



PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN PEMASANGAN WSD (WATER SEALED DRAINAGE) DI RSUD dr. ABDOER RAHEM SITUBONDO

Jainal Yusuf¹, Titik Suhartini², Dodik Hartono³.
STIKES Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Probolinggo
Email : adit140314@gmail.com

ABSTRAK

Selang dada atau gembok salir air yang dikenal dalam dunia medis sebagai water sealed drainage (WSD) merupakan tindakan medis bertujuan mengeluarkan cairan atau udara dari rongga dada melalui selang. Pemasangan WSD membutuhkan tindakan pembedahan yang biasanya dapat menimbulkan kecemasan pada pasien. Salah satu tatalaksana untuk mengurangi kecemasan pada pasien adalah dengan dilakukan terapi non-farmakologis, salah satunya teknik relaksasi benson. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis Pengaruh Terapi Relaksasi *Benson* Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pemasangan WSD di RSUD Abdoerrahem Situbondo. Penelitian ini merupakan penelitian *pra eksperimen* dengan desain penelitian *pre-post design*. Data diambil pada tanggal 15 Juni - 13 Juli 2023 di RSUD dr. Abdoer Rahem kepada 30 responden secara *accidental sampling* yang disesuaikan dengan kriteria inklusi. Pengumpulan data meliputi *editing, coding, scoring, dan tabulating*. Kemudian dianalisis dengan uji *wilcoxon*. Hasil penelitian didapatkan kecemasan pasien pemasangan WSD sebelum dilakukan terapi relaksasi Beson adalah sangat berat yaitu 30 responden (100%) dan tingkat kecemasan pasien pemasangan WSD setelah dilakukan terapi relaksasi Beson di dapatkan nilai kecemasan ringan yaitu 9 responden (30%), dan kecemasan sedang yaitu 21 orang (70%). Hasil uji statistik *wilcoxon* menunjukkan $P Value = 0,000 < \alpha = 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan atau pengaruh yang bermakna tingkat kecemasan pasien yang terpasang WSD sebelum dan sesudah teknik relaksasi benson. Diharapkan pasien yang sedang dalam masa perawatan di rumah sakit atau akan dilakukan tindakan baik pemasangan WSD atau yang lainnya untuk bisa menerapkan tindakan teknik relaksasi benson ini selama menjalankan perawatan di RS ataupun saat mengalami kecemasan.

Kata Kunci : Kecemasan, Pemasangan WSD, Teknik Relaksasi Benson

ABSTRACT

A chest tube or padlock, known in the medical world as a water sealed drainage (WSD), is a medical procedure aimed at removing fluid or air from the chest cavity through a tube. WSD installation requires surgery which can usually cause anxiety to the patient. One of the treatments to reduce anxiety in patients is to perform non-pharmacological

therapy, one of which is the Benson relaxation technique. This study aims to analyze the effect of Benson's relaxation therapy on the level of anxiety in patients with WSD installation at Abdoerrahem Situbondo Hospital. This research was a pre-experimental research with a pre-post design research. Data was taken on June 15 - July 13 2023 in dr. Abdoer Rahem hospital with 30 respondents by accidental sampling adjusted for inclusion criteria. Data collection included editing, coding, scoring, and tabulating. Then was analyzed by Wilcoxon test. The results of data analysis showed that the anxiety of patients with WSD installation before Beson relaxation therapy was very severe, namely 30 respondents (100%) and the anxiety level of patients with WSD installation after Beson relaxation therapy was carried out, the value of mild anxiety was 9 respondents (30%), and moderate anxiety namely 21 people (70%). The results of the Wilcoxon statistical test showed P Value = $0.000 < \alpha = 0.05$, which means that there is a significant difference or influence on the anxiety level of patients who have WSD installed before and after the Benson relaxation technique. It is hoped that patients who are currently undergoing treatment at the hospital or will have an action whether to install a WSD or something else to be able to apply this Benson relaxation technique while undergoing treatment at the hospital or when experiencing anxiety.

