

## EFEKTIVITAS RELAKSASI BENSON DAN GENGAM LIMA JARI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN PRE OPERASI DI KAMAR OPERASI RSUD KABUPATEN BEKASI

Armi<sup>1\*</sup>, Arifah Rakhmawati<sup>2</sup>, Admila Yudistia<sup>3</sup>

<sup>1</sup> STIKes Mitra Keluarga, Jl. Pengasinan Rawa Semut Raya Rt 004 Rw 012 Margahayu Bekasi Timur, Kota Bekasi 17113, Jawa Barat, Indonesia

<sup>2,3</sup> RSUD Kabupaten Bekasi, Jalan Raya Teuku Umar No. 202, Wanasari, Cibitung, Kabupaten Bekasi 17520, Jawa Barat, Indonesia  
Email: [ners.armi@gmail.com](mailto:ners.armi@gmail.com)

Received: 14 January 2025; Revised: 22 January 2025; Accepted: 5 February 2025

### Abstract

*The philological and psychological responses of patients can be caused by planned surgical procedures. In preoperative patients, psychological responses (anxiety) are one of the most common responses. In order to reduce anxiety, actions that can be taken through non-pharmacological therapy, in the form of Benson relaxation techniques and five-finger grip techniques. The aim is to determine the effectiveness of Benson relaxation techniques and five-finger grip techniques on the level of anxiety of preoperative patients at the Bekasi Regency Hospital. This research uses the Quasi-Experiment method with pre-test and post-test designs, without control group design, sampling using purposive sampling techniques, with the Wilcoxon test. The population of 82 patients, divided into 2 treatment groups, namely 41 patients with Benson relaxation techniques and 41 patients with five-finger grip therapy. The negative ranks value on the Mean Rank is 9.50 and the Sum Rank is 171.00. There was a decrease in score from Pre-Test to Post-Test on the Benson relaxation technique. While the negative ranks score on the Mean Rank with a value of 16.00 and Sum Rank of 496.00. There was a decrease in scores from Pre-Test to Post-Test in the five-finger grip technique. Benson relaxation and the five-finger grip technique are methods that can reduce anxiety, have no side effects, are cost-effective, affordable and easy to apply in society.*

**Keywords:** anxiety; benson relaxation technique; five digits technique; pre operation

### Abstrak

Respons filologi maupun psikologi pasien bisa ditimbulkan oleh tindakan operasi yang direncanakan. Pada pasien pre operasi, respons psikologi (kecemasan) menjadi salah satunya respons paling umum. Guna mengurangi kecemasan, tindakan yang bisa ditempuh melalui terapi non-farmakologi, berupa teknik relaksasi benson maupun teknik genggam lima jari. Tujuan untuk mengetahui efektifitas tehnik relaksasi benson dan tehnik genggam lima jari terhadap taraf kecemasan pasien pre operasi di RSUD Kabupaten Bekasi. Riset ini memanfaatkan metode Quasi-Experiment dengan desain *pre-test* maupun *post-test*, rancangan *without control group design*, pengambilan sampelnya memanfaatkan teknik *purposive sampling*, dengan uji *wilxocon*. Populasi 82 pasien, dibagi 2 kelompok perlakuan yaitu 41 pasien teknik relaksasi benson serta 41 pasien terapi genggam lima jari. Nilai *negative ranks* pada *Mean Rank* sejumlah 9,50 serta *Sum Rank* sejumlah 171,00. Terjadi penurunan skor dari *Pre-Test* ke *Post-Test* pada tehnik relaksasi benson. Sedangkan skor *negative ranks* pada

*Mean Rank* dengan nilai 16,00 dan *Sum Rank* sebesar 496,00. Terjadi penurunan skor dari *Pre-Test* ke *Post-Test* pada teknik genggam lima jari. Relaksasi benson dan tehnik genggam lima jari merupakan metode yang dapat menurunkan kecemasan, tak menimbulkan efek samping, hemat biaya, terjangkau serta mudah guna mengaplikasikannya di masyarakat.

