



EFEKTIVITAS RELAKSASI BENSON DALAM MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN *PRE OPERATIF*: TELAAH LITERATUR

Fegit Jupandri¹, Suyanto², Nopi Nur Khasanah³, Erna Melastuti⁴

^{1, 2, 3, 4} Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Indonesia

fegit21jupandri@gmail.com

Abstrak

Kecemasan sebelum dilakukan tindakan operasi adalah perasaan tidak nyaman yang dialami pasien yang akan menjalani prosedur anestesi, rawat inap, dan operasi. Relaksasi Benson adalah terapi yang bertujuan untuk menenangkan pikiran dan tubuh dengan cara menjauhkan diri dari rangsangan luar, sehingga membantu pasien untuk mencapai ketenangan batin. Teknik ini melibatkan metode seperti hipnotis, meditasi yoga, dan Latihan mental. Telaah literatur ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas relaksasi Benson dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pra operasi. Metode penelitian ini menggunakan desain telaah literatur dengan pencarian artikel melalui *Google Scholar* dengan menggunakan kata kunci dan *Boolean Operator*. Berdasarkan analisis dari 10 artikel, relaksasi Benson terbukti efektif menurunkan tingkat kecemasan pada pasien *pre-operatif* dibandingkan dengan Teknik distraksi lain atau menggunakan perawatan standar. Relaksasi Benson diharapkan dapat diadopsi oleh institusi Kesehatan sebagai intervensi non farmakologis untuk mengurangi kecemasan *pre-operatif*.

Kata Kunci: *Relaksasi Benson, Kecemasan, Preoperatif*

Abstract

Preoperative anxiety is an uncomfortable feeling experienced by patients who will undergo anesthesia, hospitalization, and surgery. Benson relaxation is a therapy that aims to calm the mind and body by distancing themselves from external stimuli, thereby helping patients achieve inner peace. This technique involves methods such as hypnosis, yoga meditation, and mental exercises. This literature review aims to analyze the effectiveness of Benson relaxation in reducing anxiety levels in preoperative patients. *Method* this study used a literature review design with an article search through Google Scholar using keywords and Boolean Operators. Based on the analysis of 10 articles, Benson relaxation has been shown to be effective in reducing anxiety levels in preoperative patients compared to other distraction techniques or using standard care. Benson relaxation is expected to be adopted by health institutions as a non-pharmacological intervention to reduce preoperative anxiety.

Keywords: *Benson Relaxation, Anxiety, Preoperative*

✉Corresponding author :

Address : Kelurahan Gelam, Kecamatan Cipocok Jaya, Kota Serang, Provinsi Banten

Email : fegit21jupandri@gmail.com

Phone : 082280756626

PENDAHULUAN

Kecemasan pre operasi merupakan perasaan tidak nyaman yang sering dialami pasien sebelum menjalani prosedur anestesi dan pembedahan. Perasaan ini dapat berupa kegelisahan atau ketakutan yang dapat memengaruhi kondisi psikologi pasien. Prevalensi kecemasan pada pasien dewasa berkisar antara 11% hingga 80%, tergantung pada faktor seperti jenis kelamin, lokasi operasi, dan jenis operasi (Barabady *et al.*, 2020). Kecemasan merupakan masalah umum pada pasien operasi yang dapat menimbulkan konsekuensi negative pada pasien (Mohalli & Moghaddam, 2024). Kecemasan menyebabkan seseorang berespon terhadap kondisi yang mengancam. Peningkatan rasa cemas menyebabkan perubahan fisiologis dan sekresi katekolamin sehingga terjadi perubahan yang merugikan pada jantung, arteri, dan hemodinamik pasien (Shirzad *et al.*, 2021).

