



Penerapan Relaksasi Benson terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi Histerektomi

Enita Sari^{1*}, M.K. Fitriani Fruitasari², Aniska Indah Fari³

¹⁻³Universitas Katolik Misi Charitas, Indonesia

*Penulis Korespondensi : lilikpranataukmc@gmail.com

Abstract: *Hysterectomy is a procedure performed to remove the uterus, either partially or completely. This surgery often causes psychological responses in the form of anxiety. One non-pharmacological therapy that can be used to overcome anxiety is Benson relaxation. The design used in this Final Nursing Scientific Paper is a case study using Benson relaxation intervention. Three respondents participated, and the intervention was carried out for two days preoperatively with three sessions, taking place in the Lukas Charitas Hospital Palembang room. After two days of Benson relaxation, changes in anxiety scores were obtained using the Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale (APAIS) questionnaire. At the final meeting, Mrs. E's anxiety decreased from 18 to 10, Mrs. H's from 16 to 7, and Mrs. S's from 13 to 7. There was a decrease in anxiety before and after Benson relaxation therapy was administered to all three respondents. The implementation of this EBP is expected to provide additional information regarding the provision of Benson relaxation in preoperative hysterectomy patients.*

Keywords: *Anxiety; Benson Relaxation; Hysterectomy; Pain Management; Postoperative Recovery.*

Abstrak: Histerektomi merupakan tindakan yang dilakukan untuk mengangkat rahim baik sebagian atau seluruhnya (total). Operasi ini kerap menimbulkan respon psikologis berupa kecemasan. Salah satu terapi non farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan yaitu dengan relaksasi Benson. Desain yang digunakan dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini adalah studi kasus dengan intervensi relaksasi Benson. Jumlah responden 3 orang, intervensi dilaksanakan selama 2 hari pre operasi dengan 3 kali perlakuan, bertempat di ruang Lukas Charitas Hospital Palembang. Setelah melakukan relaksasi Benson selama 2 hari didapatkan perubahan skor kecemasan dengan menggunakan kuesioner *Amsterdam Preoperatif Anxiety and Information Scale* (APAIS), di pertemuan akhir yaitu Ny E dari 18 ke 10, Ny H dari 16 ke 7, dan Ny S dari 13 ke 7. Ada penurunan kecemasan sebelum dan sesudah diberi tarapi relaksasi Benson kepada 3 responden. Penerapan EBP ini diharapkan dapat menambah informasi mengenai pemberian relaksasi Benson pada pasien pre operasi histerektomi.

Kata Kunci: Kecemasan; Manajemen Nyeri; Pemulihan Pasca Operasi; Relaksasi Benson; Histerektomi.

1. LATAR BELAKANG

Histrektomi merupakan tindakan yang dilakukan untuk mengangkat rahim baik sebagian maupun seluruhnya (total). Beberapa kondisi medis yang dapat menjadi indikasi dilakukannya histerektomi meliputi mioma uteri atau fibroid, kanker (kanker serviks, kanker rahim, dan kanker ovarium, endometriosis, adenomiosis), prolaps uteri, serta penyakit radang panggul yang disebabkan oleh infeksi (Nuraeni & Wianti, 2018, p.168). Histerektomi tidak hanya menimbulkan dampak fisik, tetapi juga terbukti berhubungan dengan perubahan dan gangguan psikologis yang cukup signifikan pada perempuan yang akan menjalaninya. Rahim dipandang sebagai simbol identitas kewanitaan, sehingga pengangkatan rahim dapat menimbulkan berbagai masalah psikologis, termasuk penurunan kepercayaan diri, gangguan citra tubuh, serta penurunan kualitas hidup. Pada perempuan yang masih dan masih dalam usia

subur dan masih menginginkan anak, histerektomi dapat menyebabkan kecemasan dan stres yang hebat (Al-amer et al., 2025).

