



PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP KECEMASAN PASIEN *PRE* OPERASI DI RSUD KAB TANGERANG

Irma Yanti Kurnia Sari¹, Nining Sriningsih², Ayu Pratiwi³

¹Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan
Universitas Yatsi Madani Tangerang

²Dosen Program Studi S1 Keperawatan
Universitas Yatsi Madani Tangerang

³Dosen Program Studi S1 Keperawatan
Universitas Yatsi Madani Tangerang

Korespondensi penulis: irmayantiks5@gmail.com

Abstract.

Surgery is a medical procedure that involves surgical intervention in the body to improve physical function. Surgery can cause excessive fear and anxiety and can lead to complications. Based on a preliminary study by researches when PKK showed data there ± 50 people experiencing anxiety. To reduce anxiety, pharmacological and non-pharmacological techniques is Benson Relaxation Therapy which is carried out by deep breathing and accompanied by beliefs held by the patient to achieve a relaxed state. The purpose of study :To determine the effect of Benson's Relaxation Therapy on anxiety levels in preoperative patients in the patient installation of Tangerang District Hospital. Research Method : This research uses pre-eksperimental with One Group Pre-Test Post-Test with Incidental Sampling 22 respondents, using questionnaire sheets, Standard Operating Procedures and Wilcoxon test analysis. The Results of the study :Using the analysis of the Shapiro-Wilk normalization test and the Wilcoxon test with the results of p value =0.000 which means $<0,005$. Conclusion :There is an effect of Benson Relaxation Therapy on the anxiety levels of preoperative patients.

Keywords: Surgery, Benson Relaxation Technique, Anxiety

Abstrak.

Operasi adalah prosedur medis yang melibatkan intervensi bedah dalam tubuh untuk meningkatkan fungsi fisik. Pembedahan dapat menimbulkan ketakutan dan kecemasan yang berlebihan dan bisa menimbulkan komplikasi. Berdasarkan studi pendahuluan peneliti ketika PKK menunjukkan data terdapat ± 50 orang mengalami kecemasan. Untuk menurunkan kecemasan diperlukan teknik farmakologis dan non-farmakologis, salah satu teknik non-farmakologis adalah terapi Relaksasi Benson yang dilakukan dengan cara tarik napas dalam dan disertai dengan kepercayaan yang dianut oleh pasien untuk mencapai keadaan rileks. Tujuan Penelitian :Untuk mengetahui pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di Instalasi Rawat Inap RSUD Kab Tangerang. Metode Penelitian : Penelitian ini menggunakan *Pra Eksperimental* dengan *One Group Pre-Test Post-Test* dengan *Insidental Sampling* sebanyak 22 responden, menggunakan lembar kuesioner,SOP dan analisa *Uji Wilcoxon*.

Hasil Penelitian :Menggunakan analisis uji normalitas *Shapiro-Wilk* dan uji *Wilcoxon* dengan hasil *p value* = 0,000 yang artinya $<0,05$. Kesimpulan :Ada pengaruh terapi relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan pasien *pre* operasi

Kata kunci: Operasi, Teknik Relaksasi Benson, Kecemasan

LATAR BELAKANG

Operasi atau pembedahan adalah prosedur medis yang melibatkan intervensi bedah dalam tubuh untuk meningkatkan fungsi fisik. Tindakan pembedahan merupakan salah satu bentuk penanganan medis yang dapat menimbulkan rasa takut, cemas, dan stress. Masalah psikologi yang biasa dirasakan pada pasien sebelum dilakukan pembedahan adalah kecemasan. Kecemasan adalah suatu kekeliruan, keraguan dalam sesuatu yang akan terjadi dengan penyebab atau obyek yang tidak jelas berhubungan dengan perasaan yang tidak pasti seperti khawatir dalam menghadapi operasi. Ada dua faktor yang menyebabkan seseorang mengalami kecemasan yaitu yang pertama, faktor predisposisi meliputi beberapa teori psikoanalitik seperti konflik emosional dan sosial budaya, teori interpersonal, teori keluarga serta teori biologis seperti gangguan fisik. Kedua, faktor presipitasi yaitu stressor pencetus munculnya kecemasan yang mempengaruhi faktor internal dan eksternal. Faktor internal berupa usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pekerjaan dan penghasilan (Guslinda, 2020).