Manajemen kecemasan pada pasien sebelum operasi dapat dilakukan dengan berbagai metode. Salah satu pendekatan yang digunakan adalah terapi farmakologis, seperti pemberian obat penenang. Selain itu, juga dapat dilakukan dengan terapi non-farmakologis yang mencakup teknik relaksasi dan distraksi, seperti terapi musik, aromaterapi, dan metode lainnya. Saat ini, terapi non-farmakologis semakin banyak diteliti dan diterapkan karena terbukti lebih efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan, salah satu metode yang telah menunjukkan hasil positif adalah teknik relaksasi Benson (Setiyono *et al.*, 2023).

Relaksasi Benson merupakan sebuah metode yang dirancang untuk mengurangi kecemasan, dimana teknik ini dapat membantu pasien menghadapi situasi yang menenangkan serta berperan dalam menurunkan tingkat kecemasan yang dialami pasien (Wahyuaji *et al.*, 2024). Relaksasi Benson adalah teknik yang meliputi relaksasi mendalam, memperlambat detak jantung dan pernapasan, mengurangi konsumsi oksigen, serta meningkatkan daya tahan kulit (Raj & Pillai, 2021). Relaksasi Benson dikenal sebagai salah satu bentuk terapi yang berfokus pada pengelolaan aktivitas mental, membantu tubuh dan pikiran untuk menghindari rangsangan eksternal, serta memfasilitasi terciptanya koneksi yang lebih mendalam dengan Sang Pencipta. Teknik ini dapat dicapai melalui berbagai metode, seperti hypnosis, meditasi yoga, dan latihan-latihan lain yang berkaitan dengan

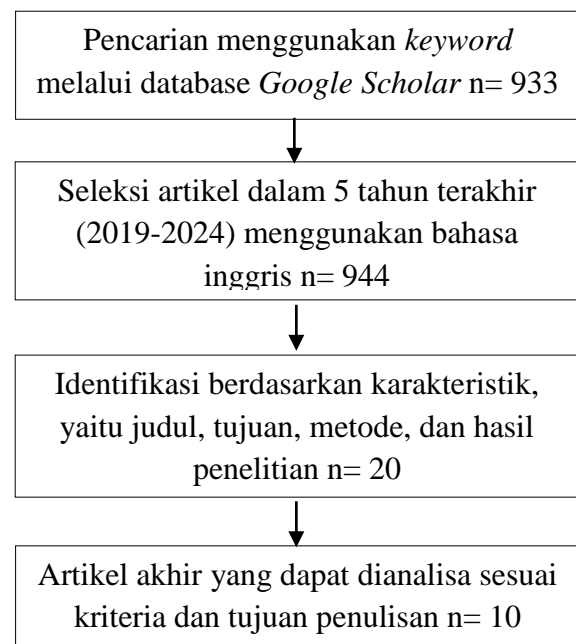
eksplorasi (Satriana & Feriani, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Ibrahim (2019) menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terhadap penurunan kecemasan pada pasien yang akan menjalani tindakan medis setelah diberikan intervensi relaksasi Benson.

Hingga saat ini, belum terdapat kajian literatur yang secara spesifik mengevaluasi efektivitas relaksasi Benson dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien selama periode pre operasi. Padahal, pasien yang akan menjalani prosedur bedah umumnya mengalami kecemasan yang cukup tinggi. Oleh karena itu, diperlukan telaah literatur untuk menilai efektivitas intervensi ini serta mengidentifikasi peluang penelitian lebih lanjut dimasa mendatang.

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah telaah literatur. Artikel yang digunakan diperoleh melalui pencarian dengan kata kunci yang telah ditentukan menggunakan *Boolean Operator* seperti AND, OR, NOT. Kata kunci utama dalam pencarian ini meliputi “*Relaxation Benson*” AND “*anxiety*” AND “*preoperative*”. Sumber literatur diakses melalui data base daring, seperti *Google Scholar*. Pencarian dilakukan pada bulan Oktober 2024 yang dibatasi pada terbitan antara tahun 2019 sampai 2024. Artikel yang ditemukan sebanyak 933 dari *Google Scholar*.

