PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA PASIEN PRE OPERASI DI RUANG BEDAH (RSUD) DR. HASRI AINUN HABIBIE

Oleh;
Nur Uyuun I. Biahimo[1)], Firmawati [2)], Resty Arum Wulandari[3)]
[1)] Dosen Prodi Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo
[2)] Dosen Prodi Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo
[3)]Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo

ABSTRAK

Latar Belakang: Kecemasan merupakan perasaan gelisah, khawatir dan takut yang sering muncul dalam situasi menegangkan, seperti menjelang operasi. Penanganan kecemasan dapat dilakukan diantaranya dengan teknik non-farmakologi, seperti pemberian terapi relaksasi Benson dengan cara tarik napas dalam serta mengucapkan kalimat spiritual secara berulang. **Tujuan penelitian** ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap penurunan kecemasan pada pasien pre operasi di ruang bedah (RSUD) dr. Hasri Ainun Habibie.
Metode: Metode penelitian yang digunakan yaitu *quasi experimental* dengan rancangan *pre-test* dan *post-test without control design*. Sampel penelitian berjumlah 18 responden pasien preoperasi yang mengalami kecemasan, yang ditentukan melalui teknik *purposive sampling*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni - Juli 2025 menggunakan instrumen lembar kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) untuk mengukur tingkat kecemasan.
Hasil: Hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai rata-rata kecemasan sebelum terapi adalah 19,39, dan setelah terapi rata- rata kecemasan menurun menjadi 13,17 dengan nilai p-value 0,001 ($p<0,05$), yang artinya ada pengaruh signifikan dari pemberian terapi relaksasi Benson dalam menurunkan kecemasan.
Kesimpulan: Kesimpulannya, terapi relaksasi Benson efektif dalam menurunkan kecemasan pada pasien pre operasi. Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar terapi relaksasi Benson dapat diaplikasikan dalam menurunkan kecemasan pada pasien pre operasi.

Kata kunci : Terapi Relaksasi Benson, Kecemasan, Preoperasi

THE EFFECT OF BENSON RELAXATION THERAPY ON REDUCING ANXIETY IN PREOPERATIVE PATIENTS IN THE OPERATING ROOM OF DR. HASRI AINUN HABIBIE GENERAL HOSPITAL

By;
Nur Uyuun I. Biahimo[1)], Firmawati [2)], Resty Arum Wulandari[3)]
[1)] *Lecturer of Nursing Major at* Universitas Muhammadiyah Gorontalo
[2)] *Lecturer of Nursing Major at* Universitas Muhammadiyah Gorontalo
[3)] *Bachelor of Nursing Student at* Universitas Muhammadiyah Gorontalo

ABSTRACT

Background: *Anxiety is a feeling of restlessness, worry, and fear that often arises in stressful situations, such as before surgery. Anxiety management can be done using non-pharmacological techniques, such as administering Benson relaxation therapy through deep breathing and repeating spiritual phrases.* ***The purpose of this study*** *was to determine the effect of Benson relaxation therapy on reducing anxiety in preoperative patients in the operating room (RSUD dr. Hasri Ainun Habibie).*
Methods: *The research method used was a quasi-experimental design with a pre-test and post-test without a control design. The study sample consisted of 18 preoperative patients experiencing anxiety, determined through purposive sampling. This study was conducted from June to July 2025 using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire to measure anxiety levels.*
Results: *The Wilcoxon Signed Rank Test results showed that the average anxiety score before therapy was 19.39, and after therapy, the average anxiety decreased to 13.17 with a p-value of 0.001 ($p<0.05$), indicating a significant effect of Benson relaxation therapy in reducing anxiety.*
Conclusion: *In conclusion, Benson relaxation therapy is effective in reducing anxiety in preoperative patients. Based on the results of this study, it is recommended that Benson relaxation therapy be applied to reduce anxiety in preoperative patients in hospitals.*

Keywords*: Benson Relaxation Therapy, Anxiety, Preoperative*

PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan respon emosional yang sering muncul dalam situasi menegangkan, seperti menjelang operasi. Kecemasan pr*e* operasi dapat digambarkan sebagai perasaan gelisah, khawatir, dan takut yang timbul sebagai bentuk antisipasi terhadap pengalaman yang dianggap mengancam, baik bagi integritas tubuh maupun bagi kehidupan pasien itu sendiri (Smeltzer & Bare dalam Pratiwi & Samiasih, 2022). Berdasarkan data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), bahwa sekitar 75% pasien di seluruh dunia mengalami kecemasan, dimana 50% diantaranya berusia antara 5 hingga 35 tahun dan 25% berusia diatas 55 tahun. Dalam hal ini, jumlah keseluruhan pasien pre operasi yang mengalami kecemasan sebanyak 643 juta orang.

Kecemasan pre operasi dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti ketakutan akan rasa nyeri setelah pembedahan, kecemasan terhadap perubahan fisik pada tubuh, kecemasan tentang situasi di ruang operasi, takut saat disuntuk anastesi mereka tidak sadarkan diri bahkan meninggal, serta khawatir akan kegagalan operasi (Purnama et al., 2023). Berdasarkan data yang diperoleh dari penelitian di Kanada, Arab Saudi, dan Sri Lanka tentang tingkat kecemasan pre operasi, prevalensi kecemasan pre operasi di masing- masing negara adalah 89%, 55%, dan 76,7%. Selain itu, sebuah studi di Austria melaporkan bahwa kecemasan *pre* operasi secara keseluruhan mencapai 45,3% di antara pasien bedah yang dirawat. Diperkirakan angka ini akan terus meningkat setiap tahunnya, menunjukkan tingginya kecemasan di kalangan pasien pre operasi tidak hanya secara global tapi juga di Indonesia. Data RISKESDAS (2018) menunjukkan sekitar 11,6% dari populasi, atau sekitar 27.708.000 orang yang berusia di atas 15 tahun mengalami kecemasan. Pada tahun 2020, berdasarkan data KEMENKES RI tindakan operasi berada di urutan ke-11 dari 50 jenis penanganan penyakit di Indonesia. Data tersebut menunjukkan bahwa distribusi penyakit di Indonesia terdiri dari 32% kasus bedah mayor, 25,1% mengalami gangguan jiwa, dan 7% mengalami kecemasan.

