

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP TINGKAT ANSIETAS PADA PASIEN DENGAN PRE OPERASI APPENDISITIS: STUDI KASUS

Dewi Sartiya Rini , Nurfantri , Sitti Muhsinah

Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history

Submitted : 2024-06-07

Revised : 2024-06-28

Accepted : 2024-10-30

Keywords:

Nursing Care;

Pre Operative Appendicitis;

Benson relaxation therapy;

Anxiety Level

Kata Kunci:

Asuhan Keperawatan;

Pre Operasi Appendicitis;

Terapi Relaksasi Benson;

Tingkat Ansietas

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license:



✉ Corresponding Author:

Dewi Sartiya Rini

Telp. 081284323233

Email: dewi.sartiya@gmail.com

ABSTRACT

Surgical procedures in appendicitis patients can cause anxiety. Anxiety usually arises due to fear of surgical procedures and threats to life safety due to the surgical process. Anxiety that lasts for a long time before surgery and is not treated immediately will be at risk of canceling the surgery due to increased blood pressure and rapid pulse frequency. Purpose of this study is to find out the description of the application of Benson relaxation therapy to the level of anxiety in Preoperative Appendicitis patients. It is expected that after being given Benson relaxation therapy in pre-op *appendicitis patients*, the level of anxiety decreases. A descriptive case study with one subject, namely Mr. W pre-operative appendicitis with the main nursing problem of anxiety and will be given Benson relaxation therapy. Anxiety measurement using the Amsterdam Preoperative anxiety and Information Scale instrument. There was a decrease in anxiety levels characterized by a decrease in anxiety scores, namely from a score of 18 (moderate anxiety) to a score of 6 (not anxious). The level of anxiety decreases in Mr. W patients with the administration of Benson relaxation therapy for 2 days is characterized by a decrease in anxiety levels from moderate to non-anxious. Nurses can apply Benson relaxation therapy in preoperative patients to reduce anxiety levels

ABSTRAK

Prosedur tindakan operasi pada pasien appendicitis dapat menyebabkan rasa cemas. Kecemasan biasanya muncul akibat rasa takut terhadap prosedur operasi dan ancaman keselamatan jiwa akibat proses pembedahan. Kecemasan yang berkepanjangan sebelum operasi dan tidak segera ditangani akan beresiko dibatalkannya tindakan operasi akibat tekanan darah meningkat dan frekuensi nadi cepat. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran penerapan terapi relaksasi Benson terhadap tingkat ansietas pada pasien Pre Operasi Appendicitis. Diharapkan setelah diberikan terapi relaksasi Benson pada pasien pre op *appendicitis* tingkat ansietas menurun Metode : Studi kasus deskriptif dengan satu orang subjek yaitu Tn.W pre operasi appendicitis dengan masalah keperawatan utama ansietas dan akan diberikan terapi relaksasi Benson. Pengukuran kecemasan menggunakan instrumen APAIS (*Amsterdam Preoperative anxiety and Information Scale*). Hasil penelitian menunjukkan terjadi penurunan tingkat ansietas ditandai dengan terjadinya penurunan skor cemas yaitu dari skor 18 (cemas sedang) menjadi skor 6 (tidak cemas) . Kesimpulan penelitian adalah tingkat ansietas menurun pada pasien Tn.W dengan pemberian terapi relaksasi Benson selama 2 hari ditandai dengan penurunan tingkat kecemasan dari sedang menjadi tidak cemas Saran : Perawat dapat menerapkan terapi relaksasi Benson pada pasien pre operasi untuk menurunkan tingkat ansietas.

PENDAHULUAN

Apendisitis merupakan proses peradangan akut maupun kronis yang terjadi pada apendiks vermiformis oleh karena adanya sumbatan yang terjadi pada lumen apendiks (Fransisca et al., 2019) . Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2018 diketahui bahwa kejadian apendisitis di dunia sangat tinggi, angka mortalitas apendisitis sebanyak 21.000 jiwa dengan jumlah laki-laki lebih banyak dari pada perempuan. Ada sekitar 12.000 penduduk laki-laki yang terdiagnosa dan sekitar 10.000 penduduk wanita. Di Indonesia, jumlah pasien yang menderita penyakit apendisitis berjumlah sekitar 7% dari jumlah penduduk di Indonesia atau sekitar 179.000 orang. Kejadian

appendisitis yang tinggi di Indonesia membuat Indonesia tercatat sebagai negara peringkat pertama kasus tertinggi se Asia Tenggara.

