



PENERAPAN METODE RELAKSASI BENSON TERHADAP NYERI DAN KECEMASAN PADA PASIEN PRE OPERASI KISTA OVARIUM DI RUANGAN MARJAN BAWAH RSUD DR SLAMET GARUT: A CASE REPORT

Muhammad Marzuki Bakhri¹, Ida Maryati², Mira Trisyani Koeryaman³

¹Faculty of Nursing, Universitas Padjadjaran, Indonesia

²Department of Maternity Nursing, Faculty of Nursing, Universitas Padjadjaran Indonesia

³Department of Maternity Nursing, Faculty of Nursing, Universitas Padjadjaran Indonesia

E-mail: muhammad19441@mail.unpad.ac.id

Article History:

Received: 27-06-2024

Revised: 21-07-2024

Accepted: 31-07-2024

Keywords: Kecemasan, Kista Ovarium, Nyeri, Pre Operasi, Terapi Relaksasi Benson

Abstract: *Pendahuluan: Nyeri merupakan gejala umum yang banyak terjadi pada pasien kista ovarium. Kekhawatiran terhadap prosedur operasi yang akan dilakukan, membuat pasien yang akan menjalani operasi menjadi cemas. Teknik relaksasi Benson menjadi salah satu terapi non farmakologis yang dapat mengatasi gejala fisik dan psikologis pada pasien kista ovarium yang akan menjalankan operasi. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap nyeri dan kecemasan pada pasien pre operatif kista ovarium. Metode: Penelitian ini dilakukan menggunakan case-report dengan pendekatan asuhan keperawatan. Intervensi utama dalam penelitian ini adalah teknik relaksasi Benson yang diberikan dengan durasi 20 menit selama 3 hari. Evaluasi dilakukan dengan mengukur skala nyeri dan kecemasan pada sebelum dan setelah intervensi. Pengukuran nyeri dilakukan dengan instrumen numeric rating scale (NRS) dan kecemasan diukur dengan kuesioner Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale (APAIS) versi Bahasa Indonesia yang telah diuji validitas dan reliabilitas. Hasil: Setelah dilakukan intervensi, didapatkan hasil terdapat penurunan tingkat nyeri dari skala 5 menjadi 3 dan penurunan kecemasan skor 14 (kecemasan sedang) menjadi 6 (kecemasan ringan). Simpulan: Terapi relaksasi Benson efektif dalam menurunkan rasa nyeri dan kecemasan pada pasien pre operatif. Manfaat dapat ditingkatkan dengan mengintegrasikan terapi music dalam relaksasi Benson. Penanganan kecemasan dapat dilakukan lebih komprehensif sesuai dengan penyebabnya, seperti edukasi mengenai tindakan yang akan dilakukan dan perawatannya.*

© 2024 SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah

PENDAHULUAN

Kista ovarium merupakan kasus ginekologi yang umum ditemukan. Proses pembentukan dapat terjadi pada masa pubertas, menopause bahkan selama kehamilan (Nugroho & Utama, 2014). Kista ovarium merupakan tumbuhnya kantung di bagian ovarium yang berisi cairan atau materi semisolid, yang dapat tumbuh pada semua usia tetapi lebih sering terjadi pada usia reproduksi aktif terutama meningkat pada wanita subur karena produksi hormon endogen (Temmerman et al., 2015). Gangguan pada ovarium

menyebabkan terhambatnya pertumbuhan, perkembangan, dan kematangan sel telur (Nezhat et al., 2015). Pada kondisi yang parah komplikasi dapat muncul pada kista ovarium berupa pecahnya kista, perdarahan, dan torsi yang merupakan keadaan darurat ginekologi, sehingga perawatan dan pengobatan yang tepat harus segera dilakukan (Mobeen & Apostol, 2023).