**Kata kunci:** Kecemasan; Tehnik Relaksasi Benson; Tehnik Lima Jari; Pre Operasi

## A. PENDAHULUAN

Tindakan penanganan medis berupa tindakan pembedahan, dapat menimbulkan rasa takut, cemas dan stress. Kecemasan merupakan sebuah kekeliruan, keraguan oleh sesuatu yang hendak berlangsung yang tak jelas penyebabnya terkait perasaan yang tak pasti, semisal kecemasan dalam menghadapi operasi (I. Y. K. Sari et al., 2022). Masalah kesehatan bagi masyarakat, salahsatunya kasus bedah. Hal ini merupakan sebuah respons psikologis dari pasien yang menjalani bedah mayor bisa berwujud kecemasan. Respons psikologis yang dikarenakan tindakan bedah bisa berupa kecemasan ringan, sedang, berat hingga panik, bergantung setiap orang. Terkadang seseorang tak bisa mengontrol kecemasannya, sehingga disharmoni berlangsung dalam tubuhnya. Kecemasan taraf tinggi yang pasien *pre-operatif* alami, akan timbul respons maladaptif yang bisa mengakibatkan gangguan pada fungsi fisiologis, serta menjadikan konsentrasinya terganggu. Sejumlah faktor yang menyebabkan kecemasan seseorang yang menghadapi operasi, yakni ketakutan terhadap nyeri, kematian, ketakutan akan kecacatan yang terjadi serta ancaman lainnya yang bisa berimpak kepada citra tubuhnya (Satriana & Feriani, 2020). Guna mengurangi kecemasan, tindakan yang bisa dilakukan ialah melalui terapi non-farmakologi.

Teknik hipnosis genggam lima jari merupakan tindakan non farmakologi, Tindakan ini merupakan wujud

pengalihan kondisi *selfhypnosis* yang bisa memunculkan efek relaksasi, sehingga kecemasan, ketegangan, serta stres dari pikiran individu yang bisa memengaruhi pernafasannya, denyut jantungnya, denyut nadinya, tekanan darahnya akan berkurang, berkurangnya ketegangan otot, mempertajam ingatannya, melepas hormon yang bisa memicu munculnya kecemasan (Suhadi & Pratiwi, 2020). Tehnik relaksasi selain terapi genggam lima jari yaitu terapi benson.

Aktivitas saraf simpatis yang mampu menjadikan konsumsi oksigen dalam tubuh mengalami penurunan serta menjadikan otot tubuh relaks bisa terhambat oleh adanya teknik relaksasi benson, sehingga timbul perasaan tenang serta nyaman. Keadaan pasien yang relaks ditimbulkan oleh keseimbangan kondisi ini, yang ditandai oleh tercukupinya oksigen dalam otak (Dinaryanti & Astuti, 2023).

## B. METODE

Jenis penelitian analitik melalui pemanfaatan metode *Quasi-Experiment* yakni pada periode tertentu, mengobservasi tiap subjek penelitian kemudian hasilnya yang dipakai guna membuktikannya. Desain penelitian *pre-test* maupun *post-test* memakai rancangan *without control group design*. Dalam mengambil sampel, Teknik yang dipakai ialah *purposive sampling*. Responden pada penelitian ini merupakan pasien yang terjadwalkan operasi serta pemilihannya sesuai karakteristik responden di kamar operasi RSUD

Kabupaten Bekasi. Area generalisasi yang tersusun atas objek ataupun subjek dengan ukuran beserta karakteristik tertentu ialah populasi (Sugiyono, 2020). Populasi berjumlah 82 orang pasien yang rencananya hendak menjalankan operasi pada Agustus. Responden penelitian terbagi dalam dua kelompok perlakuan, mengelompokkan sejumlah 41 responden perlakuan teknik relaksasi benson serta sejumlah 41 responden pada kelompok perlakuan terapi genggam lima jari. Riset berikut dilaksanakan sebelum responden pre operasi. Riset ini memakai alat pengukuran kuesioner Hamilton Rating Scale Anxiety (HARS). Terdapat tiga bagian dalam lembar data responden, yaitu Bagian A, tersusun atas data demografi responden (usia maupun jenis kelamin). Prosedur pelaksanaan prosedur teknik relaksasi Benson ataupun Teknik genggam jari termuat dalam bagian B. serta bagian C, memuat mengenai lembar pengamatan taraf kecemasan sepanjang di kamar operasi. Pelaksanaan riset ini mencakup menjalankan kajian melalui pemberian perlakuan kepada kelompok perlakuan teknik relaksasi Benson serta terapi genggam lima jari, serta menjalankan penghitungan taraf kecemasan *pre* maupun *post-test* memakai kuesioner HARS di awal pre operasi. Selanjutnya periset menjalankan pengumpulan data terkait keefektifan teknik relaksasi Benson maupun terapi genggam lima jari terhadap tingkat kecemasan kepada pasien pre operasi di RSUD Kabupaten Bekasi. Sebelum melakukan pengolahan data dilakukan uji normalitas data, dan hasilnya data tak terdistribusi normal, kemudian dijalankan uji *Wilcoxon*.