Keywords: Anxiety, Benson Relaxation Technique, Installation of WSD

PENDAHULUAN

Selang dada atau gembok salir air yang dikenal dalam dunia medis sebagai *water sealed drainage* (WSD) yaitu tindakan medis bertujuan mengeluarkan cairan atau udara dari rongga dada melalui selang. Selang dengan air sebagai “katup” ini memungkinkan pergerakan cairan atau udara keluar dari rongga dada secara satu arah (Soehardiman, dalam Wulansari dkk 2022). Menghadapi proses pemasangan WSD, pasien merasa takut terhadap benda asing, terutama penggunaan jarum atau trokar dalam prosedur pemasangan WSD. Trokar WSD dipahami secara langsung merusak atau melukai keutuhan jaringan tubuh, pada daerah muskulus intercostal space IV atau V sampai di rongga pleura. Tindakan ini dapat menimbulkan rasa sakit. Pemikiran menakutkan mengenai bayangan rasa sakit yang ditimbulkan oleh penggunaan trocar WSD dapat berakibat mengancam diri pasien sehingga menimbulkan kecemasan (Karangelis 2010)

Menurut World Health Organization WHO 2018, tingkat kejadian pemasangan WSD memiliki prevalensi 320 kasus per 100.000 orang dengan etiologi yang berbeda (dalam Firdha Rozak, 2022). Berdasarkan data yang diperoleh dari medikal rekord RSUD Ulin Banjarmasin, jumlah pemasangan drainage dada pada tahun 2016 sebanyak 42 orang, tahun 2017 meningkat menjadi 49 orang, tahun 2018 menurun sebanyak 41 orang dan selama bulan Januari-Juli 2019 sebanyak 21 orang. Kasus kematian yang terjadi pada saat pasien terpasang drainage dada tahun 2016 sebanyak 2,3% (1/42) dengan kasus MPE, tahun 2017 sebanyak 2,04% (1/49) dengan kasus sepsis empiema recurent, tahun 2018 meningkat menjadi 4,87% (2/41) dengan kasus MPE dan pneumothorax, sedangkan sampai pertengahan tahun 2019 belum ada kasus kematian (Murjani, 2020).

Jumlah kasus penyakit pernapasan di Jawa Timur yang dilaporkan bulan Januari-Desember 2020 sebanyak 18.395 dan kasus penyakit paru yang dilakukan tindakan pemasangan WSD sebanyak 467, dari jumlah kasus tersebut, 36 diantaranya meninggal dunia (7,7%). Angka tersebut sesungguhnya jauh lebih kecil dibandingkan angka yang sebenarnya terjadi karena hasil estimasi sampai dengan tahun 2020 diperkirakan jumlah penderita di Jawa Timur mencapai 6.317 orang (Arin, 2022).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang sudah di lakukan di RSUD Abdoerrahem pada bulan Oktober sampai Desember 2022 berdasarkan hasil wawancara kepada 10 responden

pasien dengan pemasangan WSD, hasil data yang didapatkan yaitu 5 (50%) pasien mengalami kecemasan pasca tindakan pemasangan WSD. Kecemasan yang dirasakan pasien dalam pemasangan WSD tergolong dalam kategori kecemasan sedang, diantaranya pasien merasa pusing, denyut nadi meningkat, mudah marah dan menangis. Sampai saat ini belum pernah dilakukan tindakan untuk mengurangi kecemasan karena belum pernah mendapatkan terapi untuk menurunkan kecemasan. Menurut Wahyu dalam Rohma Kirana (2022), terdapat beberapa cara untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien yaitu, terapi farmakologi dan terapi non farmakologis. Macam-macam tindakan non farmakologis diantaranya terapi aromaterapi, relaksasi dzikir, relaksasi musik, dan lain-lain. Water Sealed Drainage (WSD) merupakan salah modalitas terapi yang paling efektif untuk mengembalikan kondisi di dalam cavum pleura itu sendiri, yakni dengan menggunakan selang yang dimasukkan ke dalam cavum pleura pasien dan kemudian dihubungkan dengan seperangkat botol sehingga akan mendrainase cairan abnormal dari dalam cavum pleura keluar dan mengembalikan kondisi cavum pleura kembali normal (Akmal niam dkk,2018).