Prevalensi kista ovarium diprediksikan akan semakin meningkat beriringan dengan perilaku gaya hidup yang tidak sehat. Hasil survei Globocan menyebutkan lebih dari 300 juta wanita di seluruh dunia mengalami kista ovarium (Sung et al., 2021). Di Indonesia, angka kejadian kista ovarium mencapai 37,2% atau 23.400 orang dengan angka kematian 59,4% (Kemenkes, 2015). Banyak terjadi pada wanita usia 20-80 tahun, dan jarang terjadi pada wanita usia pubertas atau usia dibawah 20 tahun. Hal ini berkaitan dengan faktor risiko kista ovarium seperti nulipara, kelahiran pertama usia diatas 35 tahun, dan kehamilan pertama dibawah usia 25 tahun (Farahani, Morgan, & Datta, 2017).

Kista ovarium kerap tidak menimbulkan gejala, sehingga penderitanya tidak menyadarinya. Hal tersebut menyebabkan penegakkan diagnosa kista ovarium terlambat sehingga perawatan baru dimulai ketika telah masuk stadium lanjut (Livana et al., 2020). Kista ovarium merupakan penyakit ginekologi yang dapat berisiko mengalami keganasan (Khoiria et al., 2020). Jika fungsi ovarium terganggu, pada wanita usia subur dapat menyebabkan perubahan siklus menstruasi dan fungsi reproduksi. Pasien kista ovarium juga akan mengalami perubahan serius pada morfologi dan fungsi ovarium (Terzic et al., 2021). Kista ovarium yang membesar dapat menimbulkan nyeri nyeri pada perut dan panggul, selain itu pecah atau memutar (torsi) nya kista ovarium juga dapat menimbulkan nyeri perut yang parah, nyeri disertai muntah, sakit kepala, dan lemas (Mantecon et al., 2022). Menurut Afroz et al (2023) nyeri merupakan gejala klinis utama yang ditemukan pada 64% orang dengan kista ovarium, dan semakin memberat bila kista terus berkembang. Hal tersebut dapat mengganggu wanita dalam melakukan aktivitas sehari-hari yang dapat berdampak pada kondisi psikologis salah satunya kecemasan dan depresi (Dybczak et al., 2022). Hasan et al (2022) menyebutkan gangguan kecemasan terjadi pada 88% wanita yang mengalami kista ovarium. Kondisi tersebut akan memperburuk kualitas hidup pasien, sehingga memilih prosedur pengobatan yang tepat sangat dibutuhkan salah satunya melalui proses pembedahan (Wu, Xie, & Jiang, 2023).

Terdapat berbagai hambatan dalam pelaksanaan pembedahan yang berkaitan dengan kondisi psikologis dan emosi negatif pasien. Hal ini disebabkan karena pengalaman gejala yang dirasakan, kurangnya pengetahuan pasien terhadap tindakan medis, pemahaman tentang perawatan pasca operasi yang tidak memadai, dan kurangnya pengetahuan tentang perkembangan kista ovarium (Cosentino et al., 2018). Pruneti et al (2023) mengungkapkan pasien dengan kista ovarium pada masa pre operatif rentan mengalami kecemasan dan depresi. Padahal studi terbaru menyebutkan emosi negatif pada pre pre operatif berdampak pada prognosis yang buruk yaitu meningkatkan risiko kehilangan darah intraoperatif, kekambuhan, dna proses rehabilitasi pasca operasi yang memburuk (Wu et al., 2023). Perawat berperan penting dalam meminimalkan respon stress dan mengendalikan gejala fisiologi pre operasi untuk meningkatkan kesiapan pasien dan mengurangi komplikasi pasca operasi yang ditimbulkan dari respon fisiologis dan psikologis pasien (Da Silva Filho et al., 2018).