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengujian statistik yang digunakan untuk analisis univariat ini adalah dengan menggunakan uji distribusi frekuensi yang ditujukan guna memberi gambaran karakteristik responden serta guna

mengetahui distribusi data. responden meliputi usia, jenis kelamin, tingkat kecemasan sebelum maupun pasca diberi tehnik relaksasi Benson, dan Tingkat kecemasan sebelum maupun sesudah diberi tehnik genggam lima jari bisa ditinjau dalam Tabel sebagaimana berikut:

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Tehnik Relaksasi Benson dan Tehnik Genggam Jari, Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Diberikan Tehnik Relaksasi Benson, dan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Diberikan Tehnik Genggam Lima Jari.**

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
Jenis kelamin Tehnik Relaksasi Benson:		
Laki-laki	31	75,6
Perempuan	10	24,4
<b>Total</b>	<b>41</b>	<b>100</b>
Jenis kelamin Tehnik genggam lima jari:		
Laki-laki	22	53,7
Perempuan	19	46,3
<b>Total</b>	<b>41</b>	<b>100</b>
Tingkat Kecemasan Sebelum Diberikan Tehnik Relaksasi Benson:		
Tidak ada kecemasan	21	51,2
Kecemasan ringan	11	26,8
Kecemasan sedang	7	17,1
Kecemasan berat	2	4,9
<b>Total</b>	<b>41</b>	<b>100</b>
Tingkat Kecemasan Sesudah Diberikan Tehnik Relaksasi Benson:		
Tidak ada kecemasan	38	92,7
Kecemasan ringan	3	7,3
<b>Total</b>	<b>41</b>	<b>100</b>
Tingkat Kecemasan Sebelum Diberikan Tehnik Genggam Lima Jari:		

Tidak ada kecemasan	9	22,0
Kecemasan ringan	22	53,7
Kecemasan sedang	9	22,0
Kecemasan berat	1	2,4
<b>Total</b>	<b>41</b>	<b>100</b>
Tingkat Kecemasan Sesudah Diberikan Tehnik Genggam Lima Jari:		
Tidak ada kecemasan	37	90,2
Kecemasan ringan	3	7,3
Kecemasan sedang	1	2,4
<b>Total</b>	<b>41</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer (2024); n = 41

Hasil analisis frekuensi jenis kelamin responden untuk kelompok tehnik relaksasi Benson mayoritas berjenis kelamin laki-laki sejumlah 31 orang (75,6%) serta jenis kelamin responden untuk kelompok tehnik genggam jari mayoritas dengan jenis kelamin laki-laki sejumlah 22 orang (53,7%), tingkat kecemasan sebelum diberi tehnik relaksasi Benson mayoritas tidak mengalami kecemasan sejumlah 21 orang (51,2%) serta tingkat kecemasan sesudah diberi tehnik relaksasi Benson mayoritas tidak mengalami kecemasan sejumlah 38 orang (92,7), dan tingkat kecemasan sebelum diberikan tehnik genggam lima jari mayoritas mengalami kecemasan ringan sejumlah 22 orang (53,7%) serta Tingkat kecemasan sesudah diberikan tehnik tehnik genggam lima jari mayoritas tidak ada kecemasan sebanyak 37 orang (90,2%).

Variabel	N	Mean	Std. Deviation	Min-Max	95%CI
Usia Tehnik Benson	41	41,51	16,331	19 - 72	36,36–46,67
Usia Tehnik Genggam Lima Jari	41	40,27	16,503	16 - 72	35,06–45,48

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Usia Responden dengan Tehnik Relaksasi Benson dan Genggam Lima Jari Pre**

