganesh No.10, Coblong, Bandung, Jawa Barat Indonesia 40132

aplikasi, SootheSync mampu mengumpulkan data *real-time*, membantu pengguna mengingat jadwal pengobatan, serta memberikan edukasi dan panduan manajemen kecemasan. Hasil survei

menunjukkan bahwa mayoritas responden menilai fungsionalitas dan manfaat prototipe ini secara positif, dengan ketertarikan yang cukup tinggi terhadap fitur pemantauan dan laporan *real-time*.

Untuk pengembangan lebih lanjut, diperlukan uji coba yang lebih mendalam terkait sensor dan komponen utama, tambahan fitur konsultasi dengan tenaga medis profesional, serta integrasi sistem yang lebih optimal.

## b) Saran

Dalam perkembangan prototipe ini lebih lanjut, disarankan untuk berkonsultasi kepada dokter/profesional pada bidang ini untuk menambah wawasan dan membuat prototipe menjadi lebih akurat dalam melaksanakan tujuannya. Selain itu, berdasarkan *feedback* yang diterima dari survei, disarankan juga untuk mempertimbangkan fitur tambahan yang dapat memperkaya dan meningkatkan pengalaman pengguna saat menggunakan

produk ini, seperti adanya opsi catatan pribadi dan pemutaran lagu menenangkan pada aplikasi.

## IV. Referensi

- [1] C. Grillon, J. P. Baas, S. Lissek, K. Smith, and J. Milstein, “Anxious Responses to Predictable Unpredictable Aversive Events”, doi: 10.1037/0735-7044.118.5.916.
- [2] A. E. Wahdi et al., “Indonesia - National Adolescent Mental Health Survey National Survey Report,” DI Yogyakarta, Oct. 2022. Accessed: Feb. 13, 2025. [Online]. Available: english/file
- [3] C. A. Essau, P. M. Lewinsohn, B. Olaya, and J. R. Seeley, “Anxiety disorders in adolescents and psychosocial outcomes at age 30,” J Affect Disord, vol. 163, pp. 125–132, Jul. 2014, doi: 10.1016/J.JAD.2013.12.033.
- [4] E. P. Terlizzi and B. Zablotsky, “Symptoms of Anxiety and Depression Among Adults: United States, 2019 and 2022,” Hyattsville, Nov. 2024.
- [5] J. Alonso et al., “Treatment gap for anxiety disorders is global: Results of the World Mental Health Surveys in 21 countries,” Depress Anxiety, vol. 35, no.



Sandbox



# The Sandbox 2.0

by IEEE ITB SB

Institute of Electrical and Electronics Engineers Student Branch ITB

Labtek V, Jl. Ganeshha No.10, Coblong, Bandung, Jawa Barat Indonesia 40132

3, pp. 195–208, Mar. 2018, doi:  
10.1002/da.22711.

- [6] M. K. Shear et al., “Reliability and validity of the Panic Disorder Severity Scale: replication and extension,” *J Psychiatr Res*, vol. 35, no. 5, pp. 293–296, Sep. 2001, doi: 10.1016/S0022-3956(01)00028-0.
- [7] B. W. Dunlop and P. G. Davis, “Combination treatment with benzodiazepines and SSRIs for comorbid anxiety and depression: a review,” *Prim Care Companion J Clin Psychiatry*, vol. 10, no. 3, pp. 222–8, 2008, doi: 10.4088/pcc.v10n0307.
- [8] M. E. Hirschtritt, M. Olfson, and K. Kroenke, “Balancing the Risks and Benefits of Benzodiazepines,” *JAMA*, vol. 325, no. 4, p. 347, Jan. 2021, doi: 10.1001/jama.2020.22106.