

PROGRAM STUDI NERS PROGRAM PROFESI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA  
2024

**PENERAPAN RELAKSASI BENSON UNTUK MENGURANGI  
KECEMASAN PASIEN INTRA OPERASI *SECTIO CAESAREA* (SC)  
DI RUANG IBS RSUD KARTINI KARANGANYAR**

**Asa Nadanti<sup>1)</sup>, Titis Sensussiana<sup>2)</sup>**

- <sup>1)</sup> Mahasiswa Program Studi Profesi Ners Program Profesi Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Kusuma Husada Surakarta  
<sup>2)</sup> Dosen Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email : [asanadanti16@gmail.com](mailto:asanadanti16@gmail.com)

**ABSTRAK**

Persalinan *Sectio Caesarea* (SC) merupakan prosedur pembedahan yang biasanya direkomendasikan oleh dokter apabila ada risiko pada ibu atau bayi jika dilakukan persalinan melalui vagina. Persalinan melalui SC dengan berbagai komplikasi dapat menjadi tantangan secara emosional bagi para ibu sehingga dapat menyebabkan kecemasan. Rasa takut dan cemas melakukan persalinan SC dapat menyebabkan peningkatan denyut nadi, tekanan darah dan aritmia jantung, sehingga diperlukan terapi untuk mengurangi kecemasan pasien selama melakukan operasi. Relaksasi benson merupakan terapi non-farmakologis berupa relaksasi yang memusatkan pikiran dengan menggabungkan keyakinan setiap individu yang bertujuan untuk menurunkan tingkat kecemasan, gangguan suasana hati, meningkatkan kualitas tidur, dan menurunkan nyeri. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui penerapan relaksasi benson untuk mengurangi kecemasan pasien intra operasi *sectio caesarea* (SC) Di Ruang IBS RSUD Kartini Karanganyar. Jenis studi ini adalah deskriptif menggunakan pendekatan studi kasus. Subjek kasus ini pasien intraoperatif *sectio caesarea* dengan masalah kecemasan. Hasil penilaian kecemasan menggunakan skala HARS setelah dilakukan pemberian intervensi adalah terjadi penurunan 7 skor dari 25 dengan interpretasi kecemasan sedang menjadi 18 dengan hasil interpretasi kecemasan ringan. Dengan demikian disimpulkan bahwa pemberian relaksasi benson efektif dapat menurunkan kecemasan pada pasien intraoperatif *sectio caesarea*.

Kata Kunci : Relaksasi benson, Kecemasan, Intraoperatif, *Sectio Caesarea*.

Daftar Pustaka : 24 (2015 – 2024)

## PENDAHULUAN

Persalinan merupakan suatu proses pengeluaran hasil konsepsi (janin) yang dapat hidup ke dunia luar rahim melalui jalan lahir atau jalan lain (Diana *et al.*, 2019). Wijayanti *et al.*, (2022) menyatakan jenis-jenis persalinan dibagi menjadi tiga, diantaranya, persalinan spontan, persalinan anjuran, dan persalinan buatan. Persalinan *Sectio Caesarea* (SC) merupakan prosedur pembedahan dengan melibatkan pembuatan sayatan pada dinding perut dan rahim untuk mengeluarkan bayi dengan aman. *Sectio Caesarea* (SC) biasanya direkomendasikan oleh dokter apabila ada risiko pada ibu atau bayi jika dilakukan persalinan melalui vagina (Lupu *et al.*, 2023).

Angka persalinan *Sectio Caesarea* di seluruh dunia mengalami peningkatan sebesar 21% dan perkiraan hampir 29% dari semua kelahiran akan menggunakan metode *Sectio Caesarea* sebagai pilihan untuk persalinan pada tahun 2030 mendatang (WHO, 2021). Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) proses persalinan dengan SC mencapai 10-15% dari semua proses persalinan selama hampir 30 tahun terakhir di negara berkembang, dimana angka persalinan SC tertinggi di Amerika Latin dan Wilayah Karibi dengan persentase mencapai 40,5% (WHO, 2015). Angka persalinan SC dengan indikasi beragam di Indonesia pada tahun 2019 mencapai 24,8% dari seluruh proses persalinan (Masruroh, 2020). Hasil data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, penggunaan *Sectio Caesarea* di Indonesia yaitu sebesar 17,6% dengan wilayah Jawa Tengah yaitu 17,1% (Kemenkes, 2018).