Bagan 1. Prisma Flowchart



Kriteria Kelayakan (*Eligible Criteria*)

Jenis Artikel

Telaah literatur ini dilakukan terhadap semua jenis desain penelitian untuk memastikan bahwa telaah dilakukan secara komprehensif.

Peserta

Penelitian ini berfokus pada populasi dewasa, yang didefinisikan sebagai individu diatas 18 tahun.

Setting Intervensi

Studi ini meneliti intervensi yang dilakukan di lingkungan rumah sakit, khususnya terhadap pasien yang akan menjalani prosedur pembedahan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Rincian Hasil Artikel sesuai kriteria

No	Penulis (Tempat)	Judul Penelitian	Metode (Sampel)	Tujuan	Hasil
1	Salmanzadeh <i>et al</i> (2019) Iran	<i>The Effect of Benson's relaxation on pre-operative anxiety in Cesarean section in Nulliparus Women</i>	<i>Semi-experimental pretest-posttest with control group (Randomized clinical trial)</i> (60 wanita nullipara)	menganalisis efek dari teknik relaksasi Benson terhadap tingkat kecemasan pada wanita nullipara sebelum menjalani prosedur <i>sectio caesarea</i>	penerapan relaksasi Benson terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan pada Wanita nullipara sebelum menjalani operasi sesar
2	Satriana dan Feriani (2020) Indonesia	Efektivitas Teknik Relaksasi Benson dan Terapi Genggam Jari terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Laparatomi di Ruang Mawar RSUD A. Wahab Sjahranie Samarinda	<i>Studi cohort dengan metode quasi-experiment. Menggunakan pre-test dan post-test dengan rancangan without control design</i> (20 pasien)	Menganalisis efektivitas teknik Relaksasi Benson dibandingkan dengan terapi genggam jari dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien laparatomi di Ruang Mawar RSUD A. Wahab Sjahranie Samarinda	Teknik Relaksasi Benson terbukti lebih efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien laparatomi di Ruang Mawar RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda dibandingkan dengan terapi genggam jari.
3	Barabady, <i>et al</i> (2020) Iran	<i>Effect of Benson's Relaxation Technique on Propofol Consumption and Preoperative Anxiety of Patients Undergoing Cataract Surgery</i>	<i>Randomized controlled trial</i> (72 pasien usia 30-60 tahun)	Menginvestigasi efek terapi relaksasi non-farmakologis Benson terhadap tingkat kecemasan pasien sebelum menjalani prosedur operasi	Metode Relaksasi Benson (BR) sebagai teknik non-farmakologis terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan praoperatif pada pasien yang akan menjalani operasi katarak
4	Shirzad <i>et al</i>	<i>Comparing the Effects of Rose Essential Oil</i>	<i>Randomized intervention study</i>	Membandingkan efek Teknik	Minyak esensial mawar dan BRT