Kecemasan perlu mendapatkan perhatian dan intervensi keperawatan dikarenakan keadaan emosional pasien akan mempengaruhi fungsi tubuh pada pasien *pre* operasi. Kecemasan jika tidak ditangani dengan cepat akan menimbulkan masalah dan mengganggu proses operasi atau dapat terjadi batal operasi. Kondisi ini memerlukan upaya dalam menurunkan kecemasan yang dapat dilakukan dengan teknik relaksasi seperti : napas dalam, mendengarkan music, pijat dan imajinasi terbimbing. Untuk mengatasi kecemasan bisa dilakukan dengan teknik non-farmakologi yaitu dengan cara terapi Relaksasi Benson yang dilakukan dengan cara tarik napas dalam disertai dengan keyakinan pasien. Tujuan dari terapi Relaksasi Benson ini adalah untuk meminimalkan kecemasan atau rasa nyeri setelah operasi.

KAJIAN TEORITIS

Pre operasi memiliki arti pre sebelum sedangkan operasi adalah prosedur pembedahan pada suatu tubuh yang dapat menimbulkan perubahan fisik dan psikologis.

Konsep pre operasi merupakan bagian dari keperawatan perioperative dan persiapan awal sebelum memasuki ruang operasi. Dalam konsep pre operatif ini menggambarkan istilah-istilah preoperasi, tindakan keperawatan sebelum operasi, dan persiapan pasien pre operasi. Ada beberapa alasan yang dapat menyebabkan pasien merasa cemas/takut dalam menghadapi tahap operasi, yaitu : Takut akan nyeri setelah pembedahan/operasi, Cemas akan mengalami kondisi yang sama dengan orang lain yang memiliki penyakit yang sama dengan klien, Cemas akan terjadi perubahan fisik tubuh, hal-hal buruk atau malfungsi, Cemas terhadap ruang pembedahan, Cemas ketika disuntik bius akan meninggal/tidak sadarkan diri lagi dan Takut operasi akan gagal.

Anxietas atau kecemasan merupakan suatu kekeliruan, keraguan dalam sesuatu yang akan terjadi dengan penyebab atau obyek yang tidak jelas berhubungan dengan perasaan yang tidak pasti dengan contoh khawatir dalam menghadapi operasi (takut akan kecacatan), khawatir terhadap anastesi (takut terjadi akan kegagalan/meninggal) dan lain-lain. Menurut (Wijayanti, 2019)., ciri-ciri ansietas adalah Tidak yakin, gugup , Sering tidak bersalah dan menyalahkan orang lain, Gerakan serba salah, duduk tidak tenang dan gelisah, Khawatir dan takut akan kewarasannya sendiri, Sangat tegang, dan tidak tenang serta Keluhan somatik, misalnya takikardia, sesak napas, gangguan saluran, sakit kepala dan lain-lain.

Cara untuk mengatasi kecemasan ini adalah dengan relaksasi Benson (Relaksasi Benson merupakan prosedur relaksasi yang digabung dengan kepercayaan atau keyakinan yang di anut oleh pasien. Tujuan dari intervensi perawatan adalah untuk meminimalkan tingkat kecemasan ini pada pasien sebelum pembedahan.

Manfaat paling penting dari terapi relaksasi Benson adalah untuk penempatan pada kecemasan (Perdana, 2018). Indikasi Terapi Relaksasi Benson

Pada pasien pre operasi yang menggunakan pengkajian fisik dan data klinis. Kontraindikasi Terapi Relaksasi Benson yaitu pada pasien tidak sadar atau penurunan kesadaran.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan rencana *Quasi eksperimen* dengan kelompok rencana *One Group Pre-test Post-test* dan dengan desain *Cohort*. Penelitian ini menggambarkan bahwa peneliti terlebih dahulu melakukan

penilaian kecemasan sebelum dilakukan intervensi (*pre test*). Selain itu, peneliti akan melakukan intervensi *Teknik Relaksasi Benson*. Setelah intervensi, peneliti kembali melakukan penilaian tingkat kecemasan (*post test*) untuk mengetahui tingkat kecemasan pada pasien *pre* operasi sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi Benson.

Teknik pengambilan sample dalam penelitian ini menggunakan *Insidental Sampling* atau pengambilan sampel berdasarkan bertepatan, yakni siapa saja yang bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sumber data, peneliti dapat menggunakan orang yang ditemuinya sebagai sampel. Alat yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pertanyaan. Kuesioner adalah metode pengumpulan data yang menyajikan serangkaian pertanyaan yang wajib dijawab oleh responden secara tertulis. Kuesioner ini memakai survei data demografi dan survei *State Anxiety Inventory* (SAI). Kuesioner ini diberikan 2x yaitu sebelum diberikan Relaksasi Benson (*pretest*) dan sesudah diberikan Relaksasi Benson (*posttest*) yang bertujuan untuk membandingkan apakah ada atau tidaknya pengaruh terapi Relaksasi Benson terhadap kecemasan yang diberikan pada pasien sebelum operasi. Relaksasi Benson dilakukan 1-2 kali perhari selama 10 menit.