Berbagai metode telah dikembangkan untuk mengatasi kecemasan, terutama pada pasien pre operasi, baik metode farmakologis maupun non- farmakologis. Salah satu metode non-farmakologis yang cukup efektif adalah terapi relaksasi Benson. Relaksasi Benson merupakan teknik pernapasan yang mengintegresikan elemen keyakinan melalui kata-kata yang mencerminkan kecemasan yang dirasakan pasien. Salah satu kelebihan dari teknik relaksasi ini adalah kemudahan dalam melaksanakannya dan minimnya efek samping dibandingkan dengan metode relaksasi lainnya (Kurniasari, 2016, dalam Kevin & Wihardja, 2022).

Relaksasi Benson menggabungkan unsur spiritualiatas yang bertujuan untuk merelaksasi otot-otot tubuh dan memusatkan perhatian pada satu fokus dengan mengulang kalimat ritual yang diyakini sambil menghilangkan pikiran yang mengganggu. Terapi ini dapat membantu mengurangi kecemasan, mengatasi serangan hiperventilasi, serta mengurangi sakit kepala, nyeri punggung, angina pectoris, hipertensi, gangguan tidur, dan stress. Teknik relaksasi Benson juga melibatkan latihan pernapasan. Dengan melakukan Latihan pernapasan secara teratur dan benar, tubuh dapat menjadi lebih rileks, mengurangi ketegangan, sehingga merasa nyaman dan bebas dari ancaman (Febriyanti et al., 2021).

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson efektif dalam menurunkan kecemasan pada pasien pre operasi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi dan Samiasih (2022) dengan judul “Penerapan Terapi Relaksasi Benson

Pasien Pre Operasi Bedah Mulut (Gingivektomy) yang Mengalami Kecemasan''. Hal tersebut menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada semua subjek setelah diberikan intervensi relaksasi Benson selama 15-20 menit sebelum tindakan bedah mulut, di mana kecemasan berat pada beberapa pasien berkurang menjadi kecemasan sedang dan ringan.

Lebih lanjut, Pardede dan Tarigan (2020) dalam penelitiannya yang dilakukan pada ibu *pre sectio caesar* di RSUD Sidikalang, menyatakan terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan setelah diberikan terapi. Hasilnya, bahwa tingkat kecemasan 14 ibu sebelum diberikan terapi relaksasi benson mayoritas sedang sedangkan tingkat kecemasan setelah diberikan terapi relaksasi Benson mayoritas ringan. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa tingkat keberhasilan terapi Benson dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain; tingkat keyakinan ibu terhadap terapi, lingkungan yang tidak tenang, dan sikap pasif ibu yang juga dapat memengaruhi.

Studi pendahuluan yang dilakukan di ruang bedah (RSUD) dr. Hasri Ainun Habibie pada tanggal 4 Oktober 2024 didapatkan data bahwa tindakan operasi yang dilakukan pada bulan Juli s.d September 2024 sebanyak 441 tindakan yang terdiri atas 168 tindakan pada bulan Juli, 128 tindakan pada bulan Agustus, dan 145 tindakan operasi pada bulan September. Berdasarkan wawancara dengan kepala ruangan bedah, banyak ditemukan tanda-tanda kecemasan pada pasien menjelang operasi seperti ketegangan, gelisah, kesulitan tidur, sering berkemih dan biasanya pasien akan lebih banyak bertanya tentang prosedur operasi hingga menyebabkan naiknya tekanan darah ataupun kadar gula darah.

Menurut wawancara peneliti dengan kepala ruangan bedah, terdapat 20 pasien dalam satu bulan terakhir yakni pada bulan September 2024 yang mengalami keterlambatan atau tertundanya jadwal operasi karena ditemukan tanda-tanda kecemasan, seperti meningkatnya tekanan darah dan gula darah. Kepala ruangan bedah mengatakan upaya yang biasa dilakukan perawat untuk mengatasi kecemasan pasien yaitu dengan komunikasi terapeutik dan kolaborasi dengan dokter dalam pemberian edukasi pada pasien dan keluarga mengenai prosedur, dampak baik dan buruk operasi, serta perawatan setelah operasi. Perawat ruang bedah mengatakan belum mengetahui mengenai terapi relaksasi Benson dalam mengontrol kecemasan.

Berdasarkan wawancara peneliti bersama 4 pasien yang akan melakukan pembedahan, ditemukan tanda-tanda kecemasan. Tiga dari empat pasien terlihat tegang dan pasien mengatakan lebih sering berkemih dalam beberapa hari terakhir. Pasien mengatakan belum mendengar dan mencoba terapi relaksasi benson dalam mengatasi kecemasan yang dialami. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian guna mengetahui pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap kecemasan pada pasien pre operasi, baik untuk prosedur bedah mayor maupun minor di ruang bedah, dengan judul "Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap Penurunan Kecemasan pada Pasien Pre Operasi di Ruang Bedah (RSUD) dr. Hasri Ainun Habibie".

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di Ruang Bedah (RSUD) dr. Hasri Ainun Habibie. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni - Juli 2025. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif. Penelitian kuantitaif merupakan metode penelitian yang bersifat induktif, objektif, dan ilmiah. Data yang dikumpulkan berupa angka-angka atau pernyataan yang dapat dinilai kemudian diolah secara statistik (Hermawan Iwan, 2019).

Desain penelitian ini adalah *quasi experimental* dengan rancangan penelitian *pretest-posttest without control design.* Desain ini menggunakan satu kelompok yang akan diukur dan di observasi sebelum dan setelah perlakuan (intervensi) diberikan tanpa menggunakan kelompok kontrol atau kelompok pembanding. Setelah sebuah perlakuan diberikan kepada kelompok tersebut, nilai sebelum (*pre*) dan setelah (*pos*t) perlakuan akan dibandingkan (William & Hita, 2019).