Hasil Survey Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2018, jumlah kasus apendisitis dilaporkan sebanyak 5.980 dan 177 diantaranya menyebabkan kematian (Pattern et al., 2022). Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menyatakan bahwa prevalensi apendisitis di ruang rawat inap di Indonesia pada tahun 2018 sebanyak 65.755, pada tahun 2019 sebanyak 75.601 dan pada tahun 2020 sebanyak 28.040. Hal ini menunjukkan bahwa jumlah pasien apendisitis dari tahun ke tahun mengalami peningkatan (Nicolas,J dan Erdiansyah,R 2020). Berdasarkan Data RSUD Kota Kendari pada tahun 2018 diketahui bahwa kejadian apendisitis berjumlah 526 pasien, pada tahun 2019 berjumlah 381 pasien, pada tahun 2020 berjumlah 304 pasien, pada tahun 2021 berjumlah 229 pasien dan pada tahun 2022 berjumlah 263 pasien.

Apendisitis memiliki potensi untuk terjadinya komplikasi parah jika tidak segera diobati, seperti perforasi atau sepsis, dan bahkan dapat menyebabkan kematian. Dalam hal ini, perlu dilakukan tindakan bedah sebagai terapi apendisitis, yang disebut juga apendektomi. Penanganan kasus di Indonesia melalui tindakan pembedahan menempati urutan ke-11 dari 50 tindakan penanganan penyakit di rumah sakit se Indonesia dengan pasien operasi sebanyak 1,2 juta jiwa. Tindakan operasi pada pasien apendisitis tentunya menimbulkan dampak pada psikologis, salah satunya rasa cemas atau ansietas. Kecemasan biasanya muncul akibat ketakutan terhadap prosedur operasi dan ancaman keselamatan jiwa akibat proses pembedahan. Kecemasan yang berkepanjangan sebelum operasi dan tidak segera ditangani akan beresiko dibataalkannya tindakan operasi akibat tekanan darah meningkat, frekuensi nadi cepat, mual dan berkeringat (Reski,M, 2020).

Penanganan kecemasan pasien pre operasi tentunya membutuhkan peran serta perawat melalui pemberian asuhan keperawatan mulai dari pengkajian sampai dengan evaluasi keperawatan. Pengkajian keperawatan pada pasien dengan ansietas dapat menggunakan instrument APAIS (*Amsterdam Preoperative anxiety and Information Scale*) sehingga dapat diketahui kondisi kecemasan pada pasien pre operasi apendisitis, penilaian dengan instrument APAIS berbentuk pernyataan pasien tentang kecemasan yang dialami, untuk mengukur tingkat kecemasan ada 5 kategori yaitu cemas normal, cemas ringan, cemas sedang, cemas berat dan panik. Data pengkajian menjadi dasar perawat dalam menentukan masalah keperawatan yang terjadi pada pasien apendisitis yaitu ansietas. Penanganan masalah keperawatan ansietas, tentunya dapat diatasi dengan kolaborasi pemberian obat atau dengan terapi non farmakologi. Terapi nonfarmakologi pada pasien dengan ansietas yaitu terapi relaksasi. antara lain terapi Benson, terapi music dan terapi autogenic (Fakolade, O. A & Atanda, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Riza et al tahun 2019 diketahui bahwa terapi relaksasi Benson efektif untuk menurunkan rasa cemas ditandai dengan nilai *Amsterdam Pre Operative Anxiety and Information Scale* (APAIS) mengalami penurunan setelah diberikan terapi relaksasi Benson selama 10 menit sebelum operasi dilakukan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Khotimatul Mu'alifah et al tahun 2019 yang juga menunjukkan hasil signifikan setelah diberikan terapi relaksasi Benson pada pasien apendisitis yang akan menjalani operasi. Penurunan skor kecemasan pada responden ditandai dengan rerata skor cemas sebelum diberi terapi adalah 30 dan rerata setelah diberi terapi relaksasi benson, skor kecemasan menurun menjadi 18.

