



PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP TINGKAT ANSIETAS PASIEN PRE OPERASI LAPARATOMI

Felicia Risca Ryandini^{*)}, Heppy Setyorini^{**)}

^{*)} STIKES Telogorejo Semarang

^{**)} RS Dr. Oen Kandang Sapi, Surakarta

Corresponding author: felicia_riska@stikestelogorejo.ac.id

ABSTRAK

Pembedahan dapat menyebabkan terjadinya reaksi stress fisiologis maupun psikologis dalam bentuk ansietas yang perlu dilakukan penanganan. Strategi penatalaksanaan ansietas dapat dilakukan dengan pengobatan non farmakologi, salah satunya adalah Relaksasi Benson, dimana relaksasi ini adalah perpaduan antara relaksasi dan keyakinan yang dianut pasien. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Relaksasi Benson terhadap tingkat ansietas pasien pre operasi laparatomi. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian menggunakan metode *Quasi experimental* dengan rancangan *pre-test and post-test with control group*. Dalam pengumpulan data menggunakan questioner *Rating Numeric scale of Anxiety (NRS-A)*. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 68 responden dengan 34 responden kelompok intervensi dan 34 responden kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Uji statistik yang digunakan adalah *Wilcoxon Rank Test* dan *Mann Whitney test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara teknik Relaksasi Benson terhadap tingkat *ansietas* pasien pre operasi laparatomi dengan didapatkan nilai *p value* 0,000 ($p < 0,05$). Bagi perawat klinis dapat menerapkan teknik Relaksasi Benson dalam pengelolaan *ansietas* pasien pre operasi laparatomi. Bagi peneliti selanjutnya dapat membandingkan dengan terapi lainnya supaya bisa mendapatkan bentuk pelaksanaan yang efisien.

Kata kunci: ansietas, relaksasi benson, pre operasi laparatomi

ABSTRACT

Surgery can cause physiological and psychological stress reactions in the form of anxiety that need to be handled. Anxiety management strategies can be done with non-pharmacological treatment, one of which is Benson Relaxation, where this relaxation is a combination of relaxation and the beliefs held by the patient. The purpose of this study was to determine the effect of Benson's relaxation on the level of anxiety in pre-laparotomy patients. This type of research is a quantitative





research with a research design using a quasi-experimental method with a pre-test and post-test design with a control group. In collecting data using the Rating Numeric scale of Anxiety (NRS-A) questionnaire. The number of samples in this study were 68 respondents with 34 respondents in the intervention group and 34 respondents in the control group. The sampling technique used was purposive sampling. The statistical tests used were the Wilcoxon Rank Test and the Mann Whitney test. The results showed that there was a significant effect between the Benson Relaxation technique on the anxiety level of pre-laparotomy patients with a p value of 0.000 ($p < 0.05$). Clinical nurses can apply the Benson Relaxation technique in the management of anxiety in pre-laparotomy patients. For further researchers, it can be compared with other therapies in order to get an efficient form of implementation.

Keywords: anxiety, benson relaxation, pre-laparotomy surgery

PENDAHULUAN

Pembedahan merupakan tindakan yang menggunakan teknik invasif dengan membuka atau menampilkan bagian tubuh yang akan ditangani melalui sayatan, kemudian dilakukan tindakan perbaikan yang diakhiri penutupan dan jahitan luka, dan selanjutnya bisa menyebabkan reaksi psikologis dan reaksi fisiologis.¹¹ Menurut Sjamsuhidayat dan Jong (2017), laparatomi merupakan prosedur pembedahan yang melibatkan suatu insisi pada dinding abdomen, hingga ke kavitas abdomen.¹⁵

Menurut data dari World Health Organization (WHO), memperkirakan insiden pembedahan laparatomi di dunia tahun 2010, mencapai 9% dari keseluruhan jumlah penduduk dunia. Di Indonesia, berdasarkan data Departemen Kesehatan RI (2013), pada tahun 2012, tindakan operasi mencapai 1,2 juta jiwa dan diperkirakan 32% diantaranya merupakan tindakan laparatomi.⁵