Menurut WHO (2021), histerektomi merupakan prosedur pembedahan ginekologi utama yang paling umum di Amerika Serikat pada tahun 2020, dengan lebih dari 600.000 wanita per tahun menjalani operasi ini. Histerektomi paling sering dilakukan pada tahun 2020 di Republik Ceko 9148 per 100.000 penduduk, di Lituania (141 per 100.000 penduduk), di California (3.14 per 1.000 perempuan) dan Minnesota (4.7 per 1000 perempuan). Kejadian histerektomi di Indonesia menurut Badan Pusat Statistik (2021), terus meningkat setiap tahunnya, pada tahun 2019 dari semua penderita ginekologi ditemukan sebesar 11,7% dilakukan tindakan histerektomi. Pada tahun 2020 kejadian histerektomi meningkat menjadi 12,3%. Sedangkan di Jawa tengah kejadian histerektomi terus meningkat, pada tahun 2019 dari 956841 kasus ginekologi 39,7% dilakukan histerektomi. Sedangkan pada tahun 2020 kejadian histerektomi kembali meningkat dari 978634 kasus ginekologi 43,8% dilakukan tindakan histerektomi (Kristani et al., 2023). Data rekam medik Charitas Hospital Palembang pada tahun 2022 histerektomi ada 50 pasien, tahun 2023 sebanyak 60 pasien, tahun 2024 sebanyak 52 pasien. Dalam 3 bulan terakhir dari bulan Mei-Juli ada 21 pasien.

Kecemasan preoperatif dan rasa ketidakpastian pada pasien umumnya muncul akibat kurangnya informasi, pemahaman yang terbatas, serta kekhawatiran terhadap prosedur operasi yang akan dijalani (Sandra et al., 2021, p 45-46). Meningkatnya kecemasan pasien, berpotensi akan mempengaruhi proses pemulihan, kualitas hidup dan interaksi sosial mereka (Nugroho et al., 2025). Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa tingkat kecemasan yang tinggi sebelum tindakan pembedahan, dapat menyebabkan berbagai dampak negatif, seperti peningkatan persepsi nyeri, kebutuhan anastesi yang lebih tinggi, serta waktu pemulihan yang lebih lama. Selain itu, kecemasan pre operasi menyebabkan komplikasi yang lebih serius, termasuk delirium pascaoperasi dan gangguan irama jantung (Shebl et al., 2025). Hal ini terjadi karena pada saat cemas, salah satu respon tubuh yaitu pelepasan *epinefrine* ke dalam pembuluh darah sehingga menyebabkan peningkatan tekanan darah, denyut nadi, dan respirasi (Dwi Wicaksana et al., 2022).

Salah satu teknik yang dapat diterapkan oleh perawat yang dapat diterapkan untuk mengurangi kecemasan yang dirasakan pasien yaitu dengan teknik relaksasi (Nugroho et al., 2025, p. 5-6). Relaksasi merupakan salah satu terapi non farmakologi. Kelebihan teknik relaksasi ini dibandingkan dengan terapi non farmakologi lainnya yaitu teknik relaksasi ini mudah dilakukan, bahkan dalam kondisi apapun, serta tidak memiliki efek samping apapun, salah satu jenis relaksasi ini yaitu relaksasi Benson. (Mardiyana & Puspita, 2023, p. 43-47).

Setyoadi & Kushariadi (2011), teknik relaksasi Benson adalah suatu teknik respon relaksasi yang dikenalkan oleh Benson. Teknik relaksasi Benson merupakan teknik non farmakologi yang berfokus pada spiritual seseorang yang digunakan untuk menghilangkan atau mengurangi rasa nyeri, menurunkan tingkat insomnia, dan mengurangi rasa cemas atau stress (Taslim & Redina Cahyani, 2021, p. 73). Teknik relaksasi ini menurunkan aktivitas saraf simpatis, menghambat pelepasan hormon stres (kortisol dan adrenalin) yang meningkat saat cemas, serta meningkatkan aktivitas parasimpatis, sehingga tubuh menjadi lebih tenang, denyut jantung menurun, tekanan darah stabil, dan frekuensi napas melambat. Fokus dan repetisi doa pengulangan kata/kalimat bermakna membantu pengalihan pikiran negatif, meningkatkan kontrol diri, sehingga dapat menimbulkan rasa tenang, dan nyaman (Patimah, 2021).

Berdasarkan uraian yang telah di jelaskan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penerapan terapi relaksasi Benson terhadap kecemasan pasien pre operasi histerektomi.