Terapi relaksasi Benson bekerja dengan cara menghambat aktivitas saraf simpatis yang dapat menurunkan konsumsi oksigen oleh tubuh kemudian otot-otot menjadi rileks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. Ketika relaksasi dilakukan, sistem para simpatis mendominasi pasien akan menjadi lebih nyaman sehingga dapat mengatasi gejala mental seperti kecemasan, depresi, kelelahan dan rasa nyeri. Kelebihan terapi relaksasi Benson dari terapi lain adalah relaksasi benson sangat mudah diterapkan, tidak membutuhkan banyak biaya, sederhana dan tidak ada efek samping (Novitri et al., 2022). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran penerapan terapi relaksasi benson terhadap tingkat ansietas pasien pre operasi apendisitis.

METODE

Jenis Penelitian

Dalam studi kasus ini menggunakan metode deksriptif. Penelitian deksriptif bertujuan untuk mendeksripsikan atau memaparkan suatu peristiwa penting yang terjadi pada masa sekarang, dengan menggunakan metode asuhan keperawatan yang melibatkan penilaian, analisa data, diagnosa keperawatan, perencanaan, implementasi dan evaluasi. Studi kasus ini menggambarkan penerapan terapi relaksasi benson pada Tn.W Pre op appendisitis untuk menurunkan tingkat ansietas.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Studi kasus ini telah dilakukan di RSUD Kota Kendari pada Tanggal 05 sampai dengan 06 Juni 2023 selama 2 hari.

Populasi dan Sampel

Pasien yang terdiagnosa appendisitis sebanyak satu orang sebelum melakukan operasi dan sedang menjalani perawatan di RSUD Kota Kendari dengan kriteria: 1). Kriteria inklusi yaitu: a. Pasien appendicitis yang direncanakan akan menjalani operasi yaitu 2 hari sebelum operasi b. Pasien Pre op appendisitis yang mengalami kecemasan sedang yang diukur dengan menggunakan instrumen APAIS c. Pasien kooperatif dan bisa berkomunikasi verbal yang baik d. Pasien beragama Islam. 2). Kriteria eksklusi yaitu: a. Pasien appendisitis yang mengalami penurunan kesadaran b. Pasien appendisitis yang tidak kooperatif c. Pasien menolak menjadi responden setelah menandatangani surat persetujuan.

Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah 1. format pengkajian keperawatan, diagnosis keperawatan, perencanaan keperawatan, dan alat pemeriksaan fisik. Pengumpulan data dilakukan dengan cara anamnesis, pemeriksaan fisik, observasi langsung dan studi dokumentasi. 2. Format pengkajian tingkat kecemasan menggunakan instrumen APAIS (*Amsterdam Preoperative anxiety and Information Scale*) 2. Persetujuan menjadi responden yang akan diberikan kepada calon subjek studi kasus sebelum penelitian dilakukan 3. Format stándar Operasional (SOP) teknik relaksasi Benson.

Terapi relaksasi Benson dilakukan pada hari senin tanggal 05 Juni jam 14.35, peneliti meminta izin kepada pasien dan keluarga pasien untuk melakukan penelitian diawali dengan melakukan dan memberikan terapi relaksasi Benson kepada pasien untuk menurunkan cemas yang dialami pasien sebelum melakukan proses operasi dengan meminta pasien duduk, lalu meminta pasien untuk menarik napas menggunakan hidung lalu tahan selama 5 detik buang melalui mulut lakukan sebanyak 3 kali, lalu meminta pasien mengucapkan kalimat *Hasbunallah wani mal wakilu Allallahi tawakalna*, artinya “cukuplah Allah sebagai pelindung kami” sebanyak 3 kali, selanjutnya melakukan kontrak waktu dengan pasien untuk pemberian terapi selanjutnya, pada hari selasa 06 Juni, jam 09.30 memberi salam kepada pasien dan waktu untuk melanjutkan terapi relaksasi Benson meminta pasien duduk, lalu meminta pasien untuk menarik napas menggunakan hidung lalu tahan selama 5 detik buang melalui mulut lakukan sebanyak 3 kali, lalu meminta pasien mengucapkan kalimat *Hasbunallah wani mal wakilu Allallahi tawakalna*, artinya “cukuplah Allah sebagai pelindung kami” sebanyak 3 kali dan dilanjutkan pemberian terapi relaksasi Benson pada jam 11.45 sebelum pasien melakukan proses operasi atau sebelum pasien masuk di ruang operasi

Pengolahan dan Analisis Data

Metode dalam pengumpulan data studi kasus ini menggunakan data primer dan data sekunder kepada klien Pre op Appendisitis di RSUD Kota Kendari.