Pembedahan merupakan suatu ancaman potensial maupun aktual pada seseorang,

yang selanjutnya bisa menyebabkan reaksi stress fisiologis maupun fisiologis. Terhadap pembedahan ketakutan yang dialami adalah takut terhadap gangguan pola hidup, takut terhadap ketidaktahuan, takut anastesi, paska operasi takut nyeri, takut meninggal, dan takut mengalami kecacatan.¹¹ Pengertian ansietas adalah sebagai kesulitan atau kesusahan dan merupakan konsekuensi yang normal dari pertumbuhan, perubahan, pengalaman yang baru dan makna hidup.⁷ Pasien rencana operasi, banyak yang mengalami kecemasan, dari 42 orang responden, dengan tingkat kecemasan berat sebanyak 7 orang (17,5%), tingkat kecemasan sedang 16 orang (40%), tingkat kecemasan ringan 15 orang (37,5%) dan tidak mengalami kecemasan sebanyak 2 orang (5%).^{11,14}

Salah satu terapi non farmakologi dalam menurunkan tingkat ansietas adalah relaksasi Benson. Relaksasi Benson merupakan pengembangan metode relaksasi dengan





melibatkan faktor keyakinan, keimanan terhadap agama dan kepada Tuhan yang disembah akan menimbulkan respon relaksasi yang lebih kuat, dibanding dengan sekedar relaksasi tanpa melibatkan unsur keyakinan.¹⁴

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi benson terhadap kecemasan pada pasien pre operasi laparotomi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan penelitian eksperimen semu (*Quasi experiment*). Dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian *One group pre test – post test with control design*. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari: variabel independen: Relaksasi benson dan variabel dependen: ansietas.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien yang akan menjalani operasi laparotomi di kamar operasi. Jumlah sampel sebesar 68 responden, dengan 34 responden kelompok intervensi dan 34 responden kelompok kontrol. Dengan kriteria inklusi

sebagai berikut: pasien rencana operasi laparotomi, yang bersedia menjadi responden, tidak ada tanda kegawatan, tidak mengalami penurunan kesadaran, pasien dewasa (umur lebih dari 15 tahun).

Teknik pengambilan sampel untuk penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*. Alat pengumpulan data untuk mengukur tingkat ansietas ini dengan menggunakan kuesioner *Rating Numerik Scale of Anxiety (NRS-A)* dengan skala 0-10. Dengan pengelompokan sebagai berikut: tidak ada kecemasan (skor 0); kecemasan ringan (skor 1-3); kecemasan sedang (skor 4-6); kecemasan berat (skor 7-9); panik (skor 10). Analisis data dengan menggunakan *Wilcoxon* dengan menganalisa keadaan ansietas sebelum dan sesudah intervensi dan untuk mengetahui uji beda pada kedua kelompok menggunakan uji *Mann Whitney*.

Penelitian ini sudah melalui uji etik dan mendapatkan *ethical clearance* dari badan etik STIKES Telogorejo dengan nomor surat No. EC: 013/IV/KE/2021.





HASIL PENELITIAN

1. Analisa Univariat

1.1 Gambaran Karakteristik

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Bulan Mei 2021 (n=68)

Variabel	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	n	%	n	%
Jenis kelamin				
Laki-laki	2	5,9	2	5,9
Perempuan	32	94,1	32	94,1
Pendidikan				
SD	2	5,9	4	11,8
SLTP	2	5,9	2	5,9
SLTA	13	38,2	15	44,1
Perguruan Tinggi	17	50,0	13	38,2
Total	34	100	34	100