Sebelum diberikan perlakuan/intervensi terapi relaksasi benson, akan dilakukan *pre-intervensi* dengan mengisi kuesioner (HARS). Setelah diberikan terapi relaksasi benson, akan dilakukan *post-intervensi* dengan mengisi kembali kuesioner (HARS).

Variabel independen (bebas) merupakan variabel yang memengaruhi atau menjadi penyebab terjadinya perubahan pada variabel terikat (Putri, Rahmawida. et al., 2022). Variabel independen pada penelitian ini adalah terapi relaksasi benson.

Variabel dependen (terikat) merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat dari adanya variabel bebas (Putri, Rahmawida. et al., 2022). Variabel dependen pada penelitian ini adalah tingkat kecemasan pada pasien pre operasi di Ruang Bedah (RSUD) dr. Hasri Ainun Habibie.

Populasi adalah kumpulan objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dianalisis kemudian ditarik kesimpulan (Hermawan Iwan, 2019). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien pre operasi di Ruang Bedah (RSUD) dr. Hasri Ainun Habibie pada bulan Juli - September 2024 yang berjumlah 441 pasien. sampel pada penelitian ini sebanyak 18 pasien pre operasi yang mengalami kecemasan di ruang bedah (RSUD) dr. Hasri Ainun Habibie.

Data primer merupakan informasi yang diperoleh secara langsung oleh peneliti. Data primer menuntut peneliti mengambil data secara langsung yang mengorbankan waktu, tenaga , dan biaya. Data primer dalam penelitian ini diperoleh menggunakan lembar kuesioner untuk mengukur kecemasan yang dilakukan sebelum dan sesudah penerapan terapi relaksasi benson.

Data sekunder adalah informasi yang didapatkan peneliti dari sumber yang sudah ada sebagai pendukung data primer. Adapun data sekunder dalam penelitian ini berasal dari literatur terkait seperti artikel, buku, studi sebelumnya, dan laporan statistik kesehatan di Ruang Bedah (RSUD) dr. Hasri Ainun Habibie.

Pada penelitian ini instrumen yang digunakan adalah SOP terapi relaksasi benson, lembar *informed consent*, dan lembar kuesioner kecemasan. Pada lembar kuesioner mencakup format data umum seperti inisial nama, jenis kelamin, usia, agama, pekerjaan, riwayat operasi sebelumnya, dan jenis operasi yang akan dijalani. Adapun lembar kuesioner menggunakan *Hamilton*

Anxiety Rating scale, untuk mengukur tingkat kecemasan responden sebelum dan sesudah penerapan terapi relaksasi benson.

Kuesioner HARS memiliki 14 butir pertanyaan yang menggambarkan perasaan tidak menyenangkan yang dialami seseorang sehingga menyebabkan kecemasan. kala HARS telah dibuktikan memililiki validasi dan rehabilitas cukup tinggi untuk melakukan pengukuran kecemasan yaitu 0,93 dan 0,97. Kondisi ini menunjukan bahwa pengukuran kecemasan menggunakan skala HARS akan di peroleh hasil yang valid dan reliable.

Analisis univariat digunakan untuk menjelaskan karakteristik setiap variabel penelitian tanpa mempertimbangkan hubungan dengan variabel lain. Bentuk analisis univariat akan bergantung pada jenis datanya (Notoatmojo dalam Astriani, et al., 2022). Adapun teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif, yaitu menggambarkan data demografi responden serta skor kecemasan berdasarkan pengisian kuesioner sebelum dan setelah diberikan terapi Analisis bivariat bertujuan untuk membuktikan hipotesis penelitian. Analisis bivariat digunakan untuk melihat adanya pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen dengan tujuan untuk membuktikan hipotesis penelitian (Notoatmojo dalam Astriani, et al., 2022). Dengan demikian, analisis bivariat pada penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi benson (variabel bebas) terhadap penurunan kecemasan pada pasien pre operasi di RSUD dr. Hasri Ainun Habibie (variabel terikat).

Uji statistik yang digunakan adalah uji *Wilcoxon Signed Rank Test* (menguji perbedaan data pre dan post) dengan derajat kepercayaan 95% dengan nilai $p < 0,05$. Jika nilai $p < 0,05$ maka Ha diterima, menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara data pre dan post. Tetapi jika nilai $p > 0,05$ maka Ha ditolak, yang berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara data pre dan post.

Hipotesis statistik dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

H0 : Dikatakan tidak ada pengaruh jika mempunyai nilai $p \geq 0,05$, maka Ha ditolak dan H0 diterima. Artinya tidak ada pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan kecemasan pada pasien pre operasi di RSUD dr. Hasri Ainun Habibie.

Ha : Dikatakan ada pengaruh jika nilai $p \leq 0,05$, maka Ha diterima dan H0 ditolak. Artinya ada pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan kecemasan pada pasien pre operasi di RSUD dr. Hasri Ainun Habibie.

HASIL

Gambaran Umum Lokasi Penelitian

(RSUD) dr. Hasri Ainun Habibie adalah rumah sakit Provinsi yang diresmikan pada tahun 2013 oleh Gubernur Provinsi Gorontalo, Bapak Rusli Habibie yang beralamat di jalan Kusno Tongkodu Kelurahan Dutulanaa Kecamatan Limboto Kabupaten Gorontalo. Nama Rumah Sakit ini diambil dari nama seorang dokter sekaligus Ibu Negara dari Presiden Republik Indonesia ke-3 Bapak Prof. BJ. Habibie sebagai bentuk penghargaan atas jasa-jasa beliau dan juga pengabdiannya Bersama Bapak BJ. Habibie yang merupakan putera asli daerah Gorontalo.