No	Penulis (Tempat)	Judul Penelitian	Metode (Sampel)	Tujuan	Hasil
	(2021) Iran	<i>and Benson Relaxation Technique on Preoperative Anxiety and Hemodynamic Status and Postoperative Complications in Rhinoplasty Candidates</i>	(68 pasien usia 18-40 tahun)	Relaksasi Benson (BRT) dan minyak esensial mawar terhadap kecemasan praoperasi dan hemodinamik serta komplikasi pascaoperasi pada pasien operasi rhinoplasty	sangat efektif dalam mengurangi kecemasan pra operasi dan menjaga status hemodinamik pasien Rhinoplasty
5	Abarghooe, et al (2022) Iran	<i>Effects of Benson Relaxation Technique and Music Therapy on the Anxiety of Primiparous Women Prior to Cesarean Section</i>	<i>A parallel, three-armed, randomized controlled trial (105 wanita hamil)</i>	Menganalisis pengaruh Teknik Relaksasi Benson (BRT) dan Terapi Musik (MT) terhadap tingkat kecemasan pada wanita primipara sebelum menjalani operasi caesar	Teknik Relaksasi Benson dan Terapi Musik terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan pada wanita primipara menjelang operasi caesar. Sebagai metode non-farmakologis yang aman, kedua teknik ini dapat diterapkan untuk membantu mengurangi kecemasan sebelum prosedur pembedahan
6	Setiyono et al (2023) Indonesia	<i>The Effect of Benson Relaxation on Anxiety Levels In Major Surgical Preoperative Patients</i>	<i>Quasy Experimental research design with One Group Pre-Test Post-Test with the Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale (APAIS) Instrument (22 pasien)</i>	Menjelajahi dampak penerapan Teknik Relaksasi Benson terhadap tingkat kecemasan pasien sebelum menjalani operasi bedah mayo	Teknik Relaksasi Benson berpengaruh signifikan dalam menurunkan kecemasan pasien sebelum operasi bedah mayor di Ruang Dahlia RSUD Mardi Waluyo Blitar
7	Mohalli (2024) Iran	<i>Investigating the Effect of Benson's Relaxation Technique on Anxiety Before Cesarean Section of Primiparous Pregnant Mothers</i>	<i>Semi-experimental interventional study were selected by available sampling method and were randomly divided into two intervention and control groups (132 ibu hamil usia 18-35 tahun)</i>	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh relaksasi Benson terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primipara yang mengajukan operasi Caesar	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan total dan nyata pada kelompok kontrol juga menurun secara signifikan setelah intervensi

No	Penulis (Tempat)	Judul Penelitian	Metode (Sampel)	Tujuan	Hasil
8	Mousavi (2024) Iran	<i>The Effect of Benson Relaxation Technique and Lavender Aromatherapy on Anxiety and Hemodynamic Indices of Patients Undergoing Coronary Artery Bypass Grafting</i>	<i>Randomized, nonblinded, parallel-group controlled trial</i> (105 pasien)	Menganalisis pengaruh Teknik Relaksasi Benson dan aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan serta indeks hemodinamik pada pasien yang menjalani operasi Coronary Artery Bypass Grafting (CABG)	Sebagai terapi pelengkap yang non-invasif, sederhana, dan terjangkau, kombinasi Relaksasi Benson dan aromaterapi lavender terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan serta membantu menstabilkan indeks hemodinamik pasien operasi CABG
9	Sari (2024) Indonesia	<i>The benson relaxation technique in reducing anxiety levels In pre-operative cataract patients</i>	<i>Quasi-experimental using a pre-test and post-test group design</i> (96 pasien)	Menganalisis efek Relaksasi Benson dalam menurunkan kecemasan pada pasien sebelum operasi katarak	Teknik Relaksasi Benson terbukti memiliki pengaruh terhadap penurunan kecemasan pada pasien praoperatif katarak
10	Wahyuaji et al (2024) Indonesia	Pengaruh relaksasi benson terhadap kecemasan dan tekanan darah pasien pra pembedahan katarak	Kuasi eksperimental dengan satu kelompok pre-eksperimen dan kelompok post-eksperimen (39 pasien)	Menilai efektivitas Relaksasi Benson dalam mengatasi tekanan darah serta kecemasan pada pasien pre operasi	Tekanan darah dan tingkat kecemasan pasien sebelum operasi katarak mengalami perubahan setelah penerapan teknik Relaksasi Benson

Literature review ini mencakup total 10 penelitian yang berasal dari Indonesia dan Iran dengan macam-macam desain penelitian, diantaranya 6 penelitian dengan *Quasy Experimental* (1,2,6,7,9,10) dan 4 penelitian dengan *Randomized Controlled Trial* (3,4,5,8).