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol, mempunyai persentase yang sama untuk jenis kelamin paling banyak adalah perempuan sebesar 94,1% (32 orang). Dapat diketahui pula bahwa pada kelompok intervensi pendidikan yang paling banyak adalah perguruan tinggi

sebesar 50,0% (17 orang). Demikian juga pada kelompok kontrol, pendidikan yang paling banyak adalah SLTA sebesar 44,1% (15 orang). Hasil analisis karakteristik responden berdasarkan kelompok usia menunjukkan hasil bahwa rata-rata umur responden pada kelompok intervensi adalah 32,65 tahun dengan *standar deviasi* 9,438. Sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata umur adalah 36,88 tahun dengan *standar deviasi* 12,062





1.2 Tingkat ansietas responden sebelum perlakuan kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Ansietas Sebelum Perlakuan Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Bulan Mei 2021 (n=68)

Kecemasan	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	n	%	n	%
Ringan	1	2,9	0	0
Sedang	19	55,9	17	50,0
Berat	14	41,2	17	50,0
Total	34	100	34	100

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi responden sebelum perlakuan pada kelompok intervensi kecemasan sedang merupakan kecemasan yang paling tinggi dengan frekuensi 19

orang (55,9%). Sedangkan kelompok kontrol mempunyai nilai yang sama antara kecemasan berat dan kecemasan sedang yaitu 17 orang (50,0%).

1.3 Tingkat Ansietas responden sesudah perlakuan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Tingkat Ansietas Responden Sesudah Perlakuan pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Bulan Mei 2021 (n=68)

Kecemasan	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	n	%	n	%
Tidak cemas	5	14,7	0	0
Ringan	26	76,5	22	64,7
Sedang	3	8,8	11	32,4
Berat	0	0	1	2,9
Total	34	100	34	100

Berdasarkan data tabel 3 distribusi frekuensi tingkat ansietas responden sesudah perlakuan pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa tingkat ansietas sesudah perlakuan

terbanyak yaitu kecemasan ringan dengan frekuensi 26 orang (76,5%). Begitu juga pada kelompok kontrol sesudah perlakuan terbanyak yaitu kecemasan ringan dengan frekuensi 22 orang (64,7%).





2. Analisa Bivariat

2.1 Perubahan Tingkat Ansietas Pada Kelompok Kontrol dan Intervensi

Tabel 4
Perubahan Tingkat Ansietas Pada Kelompok Kontrol dan Intervensi Bulan Mei 2021
(n=68)

	<i>Positif Ranks</i>	<i>Ties</i>	<i>Negatif Ranks</i>	<i>Total</i>	<i>P value</i>
Kelompok Kontrol	0	2	32	34	0,000
Kelompok Intervensi	0	0	34	34	0,000

Tabel 5
Hasil Uji *Mann Whitney* Sebelum Tindakan dan Sesudah Tindakan Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Bulan Mei 2021
(n=68)

Variabel	n	Sebelum Tindakan	Sesudah Tindakan
		<i>P Value</i>	<i>P Value</i>
Kecemasan	68	0,402	0,001
Total	68		

Berdasarkan data tabel 4 hasil penelitian pada kelompok kontrol sebanyak 34 responden menunjukkan bahwa, sebanyak 32 responden dapat menerima intervensi yang diberikan pada kelompok kontrol, ditunjukkan dengan *negatif ranks* sebesar 32. Sedangkan 2 responden nilai sebelum perlakuan sama dengan nilai setelah perlakuan, hal ini ditunjukkan dengan nilai *Ties* adalah 2. Hal ini dapat diartikan responden tidak dapat menerima relaksasi yang diberikan, sehingga nilai kecemasan sebelum perlakuan sama dengan nilai kecemasan sesudah perlakuan. Hasil uji statistika *Wilcoxon*, diperoleh nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya

ada pengaruh intervensi yang diberikan pada kelompok kontrol.

Berdasarkan data di atas juga hasil penelitian pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa responden kelompok intervensi yang berjumlah 34 orang, dapat menerima relaksasi Benson yang di berikan dalam mengatasi ansietas pre operasi laparatomi. Dengan ditunjukkan dengan hasil *negatif ranks*, dengan nilai 34. Berdasarkan hasil uji statistika *Wilcoxon*, pada kelompok intervensi diperoleh nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) sehingga dapat dimaknai bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya ada pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap tingkat ansietas



pasien pre operasi laparatomi di kamar operasi.

PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat

Karakteristik responden berdasarkan usia dari kelompok intervensi didapat rerata usia yaitu 32,65 tahun, sedangkan kelompok control rerata usia yaitu 36,88. Tingkat maturitas individu akan mempengaruhi kecemasan.¹⁴ Dalam penelitian ini kasus laparatomi yang banyak didapat adalah kasus obsgyn dan ginekology onkologi. Kehamilan diatas usia 35 tahun termasuk kedalam golongan usia beresiko tinggi dalam kehamilan dan persalinan, berbagai masalah sering menyertai seperti: plasenta previa totalis, pre eklamsi berat, kelelahan mencejan, mal presentasi.¹⁴ Banyak kasus kanker pada organ reproduksi wanita, dimana ada pertumbuhan sel yang tidak terkendali. Resiko meningkat diusia 30-40 tahun.²

Hasil distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol diketahui bahwa responden perempuan lebih besar dibandingkan laki-laki yaitu sebesar 94,1% (32 orang). Perempuan seringkali sensitive terhadap hal-hal yang biasa mengancam dirinya dan lebih cemas akan ketidak mampunya, perempuan lebih mudah mengalami cemas dibandingkan laki-laki karena pempuan lebih rentan terhadap tekanan emosional, sedangkan laki-laki lebih santai dalam menyelesaikan masalah, serta eksploratif dan aktif.¹²

Hasil distribusi frekuensi berdasarkan pendidikan untuk kelompok intervensi adalah perguruan tinggi sebesar 17 orang (50%) dan kelompok kontrol paling banyak adalah SLTA yaitu sebesar 15 orang (44,1%). Salah satu yang mempengaruhi tingkat ansietas adalah pendidikan, individu dengan tingkat pengetahuan atau pendidikan lebih tinggi akan mempunyai koping yang lebih adaptif terhadap ansietas, dari pada indifidu dengan tingkat pendidikan lebih rendah.¹⁴

2. Analisa Bivariat

Pada hasil pengukuran tingkat ansietas responden sebelum tindakan pada kelompok intervensi paling banyak pada tingkat sedang yaitu 19 orang (55,9%), sedangkan pada kelompok kontrol paling banyak adalah tingkat berat 17 orang (50,0%) dan tingkat sedang 17 orang (50,0%). Kecemasan dapat mempengaruhi fungsi kognitif antara lain: menurunnya perhatian akibat terlalu memikirkan masalah yang sedang dialami pasien, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, menurunnya produktifitas akibat perasaan tidak berdaya.^{10,14}

Hasil pengukuran tingkat ansietas responden sesudah tindakan pada kelompok intervensi paling banyak pada tingkat ringan sebanyak 26 orang (76,5%), sedangkan pada kelompok control paling banyak adalah pada tingkat ringan sebanyak 22 orang (64,7%). Relaksasi adalah suatu tindakan pengurangan tekanan mental, fisik dan emosi melalui suatu aktivitas



dengan tujuan tertentu yang dapat menenangkan pikiran dan fisik seseorang.^{10,14}

Relaksasi adalah suatu tindakan pengurangan tekanan mental, fisik, dan emosi melalui suatu aktivitas dengan tujuan tertentu yang dapat menenangkan pikiran dan fisik seseorang.¹⁴ Relaksasi Benson merupakan relaksasi yang melibatkan teknik pernafasan dalam efektif serta melibatkan unsur keyakinan dan keimanan seseorang.^{4,14,16}

Relaksasi Benson merupakan penggabungan antara relaksasi, dan suatu faktor keyakinan filosofis atau agama yang dianut seseorang. Kata-kata tertentu yang dibaca berulang-ulang, dengan melibatkan unsur keyakinan, keimanan terhadap agama, dan kepada Tuhan yang disembah, akan menimbulkan respon relaksasi yang lebih kuat, dibanding dengan sekedar relaksasi tanpa melibatkan unsur keyakinan. Jika individu merasa cemas, maka akan merangsang saraf simpatik, yang akan memperburuk gejala fisik suatu penyakit dan emosi, sehingga akan memperburuk terhadap pikiran dan tubuh.^{4,14,16}