### Operasi Di Kamar Operasi RSUD Kabupaten Bekasi

Sumber: Data Primer (2024); n = 41

Hasil analisis didapatkan rata-rata usia responden yang diberikan tehnik relaksasi Benson adalah 41,51 tahun (95% CI: 36,36–46,67), dengan standar deviasinya 16,331 tahun. Usia paling muda 19 tahun serta usia paling tua 72 tahun. Berdasar estimasi interval, hasilnya bisa ditarik simpulan bahwasanya 95% diyakini bahwasanya rerata usia responden yang diberikan tehnik relaksasi Benson ialah antara 36,36 hingga 46,67 tahun. Sedang rerata usia responden yang diberikan tehnik genggam lima jari adalah 40,27 tahun (95% CI: 35,06 - 45,48), dengan standar deviasinya 16,503 tahun. Usia paling muda 16 tahun sedang usia paling tua 72 tahun. Berdasar estimasi interval hasilnya bisa ditarik simpulan bahwasanya 95% diyakini bahwasanya rerata usia responden yang diberikan tehnik genggam lima jari ialah antara 35,06 hingga 45,48 tahun.

**Tabel 3. Hubungan antara Kecemasan Sebelum dan Sesudah Diberikan Tehnik Relaksasi Benson Di Kamar Operasi RSUD Kabupaten Bekasi.**

Kecemasan sesudah dan sebelum tehnik benson	N	Mean Rank	Sum of Rank	Z	P value
Negative Ranks	18 <sup>a</sup>	9,50	171,00	-3.817 <sup>b</sup>	0,000
Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	0,00	0,00		
Ties	23 <sup>c</sup>				
Total	41				

Sumber: Data Primer (2024); n = 41

*Negative Ranks* menunjukkan selisih negatif antara hasil tehnik relaksasi Benson *Pre-Test* maupun *Post Test*. Skor *negative ranks*, baik pada *Mean Rank* dengan nilai 9,50 dan *Sum Rank* sebesar 171,00 bisa dimaknai bahwasanya ada

responden yang skornya menurun dari *Pre-Test* ke *Post-Test*.

*Positive Ranks* memperlihatkan selisih positif antara hasil teknik relaksasi benson ketika *Pre-Test* maupun *Post Test*. Skor *positive ranks* pada skor N yakni sejumlah 41, maknanya penurunan dari *pre-test* ke *post-test* dialami oleh 41 responden. Lalu *Mean Rank* memperlihatkan rerata peningkatan skor yakni sejumlah 13,50 serta *Sum of Ranks* memperlihatkan total rangking positif, yakni sejumlah 351. *Ties* memperlihatkan terdapatnya ataupun tak terdapatnya kemiripan antara skor *pre-test* maupun *post-test*. Diketahui bahwasanya bagi skor *ties* ialah 23, menjadikannya bisa dimaknai terdapat kesamaan skor antara *pre-test* maupun *post-test*

**Tabel 4. Hubungan antara Kecemasan Sebelum dan Sesudah Diberikan Teknik Genggam Lima Jari Di Kamar Operasi RSUD Kabupaten Bekasi.**

Kecemasan sesudah dan sebelum tehnik lima jari	N	Mean Rank	Sum of Rank	Z	P value
Negative Ranks	31 <sup>a</sup>	16,00	496,00	- 5,161 <sup>b</sup>	0,000
Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	0,00	0,00		
Ties	10 <sup>c</sup>				
Total	41				

Sumber: Data Primer (2024); n = 41

*Negative Ranks* menunjukkan selisih negatif antara hasil teknik Genggam Lima Jari *Pre-Test* maupun *Post Test*. Skor *negative ranks*, baik pada *Mean Rank* dengan skor 16,00 serta *Sum Rank* sejumlah 496,00 bisa dimaknai bahwasanya ada responden yang skornya menurun dari *Pre-Test* ke *Post-Test*. \**Positive Ranks* memperlihatkan selisih antara hasil teknik lima jari ketika *Pre-Test* dengan *Post Test* secara positif. Skor *positive ranks* pada skor N yakni sejumlah 41, maknanya penurunan dari *pre-test* ke

*post-test* dialami 41 responden. Kemudian *Mean Rank* memperlihatkan rerata peningkatan skor, yakni sejumlah 16,00 juga *Sum of Ranks* memperlihatkan total rangking positif, yakni sejumlah -5,161. \**Ties* memperlihatkan terdapatnya ataupun tak terdapatnya kemiripan antara skor *pre-test* maupun *post-test*. Diketahui bahwasanya bagi skor *ties* ialah 10, maka bisa dimaknai terdapat kesamaan skor antara *pre-test* dengan *post-test*.