Walaupun demikian tidak dapat dihindari bahwa pada setiap terapi selalu memiliki resiko tersendiri untuk munculnya komplikasi akibat terapi. Pada terapi menggunakan WSD, ada beberapa komplikasi yang dapat muncul, komplikasi ini dapat berupa komplikasi mekanik, sistemik dan lain lain. Komplikasi mekanik antara lain, terlepasnya selang dari dada pasien, terjadinya pneumothorax sekunder dan lain lain. Komplikasi sistemik yakni terjadinya infeksi sekunder pada cavum pelura sehingga menyebabkan penimbunan pus pada cavum pleura yang kita kenal juga sebagai empyema dan terakhir yakni terjadinya reekspansi edema pulmonum (Re-expansion Pulmonary Edema/REPE). Tidak hanya itu, edema pulmonum sebagai komplikasi pada pemasangan WSD juga akan menyebabkan munculnya berbagai komplikasi yang lain, yang walaupun jarang, dapat juga menimbulkan kerusakan organ – organ lain di dalam tubuh hingga ke arah kematian (Akmal niam dkk,2018).

Pemasangan WSD membutuhkan tindakan pembedahan yang biasanya dapat menimbulkan kecemasan pada pasien. Seseorang mengalami kecemasan akibat reaksi psikologis individu. Kecemasan dapat pula ditimbulkan akibat reaksi otomatis dari tubuh akibat stimulus internal dan eksternal yang berlebihan. Hal tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya umur, tingkat pendidikan dan pekerjaan. Sehingga dapat menyebabkan stimulasi sistem saraf simpatis, yang meningkatkan frekuensi darah, curah jantung dan tahanan vaskular perifer. Efek simpatik meningkatkan tekanan darah, selain itu dapat juga merangsang kelenjar anak ginjal melepaskan hormon adrenalin dan memacu jantung berdenyut lebih cepat serta lebih kuat, sehingga tekanan darah akan meningkat (Alimansur, 2015). Salah satu tatalaksana untuk mengurangi kecemasan pada pasien adalah dengan di lakukan terapi konvensional dan obat tradisional. Akan tetapi dalam beberapa tahun terakhir banyak penelitian produktivitas dan efektivitas tindakan non-farmakologis telah disetujui untuk pengobatan dengan indikator psikologis. Relaksasi adalah keadaan relatif bebas dari efek fisik, mental dan stress (Barati Somayeh, 2016).

Teknik relaksasi Benson mempertahankan aktivitas saraf parasimpatis dan mengurangi aktivitas saraf simpatik, sehingga akan menjaga keseimbangan tubuh melalui psychoneuroimmunology, yang mengatur aktivitas fisiologis dari berbagai sistem tubuh (Kurniasari & Kustanti dalam Muhammad Hanif Faruq 2020). Kombinasi antara teknik relaksasi dan kuatnya keyakinan yang baik merupakan faktor keberhasilan relaksasi. Unsur keyakinan yang akan digunakan dalam intervensi adalah unsur keyakinan agama. Unsur keyakinan yang dimasukkan adalah penyebutan kata atau kalimat yang sesuai dengan keyakinan agama masing-masing secara berulang-ulang yang disertai dengan sikap pasrah. Keutamaan dari relaksasi bensos yaitu prosedur mudah dilakukan, dapat dilakukan dengan sendiri setiap waktu, tidak memerlukan biaya banyak, dan tidak memerlukan waktu yang lama (Habert Benson dalam Riyani H. Sahar 2019).