Rumah sakit ini menyediakan pelayanan rawat inap, salah satunya rawat inap pada ruang bedah. Ruang bedah di (RSUD) dr. Hasri ainun Habibie resmi dibuka pada Januari

2018 dan mulai memberikan layanan operasi secara aktif sejak Januari 2020, dengan pelayanan awal yang difokuskan pada Bedah Umum. Seiring perkembangan, pada tahun 2021 ruang bedah memperluas layanannya dengan membuka tindakan Bedah Onkologi, THT-KL, serta Ortopedi. Ruang bedah memiliki visi menjadi unit perawatan bedah yang unggul dalam perawatan luka modern dengan mengutamakan kenyamanan dan kepuasan pasien. Adapun misi untuk mencapai visi tersebut yaitu memberikan pelayanan keperawatan berbasis caring, menciptakan lingkungan pelayanan yang aman dan nyaman, serta meningkatkan kreativitas dan profesionalisme dalam pelaksanaan pelayanan dan perawatan luka modern.

Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan kecemasan pada pasien pre operasi di ruang bedah (RSUD) dr. Hasri Ainun Habibie. Sebanyak 18 responden pasien pre operasi akan diminta melakukan pre-test dan post-test untuk menilai perubahan tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi terapi relaksasi Benson. Melalui analisis data tersebut, dapat diketahui gambaran lebih jelas mengenai pengaruh terapi Benson dalam menurunkan kecemasan pada pasien menjelang operasi.

Karakteristik Responden

1. Jenis Kelamin

Tabel Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	7	38,9
Perempuan	11	61,1
Total	**18**	**100**

Sumber : Data Primer (2025)

Pada tabel di atas, terbanyak responden berdasarkan jenis kelamin yaitu perempuan dengan jumlah 11 orang (61,1%). Sedangkan paling sedikit adalah laki-laki dengan jumlah 7 orang (38,9%).

2. Usia

Tabel Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
17-25 tahun	8	44,7
26-35 tahun	3	16,7
36-45 tahun	3	16,8
46-55 tahun	2	11,2
56-65 tahun	2	11,2
Total	**18**	**100**

Sumber : Data Primer (2025)

Pada tabel di atas, terbanyak responden yaitu berusia 17-25 tahun dengan jumlah 8 orang (44,7%). Sedangkan paling sedikit berusia 46-55 tahun dan 56-65 masing-masing 2 orang dengan persentase yang sama, yaitu 11,2%.

3. Pendidikan

Tabel Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
SD	1	5,6
SMP	1	5,6
SMA	13	72,2
S1	3	16,7
Total	**18**	**100**

Sumber : Data Primer (2025)

Pada tabel di atas, terbanyak responden berdasarkan tingkat pendidikan yaitu (SMA) 13 orang dengan persentase 72,2% serta paling sedikit SD dan SMP masing-masing 1 orang dengan persentase yang sama, yaitu 5,6%.

4. Agama

Tabel Distribusi frekuensi responden berdasarkan agama

Agama	Frekuensi	Persentase (%)
Islam	18	100
Non Islam	0	0
Total	**18**	**100**

Sumber : Data Primer (2025)

Pada tabel di atas, dapat diketahui bahwa seluruh responden dalam penelitian

ini beragama islam sebanyak 18 orang dengan persentase 100%.

5. Diagnosa Medis

Tabel Distribusi frekuensi responden berdasarkan diagnosa medis

Diagnosa Medis	Frekuensi	Persentase (%)
Abses	2	11,1
Appendicitis	1	5,6
Ca Mammae	2	11,1
Soft Tissue Tumor	11	61,1
Ulkus Cruris DM	1	5,6
Vulnus Punctum	1	5,6
Total	**18**	**100**

Sumber : Data Primer (2025)

Pada tabel di atas, dapat diketahui bahwa terbanyak responden berdasarkan diagnosa medis yaitu dengan Soft Tissue Tumor 11 orang dengan persentase (61,1%). Adapun paling sedikit, yaitu responden dengan Appendicitis, Ulkus Cruris DM dan Vulnus Punctum masing-masing 1 orang dengan persentase yang sama sebesar 5,6%.

Analisis Univariat

Analisis univariat pada penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kecemasan pada pasien pre operasi di RSUD dr. Hasri Ainun Habibie sebelum dan setelah diberikan intervensi terapi relaksasi Benson.

Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Sebelum Diberikan Terapi Relaksasi Benson

Tabel Tingkat kecemasan pada pasien pre operasi sebelum diberikan terapi relaksasi benson

Var.	Mean	Med.	Min.	Max.	Standar Deviasi
Kecemasan Sebelum Intervensi	19,39	19,50	14	29	4,146

Sumber : Data Primer (2025)

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan nilai rata-rata kecemasan responden sebelum diberikan terapi relaksasi benson, yaitu dengan mean 19,39, median 19,50, nilai minimum 14 dan nilai maximum 29 dengan standar deviasi sebesar 4,146.

Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Setelah Diberikan Terapi Relaksasi Benson

Tabel Tingkat kecemasan pada pasien pre operasi setelah diberikan terapi relaksasi benson

Var.	Mean	Med.	Min.	Max.	Standar Deviasi
Kecemasan Setelah Intervensi	13,17	13	10	21	2,749

Sumber : Data Primer (2025)

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan nilai rata-rata kecemasan responden setelah diberikan terapi relaksasi benson mengalami penurunan dengan mean menjadi 13,17, median 13, nilai minimum 10 dan nilai maximum 21 dengan standar deviasi sebesar 2,749.