Indikasi dilakukannya persalinan secara *Sectio Caesarea* (SC) disebabkan oleh beberapa komplikasi dengan persentase sebesar 23,2% diantaranya posisi janin melintang/sungsang (3,1%), perdarahan (2,4%), kejang (0,2%), ketuban pecah dini (5,6%), partus lama

(4,3%), lilitan tali pusat (2,9%), plasenta previa (0,7%), plasenta tertinggal (0,8%), hipertensi (2,7%), dan lainnya (4,6%) (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Persalinan melalui SC dengan berbagai komplikasi dapat menjadi tantangan secara emosional bagi para ibu sehingga dapat menyebabkan kecemasan (Chen *et al.*, 2020). Menurut Almedhesh (2022) menyebutkan rasa takut dan cemas melakukan persalinan SC dapat menyebabkan peningkatan denyut nadi, tekanan darah dan aritmia jantung. Selain itu kecemasan yang berlebihan sebelum dan selama melakukan operasi SC dapat menimbulkan dampak yang berkaitan dengan anestesi selama operasi, peningkatan pereda nyeri setelah operasi, waktu pemulihan yang lama, terhambatnya pengeluaran air susu ibu (ASI) (El Shora *et al.*, 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Solehati & Kosasih (2015) menyebutkan bahwa kecemasan yang dirasakan oleh pasien dapat meningkatkan saraf simpatis yang secara otomatis membuat kerja jantung meningkat sehingga menyebabkan hipertensi, nyeri kepala, vertigo, gangguan lambung, hiperventilasi hingga insomnia atau gangguan tidur. Munculnya perasaan cemas pada pasien saat dilakukan persalinan *Sectio Caesarea* (SC) disebabkan oleh perasaan takut terhadap prosedur asing yang akan dijalani, penyuntikan, nyeri luka post operasi, menjadi bergantung pada orang lain, ancaman kematian akibat prosedur pembedahan dan tindakan pembiusan, termasuk juga timbulnya kecacatan atau bahkan kematian (Hidayanti & Murharyati, 2023).

Dalam meredakan kecemasan pada ibu hamil yang melakukan SC dapat dilakukan melalui metode farmakologi dan non-farmakologis. Terapi farmakologis merupakan terapi dengan menggunakan obat-obatan, sedangkan terapi non farmakologis merupakan

terapi tanpa menggunakan obat-obatan. Beberapa jenis terapi non farmakologis yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan adalah distraksi, aromaterapi, hipnotis, terapi musik, meditasi, dan relaksasi (El Shora *et al.*, 2024). Teknik relaksasi, seperti meditasi atau perhatian penuh, merupakan pendekatan non-farmakologis yang memberikan manfaat signifikan tanpa bergantung pada obat-obatan. Ada beberapa cara dalam mencapai respons relaksasi, termasuk meditasi, terapi pijat, latihan relaksasi otot, akupunktur, praktik penyembuhan energi, teknik pernapasan yang berbeda seperti pernapasan terkendali atau pernapasan diafragma, sesi atau kelas yoga yang dirancang khusus untuk ibu hamil, serta doa atau praktik spiritual (Mohamady *et al.*, 2022). Jenis terapi relaksasi yang dapat diterapkan dalam mengatasi dan mengurangi kecemasan salah satunya dengan terapi relaksasi Benson (Sofiyana *et al.*, 2023).

Relaksasi benson merupakan salah satu intervensi keperawatan berupa relaksasi yang memusatkan pikiran dengan menggabungkan keyakinan dengan setiap individu. Relaksasi benson merupakan manajemen stres subjektif yang memberikan efek menurunkan tingkat kecemasan, gangguan suasana hati, meningkatkan kualitas tidur, dan menurunkan nyeri (Talitha, 2023). Cara kerja relaksasi benson ini yaitu berfokus terhadap satu kata ataupun kalimat yang diucapkan pasien berulang kali dengan perasaan pasrah kepada Tuhan Yang Maha Esa disertai dengan tarik nafas dalam. Terapi nonfarmakologis yang dapat dilakukan secara mandiri oleh perawat ini membutuhkan 10- 20 menit dan tidak terdapat efek samping (Faruq, Purwanti, & Purnama, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Pardede & Tarigan (2020) dengan judul *The Anxiety Level of Mother Presectio Caesar with Benson's Relaxation Therapy*, di mana hasil penelitian yang dilakukan pada ibu