Menurut Benson cara ini bisa diubah misalnya tidak dengan posisi duduk atau berbaring. Tetapi dilakukan sambil melaksanakan gerakan jasmani. Respon dari relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan pasien dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi (Wahyu dalam Rohma Kurmia 2022). Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Pengaruh Terapi Relaksasi *Benson* Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pemasangan WSD di RSUD Abdoer Rahem Situbondo”.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan jenis penelitian *pre eksperimental design* dengan rancangan yang dilakukan adalah jenis *one group pre test – pos test*, dimana peneliti melakukan observasi sebanyak dua kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen, penelitian ini menggunakan teknik *Accidental Sampling* kepada pasien pemasangan WSD sejumlah 30 orang yang disesuaikan dengan kriteria inklusi. Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Juli-Agustus 2023. Data dikumpulkan dengan memberikan kuesioner kecemasan kepada responden sebelum dilakukan perlakuan, kemudian memberikan perlakuan (teknik relaksasi benson) kepada responden dengan menggunakan SOP, dan mengkaji kembali tingkat kecemasan responden setelah dilakukan teknik relaksasi benson. Penelitian ini menggunakan uji *wilcoxon* untuk data bivariat.

HASIL PENELITIAN

Data Umum

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

No	Usia	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1	10-30 tahun	0	0
2	31-50 tahun	9	30
3	>50 tahun	21	70
Jumlah		30	100

Sumber : Data Kuisisioner Penelitian 2023

Berdasarkan tabel 1 diatas didapatkan data dengan usia responden sebagian besar berusia >50 tahun sejumlah 21 responden (70%).

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
Laki-laki	22	73
Perempuan	8	27
Total	30	100 %

Sumber : Data Kuisisioner Penelitian 2023

Berdasarkan tabel 2 diatas didapatkan data bahwa jenis kelamin responden sebagian besar adalah laki-laki sejumlah 22 responden (73%).

Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan

No	Pendidikan	Frekuensi	Presentase
----	------------	-----------	------------

	Terakhir	(F)	(%)
1	SD	16	53
2	SMP	3	10
3	SMA	6	20
4	S-1	5	17
Jumlah		30	100

Sumber : Data Kuisisioner Penelitian 2023

Berdasarkan data yang didapatkan pendidikan terakhir pada pasien pemasangan WSD sebagian besar pendidikan SD sejumlah 16 responden (53%).

Data Khusus

Tingkat Kecemasan Sebelum Teknik Relaksasi Benson

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan Sebelum dilakukan Teknik Relaksasi Benson

No	Kategori	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	Tidak Cemas	0	0
2	Cemas Ringan	0	0
3	Cemas Sedang	0	0
4	Cemas Berat	30	100
5	Cemas Sangat berat	0	0
Total		30	100

Sumber : Data Primer Kuesioner Penelitian 2023

Berdasarkan tabel 4, didapatkan kecemasan pasien pemasangan WSD sebelum dilakukan terapi relaksasi Benson seluruhnya mengalami kecemasan berat yaitu 30 responden (100%).

Tingkat Kecemasan Sesudah Teknik Relaksasi Benson

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan Setelah dilakukan Teknik Relaksasi Benson

No	Kategori	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	Tidak Cemas	0	0
2	Cemas Ringan	9	30
3	Cemas Sedang	21	70
4	Cemas Berat	0	0
5	Cemas Sangat berat	0	0
Total		30	100

Sumber : Data Primer Kuesioner Penelitian 2023

Berdasarkan tabel 5, didapatkan kecemasan pasien pemasangan WSD setelah dilakukan terapi relaksasi Benson didapatkan sebagian besar kecemasan sedang yaitu 21 orang (70%) dan sebagian kecil kecemasan ringan yaitu 9 responden (30%).

Hasil Analisa Data Bivariat

Tabel 7 Hasil uji *Wilcoxon* tingkat kecemasan sebelum dan setelah dilakukan teknik relaksasi benson

		sesudah perlakuan - sebelum perlakuan
Z		-5.007 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000

Berdasarkan hasil uji statistic yang dilakukan peneliti dengan menggunakan uji Windows SPSS 16 *Wilcoxon* didapatkan $p = 0,000$ sehingga $p \text{ value} = 0,000 < \alpha = 0,05$. Dari hasil analisa tersebut dapat disimpulkan H1 di terima artinya ada Pengaruh Terapi Relaksasi *Benson* Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pemasangan WSD di RSUD Abdoerrahem Situbondo.