2. KAJIAN TEORITIS

Kecemasan merupakan suatu perasaan tidak nyaman yang sering muncul perlahan, biasanya dipicu oleh perasaan ketidakpastian atau ketakutan. Sering kali, penyebab dari kecemasan ini tidak dapat dikenali oleh individu itu sendiri. Menurut Stuart, kecemasan melibatkan perasaan tidak nyaman yang samar yang sebagai akibat dari ketidaknyamanan atau ketakutan tersebut, serta disertai dengan perasaan cemas, tidak berdaya, terasing, dan tidak aman. Rasa takut dan cemas ini dianggap sebagai sinyal peringatan yang menunjukkan kemungkinan bahaya yang akan datang, mendorong kita untuk bertindak dalam menghadapi ancaman yang ada (Sutejo, 2023, p. 145).

Histerektomi merupakan prosedur tindakan pembedahan yang dilakukan untuk mengangkat rahim, baik sebagian (subtotal) tanpa serviks uteri maupun seluruhnya (total) berikut serviks uteri (Nuraeni & Wianti, 2018, p. 161). Histerektomi merupakan tindakan pembedahan untuk mengangkat seluruh rahim termasuk badan rahim dan serviks, tanpa mengangkat organ disekitarnya seperti parametrium dan ligamen. Prsedur ini tetap mempertahankan vagina serta kelenjar getah bening diarea panggul. Ovarium dan tuba fallopi juga biasanya dibiarkan, kecuali indikasi tertentu yang mengharuskan pengangkatan keduanya (Handayani & Ayuningtyas, 2012, p.21).

Kecemasan pre operasi dapat mempengaruhi respon fisiologis tubuh, seperti peningkatan tekanan darah, detak jantung, dan respirasi, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi proses penyembuhan. Perubahan pasca operasi, terutama pada prosedur yang melibatkan pengangkatan atau modifikasi bagian tubuh, dapat menyebabkan gangguan psikologis seperti depresi atau

penurunan harga diri. Pasien mungkin kehilangan identitas atau fungsi tertentu, yang memengaruhi interaksi sosial dan kualitas hidup mereka. Kecemasan pre operasi yang tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan penundaan atau pembatalan prosedur bedah (Nugroho et al., 2025, p. 1-2).

Dampak kecemasan preoperatif terhadap luaran pembedahan telah menjadi perhatian yang semakin meningkat dalam komunitas medis selama beberapa dekade terakhir. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan yang tinggi sebelum tindakan pembedahan dapat menimbulkan dampak negatif, seperti peningkatan persepsi nyeri, kebutuhan anestesi yang lebih tinggi, serta waktu pemulihan yang lebih lama. Selain itu, bukti terbaru juga menunjukkan adanya hubungan antara kecemasan preoperatif dengan komplikasi yang lebih serius, termasuk delirium pascaoperasi dan kejadian kardiak. Namun, hubungan antara kecemasan sebelum operasi dengan hasil pembedahan bersifat kompleks dan tidak sederhana. Dampak dan bentuk kecemasan dapat berbeda-beda pada setiap pasien, tergantung pada jenis operasi yang dijalani, karakteristik pasien, serta hasil yang ingin dinilai. Selain itu, alat yang digunakan untuk mengukur kecemasan sebelum operasi juga sangat beragam, mulai dari skala kecemasan umum hingga alat ukur khusus untuk tindakan pembedahan. Perbedaan alat ukur ini dapat menyebabkan variasi hasil penelitian antar studi. Kecemasan terbukti mempengaruhi kebutuhan obat anestesi, risiko terjadinya delirium pascaoperasi, serta lamanya waktu pemulihan (Shebl et al., 2025).

Menurut Herbert Benson (2000), relaksasi Benson adalah teknik relaksasi yang melibatkan pernapasan dalam yang dikombinasikan dengan keyakinan atau kepercayaan yang dianut pasien. Metode ini dapat membuat otot-otot tubuh menjadi rileks, sehingga menghasilkan perasaan tenang dan nyaman (Cahyati et al., 2021). Relaksasi Benson adalah teknik terapi yang digunakan untuk menghilangkan rasa sakit, insomnia, dan kecemasan. Perawatan ini merupakan bagian dari perawatan spiritual. Teknik ini sangat fleksibel, dapat dilakukan secara bersama-sama atau mandiri di bawah bimbingan seorang guru. Jika relaksasi ini merupakan gabungan antara faktor filosofis atau keagamaan yang diamati dan relaksasi, dengan demikian, fokus relaksasi ini terletak pada pengulangan ungkapan-ungkapan tertentu dalam ritme tertentu dengan sikap pasrah. Ungkapan yang digunakan bisa berupa nama Tuhan atau kata-kata yang memiliki makna menenangkan bagi klien saat menarik napas dalam-dalam (Haryati, 2021).