Analisis Bivariat

Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi

Analisis bivariat pada penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh variabel independen (terapi relaksasi benson) terhadap variabel dependen (tingkat kecemasan). Selanjutnya, peneliti melakukan uji normalitas menggunakan uji *Saphiro-Wilk* karena (n< 30), dengan hasil data berdistribusi tidak normal sehingga data akan diuji menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test.* Uji ini digunakan untuk membandingkan dua kelompok data berpasangan ketika asumsi normalitas tidak terpenuhi, dengan kriteria jika nilai Asymp. Sig (2-tailed) p<0,05, maka terdapat perbedaan yang signifikan. Sebaliknya, jika nilai Asymp. Sig (2-tailed) p>0,05), maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

Tabel Hasil uji *Wilcoxon Signed-Rank Test*

Variabel	Med.	Min.-Max.	Mean Rank	Z	P Value
Kecemasan Sebelum Intervensi	19,50	14 – 29	9,50	-3,743	0,001
Kecemasan Setelah Intervensi	13	10 – 21			

Sumber : Data Primer (2025)

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui adanya perbedaan tingkat kecemasan responden sebelum dan setelah diberikan terapi relaksasi benson, dengan hasil sebelum diberikan intervensi nilai median sebesar 19,50 dengan kecemasan minimum 14 dan kecemasan maximum 29. Adapun setelah diberikan intervensi nilai median menjadi 13, kecemasan minimum 10 dan kecemasan maximum 21 dengan nilai rata-rata sebelum dan setelah intervensi (Mean Ranks) sebesar 9,50. Dengan demikian, melalui *Uji Wilcoxon Signed Rank Test* terdapat perbedan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan setelah diberikan terapi relaksasi benson dilihat dari (Z = -3,743; p value 0,001< 0,05). Hal tersebut menunjukkan bahwa terapi relaksasi benson memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi di RSUD dr. Hasri Ainun Habibie.

PEMBAHASAN

Analisis Univariat

1. Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Sebelum Diberikan Terapi Relaksasi Benson

Berdasarkan hasil penelitian pada 18 responden pasien pre operasi di RSUD dr. Hasri Ainun Habibie, didapatkan rata-rata tingkat kecemasan responden sebelum diberikan terapi relaksasi benson adalah 19,39, median 19,50, nilai minimum 14 dan nilai maximum 29 dengan standar deviasi sebesar 4,146.

Pembedahan merupakan salah satu stressor bagi individu yang menjalaninya. Prosedur ini akan menimbulkan krisis situasi berupa gangguan internal yang dapat meningkatkan ketegangan dan menyebabkan kecemasan. Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti pada keseluruhan responden, didapatkan bahwa cemas yang timbul disebabkan oleh rasa khawatir dan takut terhadap hasil pembedahan karena sebagian besar pasien tidak memiliki riwayat operasi sebelumnya. Adapun pada responden lainnya, prosedur bedah mengakibatkan perubahan terhadap integritas diri, seperti citra tubuh.

Pernyataan di atas didukung oleh penelitian (Dinaryanti & Astuti, 2023) yang berjudul “Efektivitas Terapi Murotal Dan Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Katarak Di Poliklinik Mata Rumah Sakit Pertamina Prabumulih”, dimana kecemasan yang timbul pada pasien pre operasi katarak disebabkan oleh kekhawatiran tentang penglihatan yang tidak dapat pulih sepenuhnya usai dilakukannya tindakan operasi dengan rata-rata kecemasan sebelum diberikan terapi relaksasi benson yaitu, mean 22,61, nilai kecemasan terendah 18 dan tertinggi 28, dengan standar deviasi 2,12.

2. Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Setelah Diberikan Terapi Relaksasi Benson

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat penurunan tingkat kecemasan responden setelah diberikan terapi relaksasi benson, dengan mean menjadi 13,17, median 13, nilai minimum 10 dan nilai maximum 21 dengan standar deviasi sebesar 2,749.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Dinaryanti & Astuti, 2023), dengan rata-rata kecemasan setelah dilakukan terapi relaksasi benson adalah 16,28, kecemasan terendah 13 dan tertinggi 19 dengan standar deviasi 1,81. Hasil penelitian ini juga selaras dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Purnama et.al, 2023) dengan judul “Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pasien Yang Akan Operasi”, dengan rata-rata kecemasan pasien sebelum terapi 26,21, median 26, nilai kecemasan terendah 16 dan tertinggi 34, dengan standar deviasi 3,859. Setelah terapi, nilai rata- rata kecemasan menjadi 21,38, median 22, nilai kecemasan tere ndah 10 dan tertinggi 27,

dengan standar deviasi 4,068. Yang berarti bahwa tingkat kecemasan pasien yang akan operasi mengalami penurunan setelah diberikan teknik relaksasi benson.

Analisis Bivariat

1. Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi

Penelitian yang telah dilaksanakan pada tanggal 7 — 18 Juli 2025 di ruang bedah (RSUD) dr. Hasri Ainun Habibie, menunjukkan adanya perubahan tingkat kecemasan pada 18 responden pasien pre operasi yang diberikan terapi relaksasi Benson. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test*, rata-rata tingkat kecemasan responden sebelum diberikan terapi relaksasi Benson adalah 19,39, dengan median 19,50 dan standar deviasi 4,146. Setelah diberikan terapi, rata-rata tingkat kecemasan responden turun menjadi 13,17, dengan median 13 dan standar deviasi 2,749. Selain itu, mean ranks untuk kedua kelompok data menunjukkan nilai 9,50, dengan p value 0,001 (< 0,05), sehingga H0 ditolak dan Ha diterima, yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan setelah pemberian terapi relaksasi Benson pada pasien pre operasi.