Pembahasan

Intervensi non farmakologis menggunakan Teknik Relaksasi Benson terbukti memiliki dampak yang signifikan dalam menurunkan kecemasan pada pasien praoperatif dibandingkan dengan metode distraksi lainnya yang diberikan sebelum pelaksanaan prosedur operasi (1-10). Beberapa penelitian tersebut menunjukkan kesamaan dalam penggunaan instrumen untuk mengukur tingkat kecemasan. Sebanyak tujuh penelitian menggunakan Spielberger's State-Trait Anxiety Inventory (STAI) sebagai alat ukur dalam menilai tingkat kecemasan yang dialami pasien (1,3-5,7-9). Kuesioner STAI sendiri merupakan salah satu instrumen yang paling sering digunakan dalam

penelitian terkait kecemasan, terutama pada pasien dewasa (Cahya, 2018).

Dari hasil 10 penelitian tidak terdapat perbedaan selama prosedur pelaksanaan relaksasi Benson. Prosedur pelaksanaan relaksasi Benson pada artikel yang ditelaah cenderung seragam karena metode ini didasarkan pada langkah-langkah standar yang telah dikembangkan oleh Dr. Herbert Benson. Prosedur ini terdiri dari komponen inti, seperti pengaturan posisi tubuh yang nyaman, fokus pada napas yang teratur, penggunaan kata atau frasa yang sederhana untuk membantu konsentrasi, serta upaya untuk menghilangkan gangguan pikiran. Selain itu, lama waktu teknik relaksasi Benson sebagian besar dilakukan selama 20 menit (3,5,8,9). Waktu 20 menit dianggap efektif karena dengan durasi tersebut sudah cukup untuk memicu respon relaksasi. Secara keseluruhan dari 10 artikel yang ditelaah menjelaskan detail pelaksanaan relaksasi Benson.

Analisis pada jenis tindakan operasi yang dilakukan oleh 10 penelitian tidak memengaruhi efektivitas dalam menurunkan tingkat kecemasan

pada pasien sebelum operasi. Jenis prosedur bedah yang dilakukan berasal dari 10 artikel yang ditelaah sebanyak 3 artikel tentang *Seccio Caesaria*, 3 artikel terkait operasi katarak, dan artikel lainnya masing masing tentang sinusitis, CABG, Laparotomi, dan bedah mayor. Selanjutnya penelitian juga menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada pasien yang akan dilakukan pembedahan sedang-berat dapat diturunkan dengan relaksasi Benson. Relaksasi benson bekerja dengan cara menghambat aktivitas saraf simpatis yang dapat mengurangi konsumsi oksigen oleh tubuh sehingga otot-otot menjadi rileks. Ketika proses relaksasi berlangsung, sistem saraf parasimpatis akan lebih aktif, sehingga pasien merasakan kenyamanan yang lebih besar dan mampu mengatasi berbagai gejala psikologis, seperti depresi, kelelahan, serta kecemasan (Agustin & Abdulmajid, 2024)

Dua dari sepuluh penelitian menunjukkan relaksasi Benson lebih signifikan berpengaruh menurunkan tingkat kecemasan sebelum operasi dibandingkan dengan terapi musik dan terapi genggam jari (2,5). Hal ini menunjukkan bahwa relaksasi Benson lebih efektif karena mekanismenya langsung menargetkan sumber fisiologis kecemasan, melibatkan partisipasi aktif, dan memiliki fleksibilitas yang lebih tinggi untuk diterapkan pada berbagai individu dan kondisi. Sedangkan dua penelitian lain yang membandingkan aromaterapi dan relaksasi Benson mendapatkan hasil keduanya berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien sebelum operasi dengan berbagai jenis prosedur pembedahan yang berbeda (4,8). Aromaterapi bekerja dengan memengaruhi sistem limbik di otak, yang berperan dalam mengatur emosi, suasana hati, dan memori. Mekanisme ini dapat merangsang pelepasan neurohormon seperti endorfin dan enkefalin, yang berfungsi sebagai analgesik alami, serta serotonin, yang membantu mengurangi ketegangan, stres, dan kecemasan (Irmaya & Chairiyah, 2024). Lebih lanjut, keunggulan relaksasi Benson sendiri adalah teknik yang mudah dilakukan, tidak memiliki efek samping, tidak memerlukan biaya, dan prosedur yang dilakukan tidak sulit untuk dipahami oleh responden.