Analisis Univariat digunakan untuk menggambarkan atau menjelaskan sifat-sifat variabel yang dibutuhkan. Secara umum, analisis ini hanya menunjukkan distribusi frekuensi dan persentase masing-masing variabel. Analisis univariat dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui distribusi frekuensi dan persentase variabel bebas (independen), yaitu pengaruh teknik relaksasi benson dan variabel terikat (dependen) yaitu tingkat kecemasan pada pasien *pre* operasi.

Sedangkan analisis bivariat adalah analisis yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan dan berkorelasi. Analisis ini dapat digunakan untuk menentukan pengaruh antara variabel. uji statistik yang digunakan yaitu uji *Wilcoxon Sign Rank Tesk*. Syarat asumsi uji wilcoxon sign rank test adalah :

1. Data berasal dari skala interval
2. Data dari kelompok berpasangan
3. Interpretasi uji Wilcoxon jika $\text{Sig} \leq 0,05$ maka H_1 diterima, artinya ada pengaruh antar variabel. Jika $\text{Sig} \geq 0,05$ maka H_1 ditolak, artinya tidak ada pengaruh antar variabel. Perhitungan uji statistic menggunakan perhitungan dengan system komputerisasi SPSS 23

Setelah dilakukan pengamatan dari masalah yang ada, maka penelitian ini dibuat menggunakan pendekatan kuantitatif. Yang dimana kuantitatif adalah suatu penelitian yang hasilnya disajikan dalam deskripsi angka-angka. Pendekatan ini dipilih karena pendekatan kuantitatif adalah pendekatan yang berhubungan dengan statistik, dimana seseorang harus mengenal elemen pokok seperti variabel dan klasifikasi variabel yang termasuk ke dalam skala ordinal, nominal, interval ataupun rasio.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan, Pekerjaan, dan Penghasilan

Tabel 4.1
Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan, Pekerjaan, dan Penghasilan di RSUD Kab Tangerang (n=22)

| No | Karakteristik | Kategori | N | Persentase (%) |
|----|---------------------|-------------------------|----|----------------|
| 1. | Usia | 1. Remaja (17-25 tahun) | 7 | 31,8 |
| | | 2. Dewasa (26-59 tahun) | | |
| | | 3. Lansia (>60 tahun) | 13 | 59,1 |
| | | | 2 | 9,1 |
| | Total | | 22 | 100 |
| 2. | Jenis Kelamin | 1. Laki-laki | 7 | 31,8 |
| | | 2. Perempuan | 15 | 68,2 |
| | | | 22 | 100 |
| | Total | | | |
| 3. | Pendidikan terakhir | 1. SD | 1 | 4,5 |
| | | 2. SMP | 4 | 18,3 |
| | | 3. SMA | 16 | 72,7 |
| | | 4. S1 | 1 | 4,5 |

| | | | |
|-----------------------|-----------------|----|------|
| Total | | 22 | 100 |
| 4. Pekerjaan | 1. Tidakbekerja | 14 | 63,7 |
| | 2. Wirausaha | 3 | 13,6 |
| | 3. Buruh | 5 | 22,7 |
| | Total | 22 | 100 |
| 5. Penghasilan | 1. <3juta | 14 | 63,7 |
| | 2. 3-5 juta | 5 | 22,7 |
| | 3. >5 juta | 3 | 13,6 |
| | Total | 22 | 100 |

Berdasarkan tabel diatas hasil penelitian di RSUD Kab Tangerang, karakteristik responden dari 22 responden berdasarkan yang mengalami kecemasan pada pre operasi terbanyak adalah :