pre-sectio Caesar dengan tingkat kecemasan sedang setelah diberikan terapi relaksasi benson menurun menjadi ringan dengan presentase penurunan 14,3%, sehingga dapat dikatakan terapi relaksasi benson efektif digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan pasien (Talitha, 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 27 Mei 2024 di Ruang IBS RSUD Kartini Karanganyar mendapatkan data bahwa pasien dengan rencana tindakan *Secton Caesarea* dalam waktu 1 minggu terakhir yaitu tanggal 20 – 25 Mei 2024 sebanyak 28 pasien. Saat dilakukan pengkajian kepada 2 pasien selama intra operatif, pasien mengeluhkan cemas dan takut. Pasien mengatakan kecemasannya muncul didasari oleh proses pembedahan yang dilakukan, proses anestesi yang diberikan, dan kondisi bayi setelah dilahirkan. Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik membuat Karya Ilmiah Ners (KIAN) terkait “Efektivitas Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Intra Operasi *Sectio Caesarea* (SC)”

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah deskriptif menggunakan pendekatan studi kasus. Subjek pada studi kasus ini adalah satu pasien dengan masalah kecemasan saat intraoperasi *section caesarea* dan bersedia untuk diberikan terapi relaksasi benson. Pengambilan kasus dilakukan pada tanggal 8 Juni 2024 di ruang IBS RSUD Kartini Karangnyar. Adapun criteria inklusi yang ditetapkan adalah pasien intraoperasi SC, pasien persalinan SC, bersedia menjadi responden, menggunakan anestesi spinal, sedangkan criteria eksklusi yang ditetapkan yakni pasien yang berada dalam keadaan kegawatdaruratan, pasien yang tidak kooperatif, dan pasien non-islam. Pemberian terapi dilakukan saat intraoperasi selama 10-15 menit

menggunakan instrument SOP benson dan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS).

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil pengkajian yang dilakukan pada tanggal 08 Juni 2024 jam 10.00 WIB didapatkan data pasien datang ke RSUD Kartini Karanganyar atas rujukan dari faskes pertama dengan indikasi PEB yang muncul pada usia kandungan 8 bulan atau 37 minggu. Pasien mengatakan sebelumnya ia tidak memiliki riwayat penyakit hipertensi baik pada saat sebelum menikah atau awal kehamilan. Pasien mengatakan cemas mengenai proses pembedahan yang akan dilakukan nanti serta khawatir mengenai kondisi anaknya. Selain itu pasien juga mengatakan tidak memiliki riwayat opname, operasi atau pun riwayat alergi. Hasil TTV pasien didapatkan TD 150/90 mmHg, N 98x/menit, S 36,7°C SpO2 98% RR 20x/menit DJJ 133x/menit. Dengan hasil lab Hb 11,4 g/dl GDS 91 Golongan darah A. Dilakukan pengukuran tingkat keceasan dengan skala HARS didapatkan skor 25 yang berarti pasien dalam kecemasan sedang. Berdasarkan data pengkajian diatas maka didapatkan diagnose keperawatan Ansietas berhubungan dengan krisis situasional (D.0080).

Intervensi yang diterapkan untuk mengatasi masalah tersebut adalah dengan menerapkan pemberian relaksasi benson kepada pasien. Relaksasi benson merupakan salah satu intervensi keperawatan berupa relaksasi yang memusatkan pikiran dengan menggabungkan keyakinan setiap individu. Cara kerja relaksasi benson ini yaitu berfokus terhadap satu kata ataupun kalimat yang diucapkan pasien berulang kali dengan perasaan pasrah kepada Tuhan Yang Maha Esa disertai dengan tarik nafas dalam (Eltafianti and Ridfah, 2022). Relaksasi Benson dapat menurunkan tekanan darah,

merelaksasikan seluruh tubuh, menenangkan pikiran, membantu menyembuhkan insomnia, mengatasi nyeri dan menurunkan kadar gula darah. Relaksasi Benson bermanfaat untuk meningkatkan produksi melatonin dan serotonin serta menurunkan hormon stres kortisol (Ariani and Ernawati, 2022).