1. Data Primer adalah data yang bersifat secara langsung yaitu: a. wawancara peneliti berisi tentang identitas, keluhan umum, riwayat penyakit sekarang, riwayat penyakit dahulu serta riwayat penyakit keluarga. b. Observasi perubahan pada tingkat ansietas sebelum dan sesudah dilakukannya terapi relaksasi Benson. c. Pemeriksaan fisik
2. Data sekunder merupakan data yang didapatkan dari catatan rekam medik klien

Pengelolaan data deskriptif dilakukan dengan pengambilan keputusan berdasarkan data yang didapatkan saat penelitian. Data yang diperoleh berupa skor kecemasan klien sebelum dan sesudah terapi dilakukan yang dituangkan dalam bentuk tabel.

HASIL PENELITIAN

Hasil pengkajian yang dilakukan pada Tn. W diketahui bahwa Tn.W menjalani perawatan di RSUD Kota Kendari sejak tanggal 5 Juni 2023. Keluhan utama Tn.W mengatakan nyeri perut bagian kanan bawah karena habis makan makanan pedas, klien mengatakan merasa cemas akan proses operasi yang akan di lakukan, klien juga nampak tegang dengan proses operasi karena bagi pasien baru pertama kali akan melakukan operasi, klien nampak meringis, klien nampak gelisah, frekuensi nadi 82 kali/menit, tekanan darah 100/80 mmHg, pernapasan 20 kali/menit dan suhu 36⁰C. Riwayat Kesehatan masa lalu pasien tidak pernah menderita penyakit yang sama, dan sebelumnya tidak pernah dirawat di Rumah Sakit, tidak pernah mengalami pembedahan, tidak terdapat riwayat alergi dan tidak ada ketergantungan terhadap zat seperti rokok, minum yang beralkohol, minum kopi dan obat-obatan hanya di minum jika sedang sakit. Riwayat Kesehatan keluarga klien tidak ada anggota keluarga yang memiliki penyakit yang menular atau menurun. Pemeriksaan fisik pada Tn.W di dapatkan data dengan keadaan umum gelisah, GCS : 15 composmentis tekanan darah 100/80 mmHg, frekuensi nadi 82 kali/menit, pernapasan 20 kali/menit, suhu badan 36⁰C.

Pengkajian kebutuhan istirahat dan tidur diketahui klien mengatakan tidak nyaman tidur karena memikirkan proses operasi, penyebab gangguan sebelum tidur tidak ada dan setelah sakit klien mengatakan merasa cemas, perasaan mengantuk sebelum sakit sering dan setelah sakit klien mengatakan ingin tidur. Kebutuhan psikologis diketahui adanya keluhan cemas yang dirasakan klien karena akan melakukan operasi, nampak gelisah dan tegang.

Dari hasil pengkajian ditemukan diagnosa keperawatan yaitu ansietas berhubungan dengan ancaman kematian ditandai dengan adanya keluhan cemas yang dirasakan karena akan melakukan operasi, nampak gelisah, tegang dan sulit tidur. Berdasarkan diagnosa keperawatan, peneliti merumuskan perencanaan keperawatan yaitu luaran keperawatan tingkat ansietas dengan kriteria hasil verbalisasi kekhawatiran akibat kondisi yang dihadapi dari meningkat (1), menjadi cukup menurun (4). Pengukuran kecemasan ini menggunakan Instrumen pengkajian kecemasan yaitu APAIS (*Amsterdam pre operatif Anxiety and Information Scale*) dengan kategorik: Tingkat ansietas dibagi menjadi 5 kategori yaitu: 1). Tidak cemas /normal: Skor 6 2). Cemas ringan: Skor 7-12 3). Cemas sedang: Skor 13-18 4). Cemas berat: Skor 19-24 5). Panik: Skor 25- 30. Adapun perubahan tingkat kecemasan diuraikan pada tabel berikut:

Tabel 1
Hasil Observasi Tingkat Ansietas Tn.W
Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi Relaksasi Benson

HARI/ TANGGAL	PENGAMATAN TINGKAT ANSIETAS	
	SEBELUM	SESUDAH
Senin / 5 Juni 2023 (jam 14.35)	16	12
Selasa/ 6 Juni 2023 (jam 09.30)	12	8
Selasa/ 6 Juni 2023 (11.45)	8	6

Berdasarkan tabel 1 diatas, diketahui bahwa terjadi penurunan tingkat ansietas pada Tn.W setelah diberikan terapi relaksasi Benson ditandai dengan skor kecemasan Tn.W pada hari pertama sebelum intervensi adalah 16 (tingkat ansietas sedang) menjadi skor 6 (tidak cemas) pada hari kedua . Terapi ini dilakukan selama 2 hari dengan frekuensi dua kali pada hari kedua yaitu pagi dan siang hari karena klien akan menjalani operasi pada jam 14.00 .