3. METODE PENELITIAN

Pengumpulan data pada responden dalam penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif, yang bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis dan akurat kondisi aktual dari suatu situasi atau populasi tertentu. Pada studi kasus ini, penulis akan memaparkan secara sistematis penerapan terapi relaksasi Benson sebagai bentuk intervensi guna menurunkan kecemasan pasien pre operasi histerektomi, melalui pendekatan asuhan keperawatan yang meliputi tahapan pengkajian, penetapan diagnosis keperawatan, perencanaan intervensi, pelaksanaan tindakan keperawatan, serta evaluasi keperawatan. Penelitian ini dilaksanakan selama 2 hari dengan 3 kali. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari tiga orang responden pre operasi histerektomi dengan masalah keperawatan Ansietas, di Paviliun Lukas Charitas Hospital Palembang. Dalam penelitian ini memperoleh responden disesuaikan dengan kriteria inklusi yaitu pasien dengan pre operasi histerektomi, pasien yang bersedia menjadi responden, pasien dengan kecemasan ringan sampai sedang dengan skala ukur APAIS, pasien composmetis, pasien yang kooperatif, berusia 18-65 tahun. Selain itu terdapat kriteria eklusi, yaitu pasien dengan gangguan jiwa, pasien dengan ketergantungan obat, pasien dengan kecemasan berat dengan skala ukur APAIS, pasien dengan komplikasi medis yang tidak stabil.

Terdapat dua teknik pengambilan data yang dilakukan oleh peneliti yaitu pertama data primer, data ini meliputi identitas subjek seperti nama, usia, jenis kelamin, keluhan utama, serta tanggal dilakukannya pengkajian. Data tersebut diperoleh secara langsung dari responden dengan menggunakan instrumen berupa lembar kuesioner APAIS serta format pengkajian keperawatan bedah *dengan pola gordon*. Kedua, data sekunder yaitu informasi pendukung yang diperoleh secara tidak langsung melalui literatur, dokumentasi, dan hasil penelitian relevan. Instrumen pengumpulan data penelitian ini yaitu menggunakan format pengkajian asuhan keperawatan, kuesioner APAIS, digunakan sebagai instrumen untuk menilai kecemasan pasien pre operasi sebelum dan sesudah intervensi terapi relaksasi Benson.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pada bagian ini penulis secara khusus membahas tentang pencapaian yang telah didapat setelah memberikan penerapan EBP pada bulan Desember di ruang bedah Charitas Hospital Palembang dengan jumlah sample 3 klien yang dilakukan intervensi 3 kali, selama 2 hari. Dari data penerapan didapatkan hasil karakteristik responden berdasarkan nama, jenis kelamin, serta skor kecemasan dengan APAIS sebelum dan sesudah dilakukan penerapan EBP relaksasi Benson pada pasien pre operasi histerektomi.

Usia Pasien**Tabel 1.** Usia Pasien.

Nama Pasien	Usia
Ny E	45
Ny H	43
Ny S	48

Berdasarkan analisis terhadap usia yang ditampilkan pada tabel 5.1 diatas didapatkan bahwa semua responden pada rentang usia dewasa dengan rata rata usia diatas 40 tahun.

Skor Kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi relaksasi Benson**Tabel 2.** skor kecemasan sebelum dan sesudah diberikan relaksasi Benson.

Nama Pasien	Skala Kecemasan					
	1		2		3	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
Ny E	18	16	13	12	13	10
Ny H	16	14	14	12	13	7
Ny S	13	12	12	9	14	7

Berdasarkan tabel 5.3 didapatkan hasil implementasi penerapan EBP yang telah dilakukan pada 3 responden dengan 3 kali intervensi selama 2 hari, yaitu responden 1 sebelum intervensi yang pertama skor kecemasan yaitu 18 dan setelah diberikan intervensi menjadi 16, sebelum diberikan intervensi yang ke 2 skore kecemasan yaitu 13, dan setelah dilakukan intervensi menjadi 12, sedangkan pada hari ke 2 untuk intervensi ke 3, skore kecemasan klien yaitu 13 dan setelah dilakukan intervensi menjadi 10.