Penerapan Teknik Relaksasi Benson dapat dijadikan salah satu intervensi untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien praoperatif. Konsep ini dapat diadopsi oleh institusi medis sebagai pertimbangan untuk diterapkan secara luas dalam lingkungan pelayanan kesehatan. Selain itu, mayoritas penelitian (100%) telah membuktikan bahwa Teknik Relaksasi Benson

efektif dalam mengurangi kecemasan pasien sebelum operasi serta berkontribusi dalam mempendek durasi rawat inap pasien (1,3).

SIMPULAN

Terapi Relaksasi Benson merupakan metode yang sederhana, dapat dilakukan oleh pasien kapan pun dan di mana pun, serta tidak memerlukan biaya tambahan. Pelaksanaan terapi ini dilakukan dengan menggabungkan relaksasi nafas dalam dengan penambahan kata-kata melalui keyakinan yang dimiliki oleh pasien. Berdasarkan 10 artikel yang ditemukan dalam pencarian *Google Scholar* disimpulkan bahwa terapi relaksasi Benson terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien yang akan menjalani prosedur operasi.

Mengingat pentingnya manajemen kecemasan praoperatif, Teknik Relaksasi Benson sebagai terapi non-farmakologis dapat dimanfaatkan di masa mendatang sebagai intervensi tambahan dalam praktik keperawatan untuk membantu pasien yang mengalami kecemasan sebelum menjalani prosedur operasi. Saran untuk penelitian mendatang sebaiknya menggunakan aplikasi berbasis teknologi untuk memfasilitasi pelaksanaan intervensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abarghooe, S. N., Mardani, A., Baha, R., Aghdam, N. F., Khajeh, M., Eskandari, F., & Vaismoradi, M. (2022). Effects of Benson Relaxation Technique and Music Therapy on the Anxiety of Primiparous Women Prior to Cesarean Section: A Randomized Controlled Trial. *Anesthesiology Research and Practice*, 2022. <https://doi.org/10.1155/2022/9986587>
- Barabady, A., Baghdassarians, A., Memary, E., Yazdani, A., Barabady, A., & Sayadi, S. (2020). Effect of benson's relaxation technique on propofol consumption and preoperative anxiety of patients undergoing cataract surgery. *Anesthesiology and Pain Medicine*, 10(3), 1–6. <https://doi.org/10.5812/aapm.100703>
- Cahya, W. A. (2018). Kecemasan Pasien Pra Bedah Terencana Di Irna Bedah Rs Muhammadiyah Palembang. *Masker Medika*, 4(2), 425–429. <https://jmm.ikestmp.ac.id/index.php/maskermedika/article/download/131/113>