Implementasi dilakukan pada tanggal 8 Juni 2024 selama operasi berlangsung. Terapi dilakukan sesuai SOP terapi relaksasi benson dengan waktu 10 – 15 menit. Sehingga didapatkan hasil post test dengan skala HARS mengalami penurunan yakni 18 dalam kategori kecemasan ringan. Selain itu didapatkan respon subjektif pasien dengan mengatakan ia lebih rileks dan lebih tenang walaupun masih merasa takut serta lebih berserah diri kepada tuhan serta kepada ahli professional yang saat itu sedang menanganinya, pasien mengatakan jantung berdebar-debar berkurang, pasien juga mengatakan masih merasa cemas namun tidak seperti awal sebelum diajarkan terapi relaksasi benson sedangkan untuk respon objektif didapatkan pasien tampak kooperatif dan bersedia untuk melakukan relaksasi benson, pasien tampak melakukannya berulang sesuai dengan arahan yang telah diberikan, pasien tampak lebih tenang dan rileks, TTV TD 126/90 mmHg N 80x/menit S 36,7°C SpO2 98%. Relaksasi benson bekerja dengan cara menghambat aktivitas saraf simpatis yang dapat mengurangi konsumsi oksigen oleh tubuh dan kemudian otot-otot menjadi rileks sehingga menimbulkan rasa tenang dan nyaman. Ketika relaksasi dilakukan, sistem parasimpatis akan mendominasi dan pasien menjadi lebih nyaman sehingga dapat mengatasi gejala-gejala mental seperti cemas, depresi, dan kelelahan (Abu Maloh dkk, 2022).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Solehati & Rustina (2015) yang menyebutkan bahwa

relaksasi benson dapat menurunkan intensitas nyeri dan kecemasan pada wanita *sectio caesarea* di RS Cibabat Cimahi, karena saat responden diberikan terapi relaksasi benson hal tersebut memberikan efek nyaman, aman dan otot kecemasan pasien tidak tegang sehingga responden tidak mengalami kecemasan lagi (Pardede & Tarigan, 2020).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Indarsyah (2021) menyebutkan bahwa adanya pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan kecemasan pasien. Relaksasi benson bisa menurunkan tingkat kecemasan ini sejalan dengan penelitian Sahar *et al* (2018) yang menyebutkan bahwa pemberian terapi benson lebih efektif dalam menurunkan kecemasan dibandingkan relaksasi napas dalam, dimana responden yang diberikan terapi benson mengalami penurunan kecemasan sebesar 10 poin sedangkan responden yang diberikan relaksasi napas dalam mengalami penurunan kecemasan sebesar 7,55 poin.

Terapi benson merupakan terapi kombinasi system relaksasi dengan keyakinan diri dan berserah diri kepada Tuhan sehingga dapat membuat pasien merasa lebih tenang dalam menghadapi ancaman pembedahan. Ketenangan yang muncul ini disebabkan karena gelombang alpha otak yang menyebabkan manusia merasakan perasaan gembira dan nyaman. Kelenjar pituitary manusia juga menghasilkan hormon-hormon yang menenangkan yaitu endorphen dan encephalin yang bersifat memberikan efek tenang dan nyaman (A'yuni *et al.*, 2024). Sedangkan menurut teori homeostasis dalam tubuh manusia akan meningkatkan aktivitas saraf simpatik sehingga terjadi penurunan sintesis hormone katekolamin yang berakibat menurunnya kontraksi otot, penurunan denyut jantung, vasodilatasi pembuluh darah dan penurunan tekanan darah (Cahyati *et al.*,

2021). Secara fisiologis saat manusia masuk dalam tahap relaksasi, maka mereka masuk ke gelombang alpha (7-14Hz). Ketika otak memasuki gelombang ini maka otak akan menghasilkan hormone endorphen yang menghasilkan rasa nyaman dan tenang (Hasanah & Inayati, 2021).