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian pemberian terapi relaksasi Benson terhadap tingkat ansietas pada Tn.W pre op appendicitis di RSUD Kota Kendari selama 2 hari, diperoleh data dengan adanya masalah keperawatan ansietas berhubungan dengan ancaman terhadap kematian (prosedur operasi). Prosedur operasi dilakukan karena adanya peradangan pada apendiks atau dikenal dengan usus buntu yang nantinya dapat mengakibatkan infeksi. Hambatan bisa saja terjadi pada proksimal yang menimbulkan obstruksi lumen. Penyebab terjadinya penyumbatan dapat terjadi pada mukus. Faktor pemicu terjadinya seseorang terkena appendicitis dikarenakan adanya faktor sumbatan, faktor bakteri, faktor ras dan diet, dan juga faktor infeksi saluran pernafasan (Novitri et al., 2022; zainal & Abd Kadir, 2020).

Penerapan terapi relaksasi Benson yang diberikan pada Tn.W pre operasi dilakukan dalam waktu 10-15 menit selama 2 kali pertemuan. Saat pasien dievaluasi, tingkat ansietas Tn. W mengalami penurunan sehingga evaluasi ini dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi Benson yang telah diberikan menunjukkan tingkat ansietas yang mengalami penurunan dari cemas sedang (13-18) menjadi tidak cemas/normal (6). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sitompul (2020) tentang relaksasi Benson terhadap kecemasan pre operasi dengan menggunakan metode studi kepustakaan dan literatur review didapatkan setelah diberikan terapi relaksasi benson dengan durasi 10 menit, kecemasan Tn.W mengalami penurunan hingga turun satu angka sampai dua angka dan mengalami perubahan tingkat kecemasan. Terapi tersebut direkomendasikan untuk digunakan karena tekniknya sederhana, tidak membutuhkan alat dan bahan, tidak memerlukan kemampuan khusus untuk menerapkannya dan dapat dilakukan oleh semua pasien yang mengalami kecemasan. Relaksasi Benson merupakan relaksasi dengan penambahan unsur keyakinan salah satunya dalam bentuk kata-kata dzikir (Hasbunallah wani mal wakilu Allallahi tawakalna.”cukuplah allah sebagai pelindung kami”) yang dapat mengalihkan perhatian pasien dari rasa cemas yang dialaminya, kelebihan dari latihan teknik relaksasi dibandingkan teknik lainnya adalah lebih mudah dilakukan dan tidak memiliki efek samping apapun.

Penelitian yang dilakukan oleh Khotimatul Mu'alifah et al tahun 2019 yang juga menunjukkan hasil signifikan setelah diberikan terapi relaksasi Benson pada pasien appendicitis yang akan menjalani operasi. Penurunan skor kecemasan pada responden ditandai dengan rerata skor cemas sebelum diberi terapi adalah 30 dan rerata setelah diberi terapi relaksasi benson, skor kecemasan menurun menjadi 18. Hal yang sama juga dikemukakan pada penelitian Samfriati (2020) bahwa relaksasi Benson dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien. Beberapa penelitian yang terkait relaksasi Benson diantaranya adalah relaksasi Benson efektif menurunkan kecemasan pada pasien pre-operasi bedah abdomen (Samsugito et al., 2022).

Pemberian terapi relaksasi Benson dapat menenangkan Tn.W, dengan melakukan pembacaan kalimat secara berulang-ulang sesuai dengan keyakinan terhadap Tuhan yang dapat mengakibatkan respon relaksasi yang kuat dan mampu menurunkan kecemasan. Proses fisiologi relaksasi Benson dapat menurunkan tingkat ansietas telah di jelaskan bahwa relaksasi ini mengaktifkan saraf parasimpatis dan menstimulasi turunnya aktifitas tubuh yang ditingkatkan oleh saraf simpatis, dimana peningkatan salah satu sistem akan menghambat atau menekan fungsi sistem yang lainnya (Nur N.P, 2019).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan studi kasus penerapan terapi relaksasi Benson terhadap tingkat ansietas pada Tn.W pre op appendicitis yang telah penulis lakukan, maka dapat ditarik kesimpulan pada Tn.W mengalami penurunan tingkat ansietas yang ditandai dengan keluhan pasien pada hari pertama didapatkan skala cemas 18 atau dikategorikan cemas sedang dan hari kedua menurun dengan skala cemas 6 atau dikategorikan tidak cemas, pada hari pertama cukup meningkat dan pada hari kedua mengalami penurunan. Hasil dari penelitian ini sesuai dengan kriteria hasil yang diharapkan oleh peneliti.