Tingkat kecemasan sebelum diberikan tehnik relaksasi Benson mayoritas tak mengalami kecemasan sejumlah 21 orang (51,2%) serta tingkat kecemasan sesudah diberikan tehnik relaksasi Benson mayoritas tidak mengalami kecemasan sejumlah 38 orang (92,7).

Tingkat kecemasan sebelum diberikan tehnik genggam lima jari mayoritas mengalami kecemasan ringan sejumlah 22 orang (53,7%) serta Tingkat kecemasan sesudah diberikan tehnik tehnik genggam lima jari mayoritas tidak ada kecemasan sebanyak 37 orang (90,2%). Tingkat kecemasan yang seseorang alami bisa berlainan, meski permasalahan yang sama dialami oleh individu itu. Ada pelbagai tingkat kecemasan, yakni tingkat kecemasan ringan, sedang, serta berat ataupun panik. Antarindividu dalam mengindikasikan keemasannya barangkali berbeda, terdapat pelbagai tanda kecemasan yang diperlihatkannya, sebagaimana terdapat tekanan darah yang meningkat, terlihat gelisah serta perubahan yang terjadi pada pola tidurnya.

Perihal tersebut senada dengan riset yang dijalankan (I. Y. K. Sari et al., 2022), yang mana hasilnya pasca dilakukannya perlakuan teknik relaksasi benson, adanya penurunan kecemasan dengan total 10 responden (45,5%) mempunyai tingkat kecemasan ringan dengan skor minimumnya 34, maksimumnya 43, serta 12 responden (54,5%) mempunyai tingkat

kecemasan sedang, dengan skor minimumnya 28 serta maksimumnya 33.

Pada tabel 3 hubungan antara Kecemasan Sebelum maupun pasca diterapkan Tehnik Relaksasi Benson memperoleh skor *negative ranks* baik pada *Mean Rank* dengan nilai 9,50 serta *Sum Rank* sejumlah 171,00 bisa dimaknai bahwasanya ada responden yang skor dari *Pre-Test* ke *Post-Test* mengalami penurunan. Selisih positif ditunjukkan \**Positive Ranks* antara hasil tehnik relaksasi benson ketika *Pre-Test* maupun *Post Test*. Skor *positive ranks* pada skor N yakni sejumlah 41, maknanya 41 responden mengalami penurunan dari *pre-test* ke *post-test*.

Perihal tersebut selaras dengan riset yang dijalankan (I. Y. K. Sari et al., 2022), didapatkan hasil setelah dilakukan perlakuan teknik relaksasi benson terdapat penurunan kecemasan dengan jumlah 10 responden (45,5%) memiliki tingkat kecemasan ringan dengan nilai minimum 34 maksimum 43 dan 12 responden (54,5%) mempunyai tingkat kecemasan sedang, dengan nilai kecemasan minimum 28 dan maximum 33. Tehnik relaksasi benson merupakan prosedur relaksasi yang digabung dengan kepercayaan ataupun keyakinan yang pasien anut.

Tujuan dari intervensi perawatan adalah untuk meminimalkan tingkat kecemasan ini pada pasien sebelum pembedahan. Manfaat paling penting dari terapi relaksasi Benson adalah untuk penempatan pada kecemasan. Terapi relaksasi benson efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien pre operasi. Hal ini dibuktikan dengan hasil pengukuran tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi dengan skor 24 (kecemasan sedang) dan setelah dilakukan terapi menurun dengan skor 17 (kecemasan ringan) (Nofitasari & Irdiyanti, 2023).