Penggunaan teknik relaksasi benson adalah metode yang aman dan murah yang dikaitkan dengan efek menguntungkan pada kecemasan dan status hemodinamika pasien (Poorolajal *et al.*, 2017). Relaksasi benson mampu memberikan efek pada peningkatan gelombang alfa sehingga membuat kondisi pikiran rileks, nyaman dan tenang sehingga mampu menurunkan kecemasan (Benson, 2021).

## KESIMPULAN

1. Hasil pengkajian didapatkan data pasien dengan Ny. E, usia 25 tahun, alamat Karanganyar, beragama islam, status menikah, pendidikan terakhir SMA, pekerjaan sebagai IRT. Diagnose medis G1A0P0 PEB dengan pasien mengatakan sejak memasuki usia kehamilan 8 bulan tekanan darahnya selalu tinggi dengan hasil TTV TD 150/90 mmHg, N 98x/menit, S 36,7<sup>o</sup>C SpO2 98% RR 20x/menit DJJ 133x/menit. Pasien masuk mulai rawat inap sejak 07 Juni 2024 jam 13.30 WIB.
2. Diagnose Keperawatan yang ditegakkan yaitu Ansietas berhubungan dengan krisis situasional (D.0080)
3. Perencanaan pada diagnose utama ansietas berhubungan dengan krisis situasional didapatkan standar luaran keperawatan yaitu tingkat ansietas dengan intervensi keperawatan : terapi relaksasi (benson) dengan durasi 10-15 menit.
4. Implementasi yang diberikan kepada Ny. E yaitu terapi relaksasi benson untuk diagnose utama yang dilakukan selama 10-15 menit dan

manajemen hipotermi untuk diagnose kedua.

5. Evaluasi setelah setelah pemberian implementasi adalah terdapat perubahan yang cukup signifikan setelah dilakukan pemberian terapi relaksasi benson pada pasien intra operasi *section caesarea* untuk mengurangi kecemasan dengan penurunan 7 skor dari 25 dengan intepretasi kecemasan sedang menjadi 18 dengan hasil intepretasi kecemasan ringan.

### SARAN

1. Bagi Keperawatan  
Adanya studi kasus ini dapat memberikan masukan bagi profesi keperawatan dalam mengembangkan intervensi sehingga dapat meningkatkan mutu pelayanan asuhan keperawatan yang optimal dan dapat menerapkan pemberian terapi relaksasi benson dalam menurunkan kecemasan.
2. Bagi Institusi Pendidikan  
Studi kasus ini dapat menambah wawasan dan informasi tentang manfaat terapi relaksasi benson dalam menurunkan kecemasan pad apasien intra operasi *section caesarea*.
3. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan/RSUD Kartini Karanganyar  
Diharapkan dapat mneingkatkan mutu pelayanan kesehatan dan mempertahankan hubungan kerjasama baik antara tim kesehatan maupun pasien sehingga asuhan keperawatan ayang dibeirkan dapat menudkung kesmebuhan pasien.

### DAFTAR PUSTAKA

Abd ElAziz ElShora, S. N., Elsayed, H. E. M., El-Feshawy, N. I., & Abd Elaziz Hassen, H. A. E. (2024). *The Effect of Benson's Relaxation Therapy on Pre-Cesarean Section Fear and Anxiety among*

*Nulliparous Women. Assiut Scientific Nursing Journal*, 12(41), 75-83.

Almedhesh, S. A., Elgzar, W. T., Ibrahim, H. A., & Osman, H. A. (2022). *The effect of virtual reality on anxiety, stress, and hemodynamic parameters during cesarean section: a randomized controlled clinical trial. Saudi Medical Journal*, 43(4), 360.

Ayuni, Q., Triana, N. Y., & Haniyah, S. (2024). Efektivitas Terapi Benson terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea (SC). *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(3), 1263-1272.

Benson, H. (2016). *"The Relaxation Response Herbert Benson". Trancesolutions Professional Hypnosis CDs.*

Budiharto, W. (2015) *Metode Penelitian Ilmu Komputer dengan Komputer Statistik Berbasis R.* Yogyakarta: CV. Budi Utomo.