Dengan menggunakan teknik relaksasi Benson pasien dapat lebih berpasrah dan lebih mendekatkan diri dengan sang pencipta, dengan demikian dalam ansietas menghadapi rencana operasi, pasien lebih dapat mengendalikan ansietasnya. Empat elemen

dasar yang dapat terpenuhi dalam keberhasilan teknik relaksasi Benson ini antara lain lingkungan yang tenang, secara sadar pasien dapat mengendurkan otot-ototnya, pasien dapat memusatkan diri selama 10-15 menit, pada ungkapan yang dipilih, dan pasien bersikap pasif terhadap hal-hal yang mengganggu.

Hasil uji statistika dengan Mann-Whitney untuk skor kecemasan sesudah tindakan, nilai p value 0,001 ($p < 0,005$), dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan bermakna, antara skor kecemasan sesudah tindakan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Hal ini sejalan dengan penelitian Suwarti (2019), bahwa hasil uji beda Mann-Whitney menunjukkan p value $< 0,001$ ($p < 0,005$), maka ada perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dan perlakuan dalam menurunkan kecemasan pasien post laparotomi. Perbedaan ini dimungkinkan dari hasil intervensi yang dilakukan peneliti dalam waktu singkat, selama berada di ruang persiapan kamar operasi.¹⁹ Dimana saat itu setiap pasien sudah tidak ada keluarga atau teman yang diperbolehkan menemani. Dengan diberikannya teknik relaksasi Benson akan merangsang saraf parasimpatis untuk dapat menurunkan frekuensi jantung, pernafasan, denyut nadi, sehingga pasien dapat merasakan relaks, sehingga ansietas





pasien dapat menurun. Dan hal yang dapat mendukung menurunnya ansietas pasien adalah lingkungan yang tenang, secara sadar pasien dapat mengendurkan otot-ototnya, pasien dapat memusatkan diri selama 10-15 menit pada ungkapan yang dapat dipilih, pasien dapat bersikap pasif terhadap pikiran-pikiran yang mengganggu.^{4,14}

Dilihat dari penurunan skor ansietas sesudah perlakuan, pada kelompok intervensi didapat bahwa ansietas sedang 3 orang, ansietas ringan 26 orang dan tidak cemas 5 orang. Sedangkan kelompok kontrol didapat ansietas berat 1 orang, sedang 11 orang, ringan 22 orang dan tidak cemas tidak ada (0). Hal ini dapat diartikan bahwa Teknik relaksasi Benson lebih dapat di terima oleh responden dari pada perlakuan dikelompok kontrol. Walaupun sama-sama mengalami pengaruh atau penurunan ansietas.

SIMPULAN

Tingkat ansietas responden sesudah perlakuan pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa tingkat ansietas sesudah perlakuan terbanyak yaitu kecemasan ringan dengan frekuensi 26 orang (76,5%). Begitu juga pada kelompok kontrol post test terbanyak yaitu kecemasan ringan dengan frekuensi 22 orang (64,7%). Hasil penelitian pada kelompok intervensi pada kelompok intervensi diperoleh nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) artinya ada pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap tingkat ansietas pasien pre operasi laparatomi. Dan pada kelompok kontrol diperoleh nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima,

artinya ada pengaruh intervensi yang diberikan pada kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil uji statistika Mann-Whitney, skor kecemasan setelah pemebrian intervensi pada kedua kelompok didapat nilai p value 0,001 ($p > 0,05$), dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan bermakna skor kecemasan setelah tindakan pada kedua kelompok, hal ini menunjukkan bahwa kecemasan pada kedua kelompok dalam keadaan berbeda.