Pada pasien 2, sebelum dilakukan intervensi pertama skor kecemasan pasien yaitu 16, setelah dilakukan intervensi skore kecemasan menjadi 14, pada intervensi ke 2, skore kecemasan sebelum yaitu 14 dan setelah dilakuka intervensi skor kecemasan menjadi 12, pada intervensi ke 3 skore kecemasan sebelum intervensi yaitu 13 dan setelah dilakukan intervensi skor kecemasan menjadi 7.

Pada pasien ke 3 , sebelum dilakukan intervensi pertama skor kecemasan pasien yaitu 13, setelah dilakukan intervensi skore kecemasan menjadi 12, pada intervensi ke 2, skore kecemasan sebelum yaitu 12 dan setelah dilakukan intervensi skor kecemasan menjadi 9, pada intervensi ke 3 skore kecemasan sebelum intervensi yaitu 14 dan setelah dilakukan intervensi skor kecemasan menjadi 7.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sebelum dan setelah dilakukan relaksasi Benson mempunyai penurunan yang cukup spesifik. Maka dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan penerapan selama 2 hari dengan 3 kali penerapan, klien mengalami kemajuan dengan berkurangnya tingkat kecemasan yang dialami.

Pengkajian

Peneliti melakukan pengkajian yang telah dilakukan pada ketiga responden didapatkan tingkat kecemasan pada responden 1 berada pada skor 18 (cemas sedang), nyeri perut bawah skala nyeri 3/nrs, badan lemas dan tidak ada tenaga, dan kurang pengetahuan tentang penyakitnya, keluar darah segar dari vagina, HB 8,7 g/dl. Responden 2 berada pada skor 16 (cemas sedang), nyeri di daerah bawah perut skala nyeri 3, dan kurang pengetahuan tentang penyakitnya, keluar flek kecoklatan dari vagina, serta pendidikan terakhir SD. Responden ke 3 berada pada skor 13 (kecemasan sedang), nyeri di bawah perut skala nyeri 3/nrs, dan kurang pengetahuan tentang penyakitnya. Selain Ansietas (cemas), ketiga responden juga mengatakan nyeri daerah bawah perut, dan ada perdarahan pervagina berupa flek kecoklatan, serta kurang informasi terkait penyakit yang diderita. Hal ini sejalan dengan dengan teori, dimana indikasi penyakit dilakukannya tindakan pre operasi histerektomi memiliki gejala nyeri perut bawah dan perdarahan pervagina. Berdasarkan tanda dan gejala yang ada pada pasien diangkat diagnosa keperawatan nyeri akut, ansietas, kelelahan, dan defisit pengetahuan. Hal ini sesuai dengan diagnosa keperawatan yang muncul pada teori. Namun, ada diagnosa yang tidak muncul pada responden yaitu resiko syok dan perfusi perifer tidak efektif, hal ini dikarenakan tidak ada data yang mendukung.

Diagnosis dan Intervensi

Peneliti Berdasarkan tanda dan gejala yang ada pada pasien diangkat diagnosa keperawatan nyeri akut, ansietas, kelelahan, dan defisit pengetahuan. Hal ini sesuai dengan diagnosa keperawatan yang muncul pada teori. Namun, ada diagnosa yang tidak muncul pada responden yaitu resiko syok dan perfusi perifer tidak efektif, hal ini dikarenakan tidak ada data yang mendukung. Dengan ditentukannya 4 diagnosa keperawatan berupa nyeri akut, ansietas, kelelahan dan defisit pengetahuan, maka intervensi yang dipilih yang sesuai dengan teori adalah manajemen nyeri, terapi relaksasi, manajemen energi, dan edukasi kesehatan. Intervensi yang dipilih untuk diagnosa ansietas adalah terapi relaksasi dimana di intervensi ini sudah ada teknik relaksasinya, hanya tinggal menggabungkan dengan nilai keyakinan klien.

Implementasi

Intervensi Berdasarkan hasil implementasi yang telah dilakukan oleh penulis terdapat perubahan skore kecemasan sesudah dilakukan relaksasi Benson sebanyak 3 kali perlakuan selama lebih kurang 10 menit setiap perlakuan. Pada responden 1 skore kecemasan menjadi 10 pada responden 2 menjadi 7, dan pada responden 3 menjadi 7.