1. Pada usia dewasa (26-59 tahun) sebanyak 13 responden (59,1%), Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan (Perdana, 2018) dalam hasil penelitian yang dilakukan selama 1 bulan bahwa rata-rata usia responden adalah 61,08 tahun. Hasil penelitian ini sama dengan penelitian (Mayor, 2018) dimana usia responden terbanyak adalah minimal 23 sampai 60 tahun. Pada masa remaja (17-25 tahun) ini, banyak perubahan-perubahan yaitu dengan adanya pertumbuhan fisik seperti ukuran dada membesar, tinggi dan lebar bahu. Sedangkan pada masa dewasa (26-59 tahun) terdapat beberapa perubahan yakni perubahan pendengaran, perubahan elastisitas kulit, perubahan hormon esterogen dan progesterone, dan terjadi menopause di akhir usia 40 atau 50 tahun (Anandah, 2022)
2. Jenis kelamin terbanyak pada perempuan sebanyak 15 responden (68,2%). Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan (Mayor, 2018) jenis kelamin yang terbanyak yaitu perempuan dengan 115 responden (68,9%), menunjukkan bahwa perempuan akan mengalami kecemasan pada pre operasi dikarenakan

perempuan merasakan kekhawatiran, keraguan, terhadap operasi yang akan dilaksanakannya.

3. Pendidikan terbanyak pada SMA sebanyak 16 responden (72,7%). Menurut (Saiful & Malang, 2020) tingkat pendidikan terbanyak yaitu SMA dengan 21 responden (35,6%). Penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan (Nurhayati, 2022) yaitu tingkat pendidikan terbanyak adalah SMA sebanyak 18 responden (51,4%) yang menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan, semakin tinggi juga seseorang menerima informasi dan pengetahuan yang dimiliki sehingga mempengaruhi perilaku seseorang. Factor pendidikan juga mempengaruhi tingkat pekerjaan yang dimana, jika pendidikan rendah maka akan mendapatkan kerja sesuai bidangnya.
4. Pekerjaan terbanyak pada tidak bekerja sebanyak 14 responden (63,7%). Menurut hasil penelitian (Anandah, 2022) pekerjaan terbanyak adalah tidak bekerja sebanyak 22 responden (38,6%). Pekerjaan sangat berpengaruh, karena jika tidak bekerja dapat menimbulkan kecemasan dan dapat berpengaruh terhadap perilaku responden. Pekerjaan juga dapat mempengaruhi penghasilan, dimana jika pekerjaan hanya sebagai buruh, penghasilan biasa dibawah UMR atau standar UMR daerah.
5. Penghasilan terbanyak pada <3 juta sebanyak 14 responden (63,7%). Menurut penelitian hampir serupa (Saiful & Malang, 2020) dengan hasil penelitian bahwa penghasilan terbanyak adalah <2juta dengan 8 responden (28,5%) menyatakan bahwa tidak penghasilan <3 juta dapat menimbulkan kecemasan dan dapat berpengaruh pada perilaku responden. (Perdana, 2018) dalam hasil penelitiannya, jika responden memiliki penghasilan rendah beresiko lebih tinggi dibandingkan dengan yang berpenghasilan tinggi. Dikarenakan ada hubungannya dengan pendidikan, pekerjaan serta penghasilan yang akan mempengaruhi ekonomi responden dan status gizi. Sedangkan responden yang mempunyai penghasilan rendah kurang mampu dalam memenuhi kebutuhan nutrisi sehingga mengakibatkan berbagai penyakit.

2. Tingkat Kecemasan Pre Operasi Sebelum Dan Sesudah Terapi Relaksasi Benson

Tabel 2

**Tingkat Kecemasan Pre Operasi Sebelum Dan Sesudah Terapi Relaksasi
Benson (n=22)**

| Variabel | Median | SD | Max-Min | 95% CI |
|--------------------------|--------|-------|---------|--------------|
| Pretest Kecemasan | | | | |
| Ringan | 2,00 | 0,510 | 43-34 | 1,73 1,90 |
| Kecemasan | | | | |
| Sedang | 3,00 | 0,540 | 43-34 | 2,31 2,92 |
| Posttest | | | | |
| Kecemasan | 1,55 | 0,000 | 33-28 | 1,27 1,73 |

Berdasarkan penelitian di instalasi rawat inap RSUD Kab Tangerang, di dapatkan nilai median pada pretest kecemasan ringan adalah 2,00 dengan standar deviasi 0,510. Pada pretest kecemasan sedang nilai median adalah 3,00 dengan standar deviasi 0,540. Sedangkan pada posttest terdapat penurunan menjadi kecemasan ringan dengan median 1,55 dan standar deviasi 0,000. Penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan (Laorensya, 2019) dengan judul “Tingkat Kecemasan Pasien Praoperasi Ortopedi Di Rumah Sakit Umum Pusat Haji Adam Malik Medan”. Dalam hasil penelitian yang dilakukan selama 14 hari dan hasil penurunannya adalah kategori cemas sedang sebanyak 18 responden (60,0%), cemas ringan sebanyak 7 responden (23,3%) dan cemas berat sebanyak 5 responden (16,7%). Pasien yang mengalami kecemasan terjadi karena adanya keraguan dalam sesuatu yang akan terjadi sehingga timbulah kecemasan seperti khawatir akan menghadapi operasi.