Pernyataan diatas senada dengan penelitian oleh (Dinaryanti & Astuti, 2023) dengan judul "Efektivitas Terapi Murotal Dan Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Katarak Di Poliklinik Mata Rumah Sakit Pertamina Prabumulih", yang menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi benson, rata-rata tingkat kecemasan responden adalah 22,61 dengan standar variasi 2,12. Setelah diberikan terapi benson, rata-rata tingkat kecemasannya menjadi 16,28 dengan standar variasi 1,81. Dengan demikian, intervensi terapi relaksasi benson dapat menurunkan tingkat kecemasan sebesar 6,33. Penelitian lainnya oleh (Kurnia Sari, dkk., 2022), dengan judul "Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pasien *Pre* Operasi Di RSUD Kab Tangerang", dengan hasil analisis menggunakan uji normalitas *Saphiro-Wilk* dan uji *Wilcoxon* didapatkan p value 0,000 < 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi. Demikian juga penelitian oleh Yessi Anggun (2018) yang berjudul "Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Katarak Di RSD Dr. Soebandi Jember", dengan hasil dari uji independent didapatkan nilai p = 0,002 < 0,05, yang menyatakan bahwa hipotesis nol (H0) ditolak, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan setelah diberikan terapi relaksasi benson.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti di RSUD dr. Hasri Ainun Habibie, setiap responden menunjukkan adanya perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan setelah diberikan terapi relaksasi Benson, seperti dari tingkat kecemasan berat menjadi sedang, kecemasan sedang menjadi ringan, hingga kecemasan ringan menjadi tidak ada kecemasan. Penilaian ini merujuk pada hasil pengisian kuesioner kecemasan (HARS) dengan pembagian nilai yaitu; skor kurang dari 14 = tidak ada kecemasan, skor 14-20 = kecemasan ringan, skor 21- 27 = kecemasan sedang, skor 28-41 = kecemasan berat dan skor 42-56 = kecemasan sangat berat/panik. Pada responden 1, didapatkan skor kecemasan sebelum terapi adalah 21 (kecemasan sedang) dan skor kecemasan setelah terapi adalah 14 (kecemasan ringan). Pada responden 2, skor kecemasan sebelum terapi adalah 21 (kecemasan sedang) dan skor kecemasan setelah terapi 15 (cemas ringan). Pada responden 3, skor kecemasan sebelum terapi adalah 17 (kecemasan ringan) dan skor kecemasan setelah terapi 12 (tidak ada kecemasan). Pada responden 4, skor kecemasan sebelum terapi adalah 23

(kecemasan sedang) dan skor kecemasan setelah terapi 14 (kecemasan ringan). Pada responden 5, skor kecemasan sebelum terapi adalah 29 (kecemasan berat) dan skor kecemasan setelah terapi 21 (kecemasan sedang). Pada responden 6, skor kecemasan sebelum terapi adalah 14 (kecemasan ringan) dan skor kecemasan setelah terapi 10 (tidak ada kecemasan). Pada responden 7, skor kecemasan sebelum terapi adalah 23 (kecemasan sedang) dan skor kecemasan setelah terapi 15 (kecemasan ringan). Pada responden 8, skor kecemasan sebelum terapi adalah 19 (kecemasan ringan) dan skor kecemasan setelah terapi 12 (tidak ada kecemasan).

Berikutnya pada responden 9, skor kecemasan sebelum terapi adalah 18 (kecemasan ringan) dan skor kecemasan setelah terapi 11 (tidak ada kecemasan). Pada responden 10, skor kecemasan sebelum terapi adalah 14 (kecemasan ringan) dan skor kecemasan setelah terapi 10 (tidak ada kecemasan). Pada responden 11, skor kecemasan sebelum terapi adalah 20 (kecemasan ringan) dan skor kecemasan setelah terapi 13 (tidak ada kecemasan). Pada responden 12, skor kecemasan sebelum terapi adalah 14 (kecemasan ringan) dan skor kecemasan setelah terapi 12 (tidak ada kecemasan). Pada responden 13, skor kecemasan sebelum terapi adalah 15 (kecemasan ringan) dan skor kecemasan setelah terapi 11 (tidak ada kecemasan). Pada responden 14, skor kecemasan sebelum terapi adalah 19 (kecemasan ringan) dan skor kecemasan setelah terapi 13 (tidak ada kecemasan). Pada responden 15, skor kecemasan sebelum terapi adalah 15 (kecemasan ringan) dan skor kecemasan setelah terapi 10 (tidak ada kecemasan). Pada responden 16, skor kecemasan sebelum terapi adalah 23 (kecemasan sedang) dan skor kecemasan setelah terapi 14 (kecemasan ringan). Pada responden 17, skor kecemasan sebelum terapi adalah 24 (kecemasan sedang) dan skor kecemasan setelah terapi 17 (kecemasan ringan). Terakhir, pada responden 18 skor kecemasan sebelum terapi adalah 20 (kecemasan ringan) dan skor kecemasan setelah terapi menjadi 13 (tidak ada kecemasan).

Setelah ditelaah, jenis penyakit atau diagnosa medis dapat memengaruhi tingkat kecemasan responden lebih besar dibandingkan faktor lainnya. Diagnosa medis bisa menunjukkan apakah pasien perlu menjalani tindakan bedah mayor atau minor. Dalam penelitian ini, terdapat 11 responden dengan diagnosa Soft Tissue Tumor, yang merupakan tumor pada jaringan lunak tubuh, seperti otot, lemak, tendon, atau pembuluh darah, dan biasanya bersifat jinak, sehingga tindakan bedah yang dilakukan adalah bedah minor. Beberapa contoh yaitu responden dengan tumor deltoid dextra, tumor gluteus, tumor wrist ganglion, dan tumor deltoid sinistra. Dari 11 responden tersebut, 9 orang mengalami tingkat kecemasan ringan sebelum terapi, dan setelah diberikan terapi, rata-rata responden tidak lagi merasa cemas. Selain itu, ada 6 responden lainnya dengan tingkat kecemasan sedang dan 1 responden dengan tingkat kecemasan berat. Tiga dari responden dengan kecemasan sedang didiagnosis dengan Ca mammae, appendicitis, dan vulnus punctum pedis, yang memerlukan tindakan bedah mayor. Sementara itu, satu orang dengan kecemasan berat didiagnosis dengan ulkus cruris dextra DM tipe 2 dan setelah diberikan terapi Benson tingkat kecemasan menurun menjadi kecemasan sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin serius penyakit yang diderita, semakin besar juga pengaruhnya terhadap tingkat kecemasan seseorang.