Chen, Y., Yang, X., Guo, C., Liao, Y., Guo, L., Chen, W., ... & Xie, R. H. (2020). *Prevalence of post-traumatic stress disorder following caesarean section: a systematic review and meta-analysis. Journal of Women's Health*, 29(2), 200-209.

Cunningham, F. G. (2018). *Obstetri Williams. Edisi 23. Volume 1.* Jakarta: EGC

Hanifah, A. (2022). Pemberian Terapi Benson Terhadap Kecemasan Ibu Pre Operasi Sectio Caesarea Di RSUD Kota Salatiga. *Jurnal Ners Widya Husada*, 9(2).

Hanifah, A. W., & Risdiana, N. (2020). Eifeik Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan Relaksasi Benson Pada Nyeri Pasien Post Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Ilmu Kesehatan Muhammadiyah*, 2017.

Heluth, S. (2019). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Penurunan

- Tingkat Kecemasan Mahasiswa yang Melakukan Osce. 8–32.
- Juliathi, N. L. P., Marhaeni, G. A., & Dwi Mahayati, N. M. (2021). Gambaran Persalinan dengan Sectio Caesarea di Instalasi Gawat Darurat Kebidanan Rumah Sakit Umum Pusat Sanglah Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Thei Journal Of Midwifeiry)*, 9(1), 19–27.
- Kemenkes. (2018). Laporan nasional riskesdas tahun 2018. In Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. KEMENKES RI.
- Lupu, V. V., Miron, I. C., Raileanu, A. A., Starcea, I. M., Lupu, A., Tarca, E., ... & Fotea, S. (2023). *Difficulties in adaptation of the mother and newborn via cesarean section versus natural birth—A narrative review. Life*, 13(2), 300.
- Mellani, & Kristina, N. L. P. (2021). Tingkat Kecemasan Anak Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Sma Negeri 8 Wilayah Kerja Puskesmas Iii Denpasar Utara Tahun 2021. *NLPK Mellani*, 12–34.
- Mohamady, S. H., Abd Elmoniem, S. O., Araby, O. A. W. A., Elrefaays, S. R., & Nageeb, S. M. (2022). *Effect Of Benson Relaxation Technique On Reducing Pain And Stress Among Post Cesarean Section Mothers. Journal of Positive School Psychology*, 6(8), 6820-6848.
- Mualifah Khotimatul, (2019). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada pasien Pre Operasi Sectio Caesarea Di Rsud Kabupaten Temanggung. [http://repository.poltekkessmg.ac.id/index.php?p=show\\_detail&id=1809](http://repository.poltekkessmg.ac.id/index.php?p=show_detail&id=1809)  
[1http://r2kn.litbang.kemkes.go.id:8080/handle/123456789/32689](http://r2kn.litbang.kemkes.go.id:8080/handle/123456789/32689)
- Muyasaroh, H. (2020). Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19. *LP2M UNUGHA Cilacap*, 3.
- Nunung Ernawat. (2019). *Modul 3 Metodologi Keperawatan*.
- Nursalam (2020) *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Edisi 5. Edited by P. P. Lestari. Jakarta: Salemba Medika.
- Oviani, M. (2018). Hubungan Dukungan Sosial Suami Dan Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Ibu Menjelang Menopause Usia 40-55 Tahun Di Desa Pulorejo Kecamatan Tembelang Kabupaten Jombang. 51(1), 51.
- Pardede, J. A., & Tarigan, I. (2020). The anxiety level of mother presectio caesar with Benson's relaxation therapy. *Jendela Nursing Journal*, 4(1), 20-28.
- Rani, E. N., Kurniawan, S. T., & Putri, D. (2020). Pengaruh Musik Gending Karawitan Terhadap Tingkat Wecemasan Wanita Premenopause di Dusun Cinderejo Desa Jatisari Kecamatan Jatisrono Kabupaten Wonogiri. 1–10.
- Solehati, T., & Rustina, Y. (2015). Benson relaxation technique in reducing pain intensity in women after cesarean section. *Anesthesiology and pain medicine*, 5(3).
- WHO. (2021). *Caesarean section rates continue to rise, amid growing inequalities in access. World Health Organization*. <https://www.who.int/news/item/16-06-2021-caesarean-section-ratescontinue-to-rise-amid-growing-inequalities-in-access/>