- Ibrahim, A., Koyuncu, G., Koyuncu, N., Suzer, N. E., Cakir, O. D., & Karcioglu, O. (2019). The effect of Benson relaxation method on anxiety in the emergency care. *Medicine (United States)*, 98(21). <https://doi.org/10.1097/>
- Irmaya, H., & Chairiyah, R. (2024). *TINGKAT KECEMASAN PADA IBU BERSALIN Lavender Aromatherapy as A Reduction in Anxiety Levels In Maternity*. 3(October), 40–47.
- Kuzminskaitė, V., Kaklauskaitė, J., & Petkevičiūtė, J. (2019). Incidence and features of preoperative anxiety in patients undergoing elective non-cardiac surgery. *Acta Medica Lituanica*, 26(1), 93–100. <https://doi.org/10.6001/actamedica.v26i1.3961>
- Mohalli, F., & Moghaddam, M. A. (2024). *Investigating the Effect of Benson's Relaxation Technique on Anxiety Before Cesarean Section of Primiparous Pregnant Mothers*. 31(1), 72–82.
- Mousavi, N., Imani, B., Khazaei, S., & Shams, A. (2024). The Effect of Benson Relaxation Technique and Lavender Aromatherapy on Anxiety and Hemodynamic Indices of Patients Undergoing Coronary Artery Bypass Grafting: A Randomized Clinical Trial. *Journal of Holistic Nursing and Midwifery*, 34(2), 167–176. <https://doi.org/10.32598/jhnm.34.2.2609>
- Salmanzadeh, A., Rahgoi, Abolfazl, Fallahi-Khoshknab, M., MohammadiShahbelaghi, F., Rahgozar, & Mehdi. (2018). The Effect of Benson's relaxation on pre-operative anxiety in Cesarean section in Nulliparus Women. *Journal of Advanced Pharmacy Education & Research*, 8, 195.
- Sari, D. W. I., Syarafina, F. Z., Ayuningtias, K., Rindiani, N. A., Setianingrum, P. B., Febriyanti, S., & Pradana, A. A. (2022). Efektivitas Terapi Relaksasi Benson untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia: Telaah Literatur. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*, 2(2), 55. <https://doi.org/10.24853/mujg.2.2.55-61>
- Sari, P. P., Purba, J. M., & Sitepu, N. F. (2024). The Benson Relaxation Technique in Reducing Anxiety Levels in Pre-Operative Cataract Patients. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 7(2), 257–266. <https://doi.org/10.31539/jks.v7i1.5722>
- Satriana, & Feriani. (2020). *Terapi Relaksasi Benson Dan Genggam Jari*. 1(3), 1731–1737.
- Setiyono, A., Sari, Y. K., & Pribadi, Y. K. (2023). The Effect of Benson Relaxation on Anxiety Levels in Major Surgical Preoperative Patients in the Dahlia Room Mardi Waluyo Blitar Hospital. *Health Gate*, 1(4), 135–140. <https://doi.org/10.70111/hg1404>
- Shirzad, M., Nasiri, E., Hesamirostami, M. H., & Akbari, H. (2021). Comparing the Effects of Rose Essential Oil and Benson Relaxation Technique on Preoperative Anxiety and Hemodynamic Status and Postoperative Complications in Rhinoplasty Candidates. *Complementary Medicine Journal*, 11(2), 180–191. <https://doi.org/10.32598/cmja.11.2.1077.1>
- Sutri, S. Y., Utami, R. W., & Darma, D. D. (2024). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Ansietas Pada Pasien Pre Operasi. *Jurnal Riset Media*, 60–63. <https://ojs.stikessaptabakti.ac.id/jrmk/article/view/509%0Ahttps://ojs.stikessaptabakti.ac.id/jrmk/article/download/509/362>
- Sutrisno, Agustin. S, A. Y. (2024). Benson Relaxation Therapy is Effective in Helping Lower Blood Pressure in Elderly with Hypertension. *Jurnal Masker Medika*, 12, 121–128.
- Wahyuaji, P. R., Sebayang, M. S., Triana, Y. N., Suandika, M., & Triyanto, A. (2024). The Effect of Benson's relaxation on Anxiety and Blood Pressure in pre-Cataract Surgery. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(2), 875–880. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Sutrisno, Agustin. S, A. Y. (2024). Benson Relaxation Therapy is Effective in Helping Lower Blood Pressure in Elderly with Hypertension. *Jurnal Masker Medika*, 12, 121–128.
- Irmaya, H., & Chairiyah, R. (2024). *TINGKAT KECEMASAN PADA IBU BERSALIN Lavender Aromatherapy as A Reduction in Anxiety Levels In Maternity*. 3(October),