Kecemasan pada pasien pre operasi adalah hal yang pasti dirasakan karena berhubungan dengan prosedur asing yang harus dijalani pasien beserta ancaman keselamatan jiwa akibat prosedur pembedahan maupun pembiusan. Respon tubuh akibat kecemasan pada pasien pre operasi jika tidak segera ditangani akan berdampak pada proses operasi, seperti

meningkatkan detak jantung dan tekanan darah, yang pada akhirnya merugikan pasien itu sendiri karena akan berpengaruh pada proses operasi dan pelaksanaan pengobatan (Muttaqin, dkk., 2019). Beberapa tindakan yang bisa dilakukan adalah penatalaksanaan farmakologi, seperti pemberian obat anti kecemasan, dan penatalaksanaan non-farmakologi, seperti pemberian teknik relaksasi, salah satunya terapi relaksasi Benson.

Terapi relaksasi benson merupakan terapi yang memadukan teknik relaksasi nafas dalam dan unsur spiritualitas. Fokus dari terapi ini adalah kata atau kalimat spiritual yang diyakini pasien dan diucapkan berulang dengan ritme yang teratur sebagai upaya untuk memusatkan perhatian agar dapat menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu. Disamping itu, terapi relaksasi Benson praktis dilakukan karena tidak mengeluarkan biaya dan aman dilakukan pada semua kalangan usia (Agustin, dkk., 2020). Proses pernapasan pada terapi relaksasi benson meningkatkan tekanan intra-abdominal, sehingga meningkatkan vaskularisasi ke seluruh tubuh, terutama ke organ vital seperti otak. Hal ini memastikan kecukupan oksigen di otak dan membuat otot-otot tubuh menjadi rileks (Candrawati & Adi W, 2017 dalam Atmojo et al., 2019). Saat tubuh rileks, hormon kortisol dan adrenalin menurun, sementara hormon serotonin dan endorfin meningkat. Peningkatan hormon-hormon ini mampu membentuk respon emosi yang positif dan memengaruhi respons fisiologis, seperti memperlambat detak jantung, menenangkan pasien sehingga mengurangi kecemasan (Roxiana et al., 2020).

Selama proses penelitian, peneliti mengutamakan responden dalam posisi yang nyaman saat melakukan terapi relaksasi Benson. Setelah itu responden akan memilih satu kalimat yang diyakini memberikan ketenangan, diikuti dengan menutup mata. Selanjutnya peneliti memandu responden untuk menarik napas melalui hidung dan mempertahankannya kurang lebih 3 detik, lalu buang napas secara perlahan melalui mulut, diikuti dengan melafalkan kalimat spiriritual yang telah dipilih, dan mengulang proses ini selama 10 — 15 menit. Berikutnya, dilakukan post- test dengan mengisi kembali kuesioner kecemasan. Teknik relaksasi Benson dalam penelitian ini hanya dilakukan 1 kali pada setiap responden dikarenakan rentang waktu masuknya pasien ke rumah sakit (MRS) sampai waktu menjelang operasi hanya kurang dari 1 hari. Selama penelitian berlangsung, sebagian besar responden masuk rumah sakit diatas pukul 15.00 WITA, diikuti dengan jadwal operasi pada keesokan harinya yang rata-rata dimulai dari pukul 10.00 sampai 15.00 WITA. Oleh karena itu, tidak memungkinkan bagi peneliti untuk memberikan terapi relaksasi Benson lebih dari 1 kali.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas, dapat diketahui bahwa seluruh responden mengalami penurunan tingkat kecemasan, sehingga peneliti menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan kecemasan pada pasien pre operasi di ruang bedah (RSUD) dr. Hasri Ainun Habibie, yang dibuktikan dengan perubahan skor kecemasan setelah diberikan terapi selama 15 menit, serta responden mengatakan bahwa ketegangan yang dirasakan berkurang, merasa lebih tenang dan rileks dibandingkan sebelum melakukan terapi relaksasi Benson.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Tingkat kecemasan pasien pre operasi sebelum diberikan terapi relaksasi benson menunjukkan bahwa rata-rata kecemasan sebesar 19,39, median 19,50, nilai minimum 14 dan nilai maximum 29 dengan standar deviasi sebesar

4,146.

2. Tingkat kecemasan pasien pre operasi setelah diberikan terapi relaksasi benson menunjukkan adanya penurunan, dengan rata-rata kecemasan menjadi 13,17, median 13, nilai minimum 10 dan nilai maximum 21 dengan standar deviasi sebesar 2,749.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian terapi relaksasi benson terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien pre operasi, yang dibuktikan dengan hasil uji statistik dengan nilai Z = -3,743 dan p value 0,001 (p<0,05). Dengan demikian, terapi relaksasi benson dapat menurunkan kecemasan pada pasien pre operasi.

DAFTAR PUSTAKA

Agatha, S., & Siregar, T. (2023). *Atasi Kecemasan Perawat dengan Terapi Self Healing: Mindfulness Therapy Meditation*. Pradina Pustaka. https://books.google.co.id/books?id=Mq--EAAAQBAJ

Agus Surya Bakti, S. K. N. M. K., Kep, N. R. H. S. K. M., Ns. Dedi Irawan., S. K. M. K., Notesya A. Amanupunnyo, S. K. N. M. K., Teuku Jamni, S. K. M. M. K., Ns. Endah Panca Lydia Fatma., S.K. M. K. S. K. M. B., Kep, M. L. S. K. N. M., Ns. Andrias Horhoruw, S. K. M., Ns. Miniharianti, M. K., Yusni Ainurrahmah, S. K. N. M. S., & others. (2024). *BUNGA RAMPAI MANAJEMEN NYERI KEPERAWATAN*. Media Pustaka Indo. https://books.google.co.id/books?id=8mkWEQAAQBAJ