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan referensi sehingga nantinya berguna dalam menerapkan terapi sesuai dengan standar operasional prosedur dan dapat dilanjutkan penelitian selanjutnya dengan jumlah subjek lebih dari satu sehingga dapat dilakukan perbandingan hasil.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, R. R., Anissa, M., Hariyani, I. P., & Rafli, R. (2022). Edukasi Masyarakat Mengenai Gejala Cemas. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(4), 876–881. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i4.10008>
- Fakolade, O. A & Atanda, A. I. (2022). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Untuk Menurunkan Kecemasan Pasien Pre Operasi Di Ibs Literature Review. *Literature Review*, November, 33–37.
- Fransisca, C., Gotra, I. M., & Mahastuti, N. M. (2019). Karakteristik Pasien dengan Gambaran Histopatologi Apendisitis di RSUP Sanglah Denpasar Tahun 2015- 2017. *Jurnal Medika Udayana*, 8(7), 2. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/download/51783/30720/>
- Hidayat, E. (2020). Asuhan Keperawatan Pada Klien Dengan Appendicitis Yang Di Rawat Di Rumah Sakit. In *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. <http://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/id/eprint/1066>
- Miftahul Reski Putra Nasjum. (2020). No 8(75), 147–154. <https://doi.org/10.1016/j.jnc.2020.125798> <https://doi.org/10.1016/j.smr.2020.02.002> <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/810049> <http://doi.wiley.com/10.1002/anie.197505391> <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S09270857090409500205>
- Ndruru, E. M. H., Lase, L. N. D., Simanjuntak, N. V., Larosa, V. P. K., & Anggeria, E. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson dengan Perubahan Saturasi Oksigen Pada Pasien Tb Paru. *Malahayati Nursing Journal*, 4(8), 1972–1982. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i8.6736>
- Nicolas Jefuna dan Rtezi Erdiansyah. (2020). Hasil Penelitian Hasil Penelitian. *Skripsi*, 3(1), 19–25. http://www.unhas.ac.id/tahir/Bahan-Kuliah/00-Fika_data/Tesis_Lengkap_dr._Zulfikar_T
- Nuri Nur Padillah. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Kline Pre Operasi di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Majalaya. *Universitas Bhakti Kencana*, 51. <https://repository.bku.ac.id/xmlui/handle/123456789/1633>
- Novitri, K., Marinda, C., Jama, F., & Munir, N. W. (2022). Terapi Relaksasi Benson Berpengaruh terhadap Dismenorea Primer pada Remaja Putri. In *Window of Nursing Journal* (Vol. 3, Issue 2). <https://doi.org/10.33096/won.v3i2.503>
- Prima, A., Fauziah, H., & Roxiana, R. (2020). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Pada Pasien Pre Operasi Yang Mengalami Kecemasan Di Ruang Teratai RSUD Dr. Chasbullah Abdulmajid Kota Bekasi. 1–8. <https://doi.org/10.31227/osf.io/rq6eb>
- Samsugito, I., Armanur, N., Dzulhijjania, I., & Nopriyanto, D. (2022). Description of Benson Relaxation Tehnique on Anxiety among Student of Diploma Nursing Mulawarman University. 5(2) <http://dx.doi.org/10.30872/j.kes.pasmi.kal.v5i2.9575>
- Tariani, N. M. (2021). Asuhan Keperawatan Nyeri Akut Pada Pasien Anak Yang Mengalami Apendisitis Akut Di Igd RSUD Sanjiwani Gianyar Tahun 2021. *Diploma Thesis, Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Keperawatan 2021*, 6–26. <https://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/7866/>
- Zainal, S., & Abd Kadir, H. (2020). Gambaran tentang kejadian appendisitis di RS. TK II Pelamonia Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 15, 2302–2531. <https://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/jikd/article/view/391>