PEMBAHASAN

Tingkat Kecemasan Sebelum Teknik Relaksasi Benson

Berdasarkan tabel 5.4, didapatkan kecemasan pasien pemasangan WSD sebelum dilakukan terapi relaksasi Benson seluruhnya mengalami kecemasan berat yaitu 30 responden (100%). Kecemasan yang dirasakan pasien dalam pemasangan WSD tergolong dalam kategori kecemasan sedang, diantaranya pasien merasa pusing, denyut nadi meningkat, mudah marah dan menangis. Menghadapi proses pemasangan WSD, pasien merasa takut terhadap benda asing, terutama penggunaan jarum atau trokar dalam prosedur pemasangan WSD. Trokar WSD dipahami secara langsung merusak atau melukai keutuhan jaringan tubuh, pada daerah muskulus intercostal space IV atau V sampai di rongga pleura. Tindakan ini dapat menimbulkan rasa sakit. Pemikiran menakutkan mengenai bayangan rasa sakit yang ditimbulkan oleh penggunaan trocar WSD dapat berakibat mengancam diri pasien sehingga menimbulkan kecemasan (Karangelis 2010).

Walaupun demikian tidak dapat dihindari bahwa pada setiap terapi selalu memiliki resiko tersendiri untuk munculnya komplikasi akibat terapi. Pada terapi menggunakan WSD, ada beberapa komplikasi yang dapat muncul, komplikasi ini dapat berupa komplikasi mekanik, sistemik dan lain lain. Komplikasi mekanik antara lain, terlepasnya selang dari dada pasien, terjadinya pneumothorax sekunder dan lain lain. Komplikasi sistemik yakni terjadinya infeksi sekunder pada cavum pelura sehingga menyebabkan penimbunan pus pada cavum pleura yang kita kenal juga sebagai empyema dan terakhir yakni terjadinya reekspansi uedema pulmonum (Re-expansion Pulmonary Edema/REPE). Tidak hanya itu, uedema pulmonum sebagai komplikasi pada pemasangan WSD juga akan menyebabkan munculnya berbagai komplikasi yang lain, yang walaupun jarang, dapat juga menimbulkan kerusakan organ – organ lain di dalam tubuh hingga ke arah kematian (Akmal niam dkk,2018).

Dari beberapa penjelasan diatas kecemasan yang berat terjadi kepada pasien dengan usia diatas lebih dari 50 tahun, hal ini terjadi dikarenakan Ada beberapa bukti bahwa dengan adanya perubahan terhadap pasien yang mengalami kecemasan yang terjadi dalam tubuhnya, baik itu perubahan fisik dan perubahan psikologis. Semua masalah ini menyebabkan kecemasan yang berat.

Tingkat Kecemasan setelah dilakukan Teknik Relaksasi Benson

Berdasarkan tabel 5.5, didapatkan kecemasan pasien pemasangan WSD di RSUD Abdoer Rahem Situbondo setelah dilakukan terapi relaksasi Benson didapatkan sebagian besar kecemasan sedang yaitu 21 orang (70%) dan sebagian kecil kecemasan ringan yaitu 9 responden (30%).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu responden yang mengalami kecemasan berat setelah dilakukan Terapi Relaksasi *Benson* mengalami Tingkat, yaitu dengan skala tingkat kecemasan ringan hingga sedang. Hal tersebut di tandai dengan responden mengatakan jika sudah tidak merasakan cemas lagi, rasa takut sudah mulai berkurang. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Yusliana, 2015 bahwa Terapi Benson merupakan teknik relaksasi pernafasan yang dilakukan dengan cara melibatkan keyakinan dan mengakibatkan Tingkat terhadap konsumsi oksigen oleh tubuh dan otot-otot tubuh menjadi rileks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. Apabila oksigen dalam otak tercukupi maka manusia dalam kondisi seimbang. Kondisi ini akan menimbulkan keadaan rileks secara umum pada manusia.