SARAN

Bagi institusi Pendidikan, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi tambahan yang mendukung bagi mahasiswa dalam pengetahuan dan ketrampilan tentang pemberian relaksasi Benson khususnya untuk kasus ansietas. Dengan tujuan untuk mempersiapkan mahasiswa dalam pengelolaan ansietas pasien pre operasi khususnya laparatomi, guna meningkatkan kualitas asuhan.

Bagi penelitian selanjutnya, hasil penelitian ini, untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian yang mengarah ke tanda-tanda ansietas, misalnya dengan perubahan tanda-tanda vital yang berhubungan terhadap skor ansietas pada pasien pre operasi khususnya laparatomi dan relaksasi Benson dapat di berikan sebagai intervensi.

Bagi Rumah Sakit, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi, menambah wawasan dan dapat di terapkan pada pasien dalam pengelolaan ansietas pasien pre operasi laparatomi khususnya di kamar operasi. Sehingga dapat meningkatkan mutu pelayanan dalam melakukan asuhan keperawatan pada pasien, yang memang harus diberikan asuhan keperawatan secara holistik.





DAFTAR PUSTAKA

1. Aditya, A. (2016). *Pembagian Wilayah Abdomen*.
<http://www.argaaditya.com/2016/08/pembagian-wilayah-abdomen.html?m=1> diperoleh tanggal 17 Februari 2021.
2. Andrian, K. (2019). *Penyakit pada system reproduksi wanita yang umum terjadi*.
<http://www.aladokter.com/penyakit-pada-sistem-reproduksi-yang-umum-menderita-perempuan>. Diperoleh tanggal 9 July 2021.
3. Aspuah, S. (2017). *Kumpulan kuesioner dan instrument penelitian kesehatan*. Edisi 3. Yogyakarta: Nuha Medika.
4. Baison, G.N. (2017). *Outcomes of Laparatomy at Large referral center in Rwanda*. Doctoral disstertation Harvard Medical Shool. Diperoleh tanggal 16 Desember 2020.
5. Departemen Kesehatan RI, (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan penelitian dan pengembangan kesehatan kementerian kesehatan RI.
6. Dharma, K.K. (2015). *Metodologi penelitian keperawatan panduan melaksanakan dan menerapkan hasil penelitian*. Jakarta : Trans Info Media.
7. Donsu, J. D.T. (2017). *Psikologi Keperawatan Aspek-aspek psikologi konsep dasar psikologi teori prilaku manusia*. Edisi 1. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
8. Dorland, W.A. (2012). *Kamus Kedokteran Dorland*. Edisi 28. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
9. Gianini, S. (2014). *Pengaruh Latihan Lima jari terhadap kecemasan pada pasien pre operasi Laparatomy di Irna Bedah RSUD DR. M. Djamin Padang*. Diperoleh tanggal 17 Desember 2019.
10. Habibollahpour, M. (2019). The Impact of Benson's relaxation technique on the quality of sleep in the elderly. Topics in Geriatric Rehabilitation. <http://insight.ovid.com/topic-geriatric-rehabilitation/tgrere/2019/01/000/impect-Benson-relaxation-tecnuque-quality-sleep/9/00013614> Diperoleh tanggal 8 Februari 2021.
11. Maryunani, A. (2014). *Asuhan Keperawatan Perioperatif-pre operasi (menjelang pembedahan)*. Jakarta: CV Trans Info Media.
12. Notoatmojo, S. (2012). *Metodologi penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
13. Sugiono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Edisi 2. Bandung: CV Alfabeta.
14. Solehati, T., & Kosasih, C.E. (2015). *Konsep dan aplikasi Relaksasi dalam keperawatan maternitas*. Cetakan 1. Bandung: PT Refika Aditama.
15. Sjamsuhidajat & Jong, D. (2017). *Buku Ajar ilmu bedah masalah pertimbangan klinis bedah dan metode pembedahan*. Edisi 4. Jakarta : EGC
16. Suwarti. (2019). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pasien Post Laparatomi di Ruang HCU Bedah RSUD DR. Mowardi Surakarta*. Diperoleh tanggal 7 Juli 2020