Pada table 4 hubungan antara Kecemasan Sebelum maupun Sesudah

Diberikan Tehnik Genggam Jari didapatkan hasil nilai *negative ranks* baik pada *Mean Rank* dengan nilai 16,00 dan *Sum Rank* sebesar 496,00 dapat diartikan bahwa terdapat responden yang skor dari *Pre-Test* ke *Post-Test* mengalami penurunan. \**Positive Ranks* menunjukkan antara hasil tehnik lima jari ketika *Pre-Test* maupun *Post Test* mempunyai selisih positif. Skor *positive ranks* pada skor N yakni sejumlah 41, maknanya penurunan dari *pre-test* ke *post-test* dialami oleh 41 responden.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan (Y. P. Sari, 2019) tentang pengaruh latihan genggam lima jari terhadap kecemasan pada pasien pre operasi laparatomi di Irna Bedah RSUP. Dr. M. Djamil Padang mengatakan bahwasanya terdapat Hasil penelitian perbedaan skor kecemasan pada pasien pre operasi laparatomi pada kelompok eksperimen lebih rendah dibandingkan skor kecemasan kelompok kontrol. Hasil menunjukkan skor  $p = 0,001$  ( $p \leq 0,05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa latihan lima jari lebih efektif dalam menurunkan skor kecemasan dibandingkan tidak diberikan latihan lima jari antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Turunnya kecemasan ini membuktikan bahwa tehnik genggam lima jari berpengaruh menurunkan tingkat kecemasan pasien pre operasi. Teknik genggam lima jari merupakan merupakan suatu terapi dengan menggunakan lima jari tangan yang mana klien dibantu gina mengubah persepsi ansietas, stres, tegang serta takut melalui penerimaan sejumlah saran di ambang bawah sadar ataupun dalam keadaan rileks dengan menggerakkan jari-jarinya sesuai perintah. Tindakan relaksasi lima jari menjadi tehnik relaksasi yang sangat sederhana dan mudah dilakukan dan dapat mengendalikan dan menjalankan pengembangan emosi yang akan menjadikan tubuh menjadi relaks (Astitingrat et al., 2022).

Selain itu, tehnik genggam lima jari bermanfaat guna meningkatkan semangat dan menghadirkan kedamaian. Tehnik genggam lima jari dilakukan dengan mengalihkan pikiran individu melalui cara menyentuh jari-jari tangannya sembari membayangkan ihwal-ihwal yang menyenangkan ataupun yang mereka sukai (Sujarwo, 2023). ataupun

#### D. PENUTUP

##### Simpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah Pemberian relaksasi benson dan tehnik genggam lima jari kecemasannya mengalami pengurangan dari sebelum diberi relaksasi benson dengan pasca diberi relaksasi benson. Adanya pengaruh Relaksasi Benson serta tehnik genggam 5 jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien dengan tindakan operasi. Relaksasi benson dan tehnik genggam lima jari menjadikannya sebagai metode yang tak memberi efek samping, hemat biaya, terjangkau, serta mudah guna mengaplikasikannya.

##### Saran

Anxietas atau kecemasan pada pasien yang hendak dilakukan operasi bisa dirasakan individu dewasa. Faktor penghambat yang bisa menjadikan suatu tindakan operasi mengalami kegagalan ialah ansietas ataupun kecemasan, sehingga memerlukan pendekatan melalui metode secara spesifik supaya bisa mengontrol kecemasan pasien, yakni memanfaatkan terapi relaksasi benson dan tehnik genggam 5 jari.

#### E. DAFTAR PUSTAKA

Astitiningrat, I. A. D., Widiastini, Putu, L., Purnamayanthi, & Indah, P. P. (2022). Pengaruh Tehnik Relaksasi Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi

Seksio Sesarea Di Ruang Bersalin Rumah Sakit Umum Puri Raharja. *Caring*, 6(1).

Dinaryanti, R. S., & Astuti, N. (2023). Efektivitas Terapi Murotal Dan Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Katarak Di Poliklinik Mata Rumah Sakit Pertamina Prabumulih. *Jurnal Sehat Mandiri*, 8(1), 123–135.

Nofitasari, I. A., & Irdiyanti, M. S. (2023). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi. *Universitas Kusuma Husada Surakarta*.

Sari, I. Y. K., Sriningsih, N., & Pratiwi, A. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi Di RSUD Kabupaten Tangerang. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 2(3), 50–61. <https://journal.amikveteran.ac.id/index.php/jikki>

Sari, Y. P. (2019). Pengaruh Latihan Lima Jari Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di Irna Bedah RSUP.Dr.M. DJjamil Padang. *Menara Ilmu*, 8(10), 107–114.

Satriana, & Feriani, P. (2020). Efektivitas Teknik Relaksasi Benson dan Terapi Genggam Jari terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Laparatomi di Ruang Mawar RSUD A. Wahab Sjahranie Samarinda. *Borneo Student Research*, 1(3), 1731–1737.

Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.

Suhadi, & Pratiwi, A. (2020). Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Di Ruang Perawatan Bedah RSUD Pakuhaji. *Jurnal Health Sains*, 1(5).

Sujarwo. (2023). *Relaksasi Dengan Teknik Hipnosis 5 Jari*.