Dari beberapa penjelasan diatas dilakukannya Terapi Relaksasi *Benson* memang sangat membantu responden dalam menurunkan kecemasan pada pasien pemasangan WSD. Teknik Relaksasi Benson ini merupakan teknik relaksasi yang digabung dengan keyakinan pasien. Terapi Benson juga termasuk teknik pemusatan perhatian, dan menyebabkan relaksasi otot, yang dipengaruhi pada berbagai macam tanda dan gejala fisik dan psikologis seperti kecemasan, nyeri, depresi, mood dan harga diri dan stres berkurang sehingga dengan dilakukannya Terapi Relaksasi *Benson* dapat menurunkan kecemasan.

Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.6 ada pengaruh Terapi Relaksasi *Benson* Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pemasangan WSD di RSUD Abdoer Rahem Situbondo, dari hasil uji statistik dengan menggunakan uji Windows SPSS 16 *Wilcoxon* didapatkan $p \text{ value} = 0,000 < \alpha = 0,05$. Berdasarkan hasil penelitian oleh peneliti responden yang mengalami kecemasan berat. Hal tersebut di tandai dengan tingkat kecemasan yang berkurang ketika dilakukan terapi relaksasi Benson selama 1 bulan. Bukan hanya itu responden terlihat lebih nyaman melakukan aktivitas sehari-hari.

Hal tersebut sesuai dengan pendapat Sayed, Elmashad & Ibrahim, 2017 bahwa dengan melakukan Teknik ini melatih orang setiap hari, untuk meningkatkan relaksasi, memperbaiki mood, menurunkan tekanan darah, kegugupan, depresi, mengurangi kecemasan dan stres dalam menjalani kehidupan.

Dilakukannya *Terapi Relaksasi Benson* dapat diterapkan sebagai intervensi di rumah untuk menurunkan kecemasan, dan dapat di aplikasikan di pustu dan puskesmas oleh tenaga kesehatan. Karena dengan melakukan *Terapi Relaksasi Benson* dapat mudah dilakukan tanpa memerlukan biaya yang mahal. Dengan adanya pengobatan alternatif latihan ini maka akan sangat membantu para pasien untuk menurunkan kecemasan dengan mudah dan lebih hemat karena tidak usah membeli obat dan juga mengurangi penggunaan obat yang terbuat dari bahan kimia yang memiliki efek samping dalam jangka panjang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti terhadap dapat diambil kesimpulan terdapat pengaruh yang bermakna teknik relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan pasien.

DAFTAR PUSTAKA

- Abolfazl, M. Benson's Relaxation Effect in Comparing to Systematic Desensitization on Anxiety of Female Nurses: A Randomized Clinical Trial. *Journal of Cardiac Critical Care*. 2017; (1) 10–14. DOI: 10. 1055/ s-0037-8888888. [Downloaded free from <http://www.ijmpo.org> on Tuesday, August 22, 2017, IP: 185.124.115.98]