Untuk mengatasi kecemasan, ada teknik yang dilakukan yaitu teknik farmakologis dan teknik relaksasi. Peneliti melakukan dengan teknik relaksasi. Setelah dilakukan *pretest*, peneliti akan memberikan teknik Relaksasi Benson kepada kelompok perlakuan. Teknik ini dilakukan selama 10 menit dengan mengucapkan kata-kata yang diyakini dan sesuai keyakinan responden. Kemudian, responden akan diberikan *posttest* setelah teknik Relaksasi Benson dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh antara *pretest* dan

posttest. Berdasarkan hasil penelitian, setelah diberikan teknik Relaksasi Benson diketahui bahwa terdapat penurunan kecemasan pada responden sebanyak 1,55. Dengan hasil *p value* 0,000(<0,05), maka terdapat pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap tingkat kecemasan.

3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan

| Tingkat Kecemasan | Tingkat Kecemasan Pre-test | | Tingkat Kecemasan Post-test | |
|-------------------|----------------------------|-------|-----------------------------|------|
| | N | (%) | n | (%) |
| Ringan | 10 | 45,5% | 22 | 100% |
| Sedang | 12 | 54,5% | | |
| Total | 22 | 100% | 22 | 100% |

4. Distribusi Frekuensi Jenis Operasi

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Jenis Operasi (n=22)

| Jenis Operasi | Frekuensi | Presentase |
|----------------|-----------|------------|
| Appendiktomi | 4 | 18,2% |
| Hemoroidektomi | 1 | 4,5% |
| Kraniatomi | 3 | 13,8% |
| Lumpektomi | 2 | 9,1% |
| Nephrolitotomi | 1 | 4,5% |
| ORIF | 5 | 22,7% |
| Thorakostopi | 1 | 4,5% |
| THT | 4 | 18,2% |
| Thiroidektomi | 1 | 4,5% |

| | | |
|-------|----|------|
| Total | 22 | 100% |
|-------|----|------|

Berdasarkan tabel diatas, tingkat kecemasan terbanyak sebelum dilakukan teknik relaksasi benson dari 22 reponden didapati 12 responden (54,5%) memiliki tingkat kecemasan sedang. Jenis operasi terbanyak dari 22 responden yaitu ORIF sebanyak 5 responden (22,7%). Setelah dilakukan perlakuan teknik relaksasi benson terdapat penurunan tingkat kecemasan ringan sebanyak 22 responden (100%).

5. Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi di Instalasi Rawat Inap RSUD Kab Tangerang

Tabel 5. Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi di Instalasi Rawat Inap RSUD Kab Tangerang(n=22)

| Variabel | N | Median | SD | CI 95 % | P Value |
|-----------|----|--------|-------|---------|---------|
| Sebelum | | | | | 0,000 |
| Kecemasan | 10 | 2,00 | 0,510 | 1,73 | |
| Ringan | | | | 1,90 | |
| Kecemasan | 12 | 3,00 | 0,540 | 2,31 | |
| Sedang | | | | 2,92 | |
| Setelah | | | | | |
| Kecemasan | 22 | 1,55 | 0,260 | 1,27 | 0,000 |
| Ringan | | | | 1,73 | |

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan hasil setelah dilakukan perlakuan teknik relaksasi benson terdapat penurunan kecemasan dengan jumlah 10 responden (45,5%) memiliki tingkat kecemasan ringan dengan nilai minimum 34 maksimum 43 dan 12 responden (54,5%) memiliki tingkat kecemasan sedang, dengan nilai kecemasan minimum 28 dan maximum 33. Jenis operasi terbanyak dari 22 responden adalah ORIF sebanyak 5 responden (22,7%). Berdasarkan hasil dilapangan bahwa sebagian responden menyatakan dengan melakukan teknik relaksasi benson merasakan keadaan lebih rileks , Secara fisiologis, keadaan rileks akan menurunkan tingkat kecemasan, stress, rasa tidak nyaman yang dialami pada klien sebelum dilakukannya operasi. Karena selama seseorang stress maka hormon-hormon seperti epineprindan non epinephrin, kortisol, glukagon, ACTH, kortikosteroid, dan tiroid akan meningkat.