Evaluasi

Hasil penerapan terapi relaksasi Benson yang telah dilakukan 3 kali selama 2 hari, dengan durasi lebih kurang 10 menit, setiap perlakuan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nilai selisih penurunan tingkat kecemasan yaitu responden 1, tingkat kecemasan pada perlakuan pertama setelah diberikan terapi relaksasi Benson 16, pada perlakuan ke 2 yaitu 12, dan pada hari ke 2 perlakuan yang ke 3 menjadi 7. Pada responden ke 2, hari pertama perlakuan pertama tingkat kecemasan 14, perlakuan ke 2 yaitu 12, dan hari ke 2 perlakuan ke 3 menjadi 7. Sedangkan pada responden ke 3, hari pertama perlakuan ke 1 yaitu 12, hari pertama perlakuan ke 2 yaitu 9, dan hari ke 2 perlakuan ke 3 menjadi 7.

Berdasarkan landasan teori, hasil penelitian sebelumnya, serta intervensi yang telah dilaksanakan, peneliti menyimpulkan bahwa terapi relaksasi Benson memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan kecemasan pre operasi histerektomi. Hal ini disebabkan karena pengulangan kata-kata keyakinan dalam agama bentuk ibadah dan mengingat akan kehadiran tuhan dapat memberikan rasa kontrol dan kepercayaan diri, ditambah dengan teknik relaksasi yang membuat seseorang menjadi fokus, sehingga menyebabkan pasien menjadi rileks dan kecemasan dapat berkurang. Peneliti telah membuktikan melalui hasil penelitian saat study S1 Keperawatan, bahwa teknik relaksasi Benson efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi bedah mayor. Meskipun temuan ini belum dipublikasikan secara luas, data penelitian menunjukkan adanya penurunan kecemasan yang konsisten setelah intervensi diberikan.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan keperawatan pada klien dilakukan sesuai dengan rencana keperawatan penerapan *Evidence Based Practice* (EBP) terapi relaksasi Benson, pelaksanaan dilakukan selama 2 hari dengan 3 kali perlakuan. Secara keseluruhan, hasil evaluasi menunjukkan pada ketiga pasien pre operasi histerektomi mengatakan dengan adanya relaksasi Benson ini pasien kecemasan sebelum operasi jadi berkurang. Evaluasi analisis kepada ketiga pasien pre operasi histerektomi terdapat penurunan skor kecemasan setelah diberikan implementasi. Hasil dari studi kasus ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pelaksanaan terapi relaksasi Benson

sebagai salah satu intervensi untuk menurunkan kecemasan pre operasi histerektomi di paviliun Lukas Charitas Hospital Palembang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulisan jurnal ini banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, maka peneliti mengucapkan terima kasih kepada pimpinan Universitas Katolik Musi Charitas, ketua dekan dan prodi, segenap rekan-rekan dosen, Direktur Charitas Hospital Palembang, dan kepala ruang Lukas yang telah mengizinkan sebagai tempat dilakukan penelitian, serta terima kasih kepada keluarga, saudara, dan teman-teman yang sudah mendukung, memberi semangat, dan membantu saya selama proses penelitian ini.