- Aryana, K, O. 2013. Pengaruh Tehnik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Tingkat Stres Lansia Di Unit Rehablitas sosial Wening Wardoyo Ungaran. Skripsi. Tidak diterbitkan. Jurnal Keperawatan Jiwa.
- Barati Somayeh and Zahra Sarjuei. The effects of Benson & Jacobson combined relaxation techniques on the elderly's depression & life quality. *Journal of Chemical and Pharmaceutical Research*, 2016, 8(6):100-103. www.jocpr.com.
- Darmawan, K. 2014. Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Denpasar Timur II. Skripsi. Tidak diterbitkan. Jurnal Keperawatan Universitas Udayana Denpasar.
- Datak, G. 2015. Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Nyeri Pasca Bedah Pada Pasien Transurethral Resection Of The Prostate Di Rumah Sakit Umum Pusat Fatmawati Jakarta. Skripsi. Tidak diterbitkan. Program Pasca Sarjana Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.
- Dewi S R. 2012. Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Deepublish. DIY.
- Kiani Fatemeh, Zadeh Mohammad Ali Hasan, Shahrakipour Mahnaz. *The effect of Benson's relaxation method on hemodialysis patients' anxiety. Biomedical Research 2017; 28 (3): 1075-1080. www.biomedres.info*
- Hawari, D. 2018. Manajemen Stres Cemas dan Depresi. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesi
- Hidayat, A. Aziz alimul. 2018. Metodologi penelitian keperawatan dan kesehatan. Jakarta : salemba medika
- Ma'rifah AR. Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Serviks Di Rsud Margono Soekardjo Purwokerto. *MUSWIL IPEMI*. 2016: 174-181.
- Masoomah A, Sedigheh F, Sara A, Pejman A, Mahmood L and Akbar S. The Effect of Benson Relaxation on Quality of Life of Patients with Irritable Bowel Syndrome. *Jundishapur J Chronic Dis Care*. 2016; 5(4) 1-9. DOI: 10.17795/ jjcdc-31068. <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>
- Masry SE, Aldoushy EE and Ahmed NA. Effect of Benson's Relaxation Technique on Night Pain and Sleep Quality among Adults and Elderly Patients Undergoing Joints Replacement Surgery. *International Journal Of Nursing Didactics*. 2017; (7) 1-8. <http://dx.doi.org/10.15520/ijnd.2017.vol7.iss4.205.01-08>
- Muyassaroh H. (2020). Kajian jenis kecemasan Masyarakat cilacap dalam menghadapi pandemi covid 19. In LP2M (Lembaga penelitian dan pengabdian masyarakat. <http://repository.unugha.ac.id/id/eprint858>
- Nursalam. 2016 Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 3. Jakarta Selatan: Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi penelitian kesehatan Jakarta: Rineka Cipta
- Otaghi M, Borji M, Bastami S and Solymanian L. The Effect of Benson's Relaxation on depression, anxiety and stress in patients undergoing hemodialysis. *International Journal Of Medical Research & Health Sciences*. 2016; 5(12) 76-83. ISSN No: 2319-5886.

www.ijmrhs.com

- Philip NM and Sumathi G. A study to assess the effectiveness of benson's relaxation therapy on stress and coping among mother with high risk pregnancy admitted at antenatal wards of sri ramachandra hospital. *International Journal of Allied Medical Sciences and Clinical Research*. 2014; 2(4) 404-409.
www.ijamscr.com
- Riskesdas. (2019). Laporan Provinsi Sulawesi Selatan Riskesdas (2018). Jakarta: In Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan
- Sartika OD. 2017. Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Balai Pstw Unit Budi Luhur Yogyakarta. Skripsi. Tidak diterbitkan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah, Yogyakarta.
- Solehati T and Rustina Y. The Effect of Benson Relaxation on Reduction of Pain Level Among Post Caesarean Section Mother at Cibabat Hospital, Indonesia. *GSTF International Journal of Nursing and Health Care (JNHC)*. . 2013; (1) 171 – 175.
DOI: 10.5176/2345-718X_1.1.23.
<https://www.researchgate.net/publication/271149737>.
- Soehardiman D. Pemasangan *water sealed drainage*. In: Menaldi R, et.al. editors. Buku ajar pulmonology dan kedokteran respirasi. 1st ed. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia; 2017.p.464-471
- Tahmasbi H and Hasani S. Effect of Benson's relaxation technique on the anxiety of patients undergoing coronary angiography: A randomized control trial. *Journal of Nursing and Midwifery*. 2016; 3(1) 8-14. DOI:10. 18869/ acadpub. jnms.3.1.8.
<http://jnms.mazums.ac.ir>
- Titik Nurani, Idris Yani P, 2019 Pengaruh tindakan pemasangan Water Seal Drainase (WSD) terhadap tingkat kecemasan pada pasien efusi pleura dirumah sakit dr. Ario Wirawan Salatiga
- Utami, A Hidayat, A. Aziz alimul. 2018. Metodologi penelitian keperawatan dan kesehatan.. WHO. (2018). Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.