Berdasarkan hasil penelitian menurut [1], yang mengatakan bahwa menciptakan keadaan rileks seperti melakukan teknik relaksasi benson adalah salah satu cara

penatalaksanaan kecemasan secara nonfarmakologis. Karena teknik relaksasi benson dapat membantu menurunkan dan membantu menghadapi kondisi fisik, psikologis klien. Dan tujuan dari relaksasi napas dengan benar dan teratur akan membuat tubuh menjadi rileks, menghilangkan ketegangan saat mengalami kecemasan, nyeri serta stress dan bebas dari ancaman.

Berdasarkan tabel uji wilcoxon dengan hasil $p\ value = 0,000 (\leq 0,05)$ maka dapat disimpulkan bahwa “hipotesis diterima”. Maka yang artinya ada pengaruh teknik Relaksasi Benson terhadap kecemasan. Terdapat penurunan kecemasan dari sebelum dan setelah dilakukan relaksasi benson sebesar 1.55.

KESIMPULAN

Karakteristik usia pasien pre operasi terbanyak pada penelitian ini adalah 26-59 tahun sebanyak 13 responden (59,1%), jenis kelamin terbanyak pada perempuan sebanyak 15 responden (68,2%), pendidikan terakhir terbanyak adalah SMA sebanyak 16 responden (72,7%), pekerjaan terbanyak yaitu tidak bekerja sebanyak 14 responden (63,6%), dan penghasilan terbanyak yaitu <3juta dengan 14 responden (63,6%). Terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi Benson. Terdapat pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap kecemasan pada pasien *pre* operasi dengan $p\ value = 0,000$.

DAFTAR REFERENSI

- Anisah, I. N., & Maliya, A. (2021). *Efektivitas Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pasien Yang Menjalani Hemodialisa*. 14(1), 57–64.
- Annisa, D. F. (2016). *Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)*. 5(2).
- Guslinda, 2020. (2020). *Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tngkat Analysis Of Factors Associated With patient Anxiety Levels*. XIV(02), 133–147.
- Istiqamah, L. Z. (2018). *Kecemasan Pasien Pre Operasi Dengan General*. *Politeknik Kesehatan Kemenkes*.
- Kustiawan, R., & Hilmansyah, A. (2017). *Kecemasan Pasien Pre Operasi Bedah*
- Mayor, P. R. E. O. (2018). *The Relationship Karakteristik And Family Support With Anxiety Levels Of Patients Pre Major Surgery*. 2011, 116–120.
- Padillah. (2019). *Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Kline Pre Operasi di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Majalaya*. *Universitas Bhakti Kencana*, 51.
- Perdana, Y. A. (2018). *Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson terhadap Tingkat*

Kecemasan Pasien Pre Operasi Katarak di RSD dr. Soebandi Jember. *Jember*, 2, 7.

- Pratama, I., & Pratiwi, A. (2020). Pengaruh Efektivitas Tehnik Relaksasi Guidet Imagery Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Di RSUD Pesanggrahan Jakarta Selatan Tahun 2020. *Jurnal Health Sains*, 1(4), 195–207. <https://doi.org/10.46799/jhs.v1i4.41>
- Rismawan dkk, 2019. (2019). *Level Of Anxiety Pre-Operation Patient In dr. Soekardjo Regional General Hospital In Tasikmalaya suatu penanganan medis secara invasive mengobati dilakukan agar dapat mengurangi rasa cemas yang dialami pasien . Melati lantai 4 RSUD dr . Soekardjo Hasi*. 19, 65–70.
- Saiful, S., & Malang, A. (2020). *Hubungan Faktor Sosiodemografi dengan Angka Kejadian Nyeri Kronik Pada Pasien Pasca Operasi Bedah Mayor*. 1, 1–6.
- Smeltzer, dalam Anggun 2017. (n.d.). *State Trait Anxiety Inventory* (2017th ed.).
- Sudiana, 2022. (2022). *Jurnal riset kesehatan nasional*. 6(1), 12–18.
- Trilianto, A. E., & Ermaneti, Y. (2019). *Pengaruh Komunikasi Terapeutik Perawat terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi*. 7.
- Warsono, 2019. (2019). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea di RS PKU Muhammadiyah Cepu. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 2(1), 44. <https://doi.org/10.32584/jikmb.v2i1.244>
- Wijayanti, 2019. (2019). *JURNAL KEPERAWATAN TERPADU (Integrated Nursing Journal)*. 1(2).
- Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). *Hipotesis Penelitian Kuantitatif*. 3(2), 96–10