Ahmad, A., Fachrurrazy, M., S, S. Y. H., Amalia, M., Fauzi, E., Gaol, S. L., Siliwadi, D. N., Takdir, T., Sepriano, S., & Efitra, E. (2024). *Buku Ajar Metode Penelitian \& Penulisan Hukum*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia. https://books.google.co.id/books?id=_-gEEQAAQBAJ

Aisyah, R. D., & Prafitri, L. D. (2024). *Deteksi Kecemasan Ibu Hamil: Menyelami Penyebab Tiap Trimester*. Penerbit NEM. https://books.google.co.id/books?id=3wwTEQAAQBAJ

Anggraeni, N., Yanti, L., Pratiwi, P. I., Adriyani, F. H. N., Darmawati, I. D. A. A., Silfia, N. N., Utami, N. W., Ernawati, E., Rini, S., Surtiningsih, S., & others. (2024). *BUKU AJAR ASUHAN KEBIDANAN KOMPLEMENTER*. PT. Sonpedia

Arnani, N. P. R. (2024). *STATISTIKA NONPARAMETRIK Konsep dan Aplikasi SPSS*. Lakeisha. https://books.google.co.id/books?id=Myj7EAAAQBAJ

Atha Rahma Talitha, & Ambar Relawati. (2023). Efektivitas Penerapan Relaksasi Benson Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Pre-Operasi: Studi Kasus. *Jurnal Medika Nusantara*, *1*(1), 47–54. https://doi.org/10.59680/medika.v1i1.297

Atmojo, J. T., Putra, M. M., Astriani, N. M. D. Y., Dewi, P. I. S., & Bintoro, T. (2019). Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan*, *8*(1), 51–60. https://doi.org/10.37341/interest.v8i1.117

Ayu Dekawaty. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pasien Yang Akan Operasi. *Jurnal Inspirasi Kesehatan*, *1*(2), 153–164. https://doi.org/10.52523/jika.v1i2.67

Dinaryanti, R. S., & Astuti, N. (2023). Efektivitas Terapi Murotal dan Relaksasi Benson terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Katarak di Poliklinik

Mata Rumah Sakit Pertamina Prabumulih. *Jurnal Sehat Mandiri*, *18*(1), 123–136. https://doi.org/10.33761/jsm.v18i1.977

Dr. H. Cholil, M. P. I. (2024). *Konseling Qur'ani*. PENERBIT KBM INDONESIA. https://books.google.co.id/books?id=5y0QEQAAQBAJ

Dr. Marjes. Tumurang, S. P. S. K. M. M. K. (2024). *METODOLOGI PENELITIAN*. Media Pustaka Indo. https://books.google.co.id/books?id=Ffn1EAAAQBAJ

Dr. Nisma Iriani, S. E. M. S., Gst. Ayu Ketut Rencana Sari Dewi, S. E. M. S., Dr. Suratman Sudjud., S.P. M. P., Abdul Safrin D Talli, S. E. M. M., Dr. Surianti, S. P. M. A. S. D. A., Rr Diah Nugraheni Setyowati, S. T. M. T., Varetha Lisarani, M. P., MM, A. M. T., ,Mpd, N. S. S., & Tia Nuraya, S. S. M. S. (2022). *METODOLOGI PENELITIAN*. RIZMEDIA PUSTAKA INDONESIA.https://books.google.co.id/books?id=wK-kEAAAQBAJ

Dr. Ns. Ernawati Umar, S. K. M. K., Tri Mulia Herawati, S. K. M. K., Ns. Susi Widiawati, S. K. M. K., Lidya Maryani, S. K. N. M. M. M. K., Yeni Nur Rahmayanti, S. K. N. M. K., Karim, A., Muhaimin, G., Caraka, L. D., Alfiansyah, M. R., Hakim, N. R., & others. (2022). *Buku Ajar Manajemen S1 Keperawatan Jilid II* .Mahakarya Citra Utama Group.https://books.google.co.id/books?id=QDGuEAAAQBAJ

Hanifah, A. (2021). Pemberian Terapi Benson Terhadap Kecemasan Ibu Pre Operasi Sectio Caesarea Di Rsud Kota Salatiga. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, *3*(April), 49–58.

Harahap, M. A., Siregar, N., & Ritonga, N. (2021). Pengaruh Dzikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operatif Bedah Mayor Di Ruang Rawat Bedah. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, *6*(1), 45. https://doi.org/10.51933/health.v6i1.402

Haryanti, R. P. (2021). *Monograf Efektivitas Teknik Relaksasi Benson dengan Massage Effleurage*. Penerbit NEM. https://books.google.co.id/books?id=ChldEAAAQBAJ

Hidayat, A. A. (2021). *Menyusun Instrumen Penelitian \& Uji Validitas-Reliabilitas*. Health Books Publishing. https://books.google.co.id/books?id=0dAeEAAAQBAJ

Insiyanda, D. R., Dr. Imam Sopingi, A. M. S. H. I. M. S., Indriasari, E., Nubatonis, O. E., Schouten, F. S., Suryandari, M., Udil, P. A., & Wangge, M. (2024). *Metodologi penelitian*. Cendekia Publisher.https://books.google.co.id/books?id=a6IUEQAAQBAJ

Marbun, P. R., Wibowo, T. H., & Safitri, M. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Pasien Pre Operasi di Rumah Sakit Umum St. Lucia Siborong-Borong. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, *3*(2), 677–692.

Ns. Ni Made Dwi Yunica Astriani, S. K. M. K., Ns. Putu Agus Ariana, S. K. M. S. C. C. H. N., Ns. Mochamad Heri, S. K. M. K. C. H. C. H., & Ns. Putu Indah Sintya Dewi, S. K. M. S. M. K. (2022). *RELAKSASI PERNAFASAN BALLON BLOWING TINJAUAN PADA KASUS PPOK*. Penerbit Qiara Media. https://books.google.co.id/books?id=05NfEAAAQBAJ

Ns. Sandra, M. K. S. K. M. B., Dr. Ennimay, S. K. M. K., Ns. Dipa Handra, S. K., & Ns. Tengku Atika