DAFTAR REFERENSI

- Al-Amer, R., Atout, M., Malak, M. Z., Ayed, A., Othman, W., Saleh, M. Y. N., Harazne, L., Ali, A., & Randall, S. (2025). Prevalence and predictors of anxiety and stress among Jordanian women following hysterectomy: An observational multicenter study. *BMC Psychology*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02623-1>
- Cahyati, Y., Somantri, I., Cahyati, A., & Rosdiana, I. (2021). *Penatalaksanaan terpadu penyakit tidak menular* (pp. 38–40). Penerbit Deepublish. [https://play.google.com/store/books/details/Penatalaksanaan Terpadu Penyakit Tidak Menular Ped?id=cjI7EAAAQBAJ&hl=id](https://play.google.com/store/books/details/Penatalaksanaan_Terpadu_Penyakit_Tidak_Menular_Ped?id=cjI7EAAAQBAJ&hl=id)
- Dwi Wicaksana, Sutrisno, & Mayta Sari Dwianggimawati. (2022). Tingkat kecemasan dengan hemodinamik pada pasien pre anestesi dengan tindakan spinal anestesi di RS Baptis Batu. *Journal of Global Research in Public Health*, 7(1), 41–52. <https://doi.org/10.30994/jgrph.v7i1.371>
- Handayani, Lestari., & Ayuningtyas, A. (2012). *Menaklukkan kanker serviks dan kanker payudara dengan 3 terapi alami: Terapi herbal, terapi jus, & terapi diet* (p. 146).
- Haryati, R. P. (2021). *Monograf efektivitas teknik relaksasi Benson dengan massage effleurage*. Nasya Expanding Management. <https://play.google.com/books/reader?id=ChldEAAAQBAJ&pg=GBS.PA28>
- Kristani, E., Sari, R. I., & Fitriyanti, D. (2023). Hubungan fungsi seksual terhadap kualitas hidup pada wanita post histerektomi di SMC RS Telogorejo. <https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php/Termometer/article/view/2448/2344>
- Mardliyana, N. E., & Puspita, I. M. (2023). *Terapi komplementer pada pelayanan kebidanan*. Deepublish Publisher. [https://www.google.co.id/books/edition/Terapi Komplementer pada Pelayanan Kebidanan/MbM-EQAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=relaksasi+benson+untuk+mengurangi+nyeri&pg=PA48&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Terapi_Komplementer_pada_Pelayanan_Kebidanan/MbM-EQAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=relaksasi+benson+untuk+mengurangi+nyeri&pg=PA48&printsec=frontcover)
- Nugroho, I. A., Sulistyaningrum, D. P., Charisnawati, Milwati, Susi, Siregar, E. S., Setyarini, A., Sukraeny, N., & Agustianyngsih, T. (2025). *Bunga rampai keperawatan bedah: Pendekatan dan perawatan pasien pre operasi*. Nuansa Fajar Cemerlang Indonesia.

- https://www.google.co.id/books/edition/BUNGA_RAMPAI KEPERAWATAN BE DAH PENDEKATA/OxSTEQAQAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=mengatasi+kecemasan+operasi+%22+relaksasi%22&pg=PA5&printsec=frontcover
- Nuraeni, R., & Wianti, A. (2018). *Asuhan keperawatan gangguan maternitas* (pp. 113–114). <https://books.google.co.id/books?id=jgAeEAAAQBAJ&lpg=PA1&ots=ncScm75aMy&lr&hl=id&pg=PP1#v=onepage&q&f=false>
- Patimah, I. (2021). *Konsep relaksasi zikir dan implikasinya terhadap penderita gagal ginjal kronis (kajian teoritik dan praktik)*. <https://books.google.co.id/books?id=OxMSEAAAQBAJ>
- Pranata, L., Surani, V., Suryani, K., & Fari, A. I. (2023). Understanding of research methods based on evidence-based practice in nursing for nursing students. *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan*, 13(26), 174–178. <https://doi.org/10.52047/jkp.v13i26.247>
- Sandra, N., Dr. Ennimay, S.kep., M. kes, Ns. Dipa Handra, S., & Rahmanisa, Ns. T. A. (2021). *Edukasi perioperatif persiapan hingga pelaksanaan laparotomi*.
- Shebl, M. A., Toraih, E., Shebl, M., Tolba, A. M., Ahmed, P., Banga, H. S., Orz, M., Tammam, M., Saadalla, K., Elsayed, M., Kamal, M., Abdulla, M., Eldessouky, A. I., Moustafa, Y. T., Mohamed, O. A., & Aiash, H. (2025). Preoperative anxiety and its impact on surgical outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical and Translational Science*, 9(1). <https://doi.org/10.1017/cts.2025.6>
- Surani, V., Pranata, L., Indaryati, S., & Ajul, K. (2023). The effect of the Benson relaxation technique on insomnia levels in the elderly. *Formosa Journal of Science and Technology (FJST)*, 2(1), 245–256. <https://doi.org/10.55927/fjst.v2i1.2787>
- Sutejo. (2023). *Keperawatan jiwa: Konsep dan praktik asuhan keperawatan kesehatan jiwa: Gangguan jiwa & psikososial*. PT Pustaka Baru.
- Tasalim, R., & Redina Cahyani, A. (2021). Stres akademik dan penanganannya. *Guepedia*, 1(6), 134–135. <https://www.mendeley.com/catalogue/eaf2595e-8aea-37ce-9bc9-b7c01c4c3cb8/>