Berbagai intervensi dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri dan kecemasan pada pasien pre operasi, baik secara farmakologi maupun non-farmakologi seperti terapi music, akupuntur, aromaterapi, dan lain sebagainya (Tola, Chow, & Liang, 2021). Teknik relaksasi Benson merupakan terapi non farmakologi yang banyak disukai karena tidak

menimbulkan efek samping yang berbahaya (Wang et al., 2022). Intervensi ini merupakan kombinasi dari teknik relaksasi dengan sistem kepercayaan atau keyakinan individu. Fokus dari relaksasi ini adalah merelaksasikan tubuh disertai dengan sikap berdoa dengan mengungkapkan nama tuhan maupun kata-kata bermakna yang dipercayai oleh pasien dapat menenangkan dirinya (Sutrisno & Nursalam, 2022). Kelebihan relaksasi Benson dibanding intervensi lainnya adalah metodenya yang sederhana, dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja, dan memberikan efek relaksasi dengan mengintegrasikan nilai-nilai spiritual sehingga nyeri dan cemas berkurang (Sallam, Henedy, & El Gamasy, 2019).

Penelitian teknik relaksasi Benson telah banyak dilakukan. Namun terdapat beberapa penelitian yang memiliki hasil bertentangan, dimana relaksasi Benson tidak memiliki pengaruh terhadap penurunan kecemasan dan nyeri (Cahyono et al., 2022; Imanian & Ramezanli, 2022; Nuri et al., 2016; Sallam et al., 2019). Hal ini dicurigai karena pengaruh terapi yang bersifat sementara sehingga perlu dilakukan secara terus menerus dan juga karakteristik stressor (gejala dan penyakit) yang berbeda-beda antara pasien dengan pasien yang lain (Nuri et al., 2016). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh penerapan terapi relaksasi Benson dalam menurunkan nyeri dan kecemasan pada pasien pre operatif kista ovarium.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *case report* dengan pendekatan proses asuhan keperawatan yang berfokus pada masalah keperawatan utama dalam kasus yaitu nyeri akut dengan diagnosa medis kista ovarium bilateral yang menjalani perawatan di ruang rawat inap Marjan Bawah Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Dr. Slamet Garut. Teknik pengumpulan data meliputi: observasi, wawancara, pemeriksaan fisik, dan rekam medik rumah sakit. Data yang didapatkan kemudian dianalisis dan dikelompokkan sehingga menjadi diagnosa keperawatan. Diagnosa keperawatan yang muncul menjadi arah untuk peneliti menentukan intervensi dan evaluasi hingga kriteria evaluasi sesuai dengan kondisi pasien. Intervensi teknik relaksasi Benson yang diberikan selama 20 menit per sesi selama 3 hari yaitu pada tanggal 2-5 November 2023. Mitchell (2013) mengungkapkan waktu terbaik untuk relaksasi adalah di pagi hari selama 10-20 menit dengan frekuensi berlatih 1-2 kali sehari dapat melawan respon stress dan menciptakan kedamaian dalam batin. Sejalan dengan panduan teknik relaksasi oleh Solehati & Kosasih (2015) yang mengungkapkan relaksasi dapat dilakukan selama 20 menit.

Pengukuran tingkat nyeri dan kecemasan pada sebelum dan setelah intervensi dilakukan, menjadi metode evaluasi yang dilakukan dalam penelitian. Pengukuran nyeri dilakukan menggunakan instrumen nyeri yaitu *numeric rating scale* (NRS) dan kecemasan menggunakan instrumen *Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale* (APAIS) versi Bahasa Indonesia yang telah teruji validitas dan reliabilitas dengan nilai *Cronbach's Alpha* 0,825 (Perdana, Fikry Firdaus, & Kapuangan, 2020). Pada pengukuran nyeri dapat diketahui secara langsung tingkat nyeri yang dialami pasien yaitu skala 1-3 nyeri ringan, skala 4-6 nyeri sedang, dan 7-10 nyeri berat. Pada pengukuran kecemasan, klien diukur menggunakan instrumen APAIS yang terdiri dari 4 pernyataan. Instrumen ini mengukur tingkat kecemasan secara spesifik bagi klien yang akan menjalankan prosedur operasi, yang diukur dengan skala likert 1-5 yaitu 1= sama sekali tidak, 2= tidak terlalu, 3=sedikit, 4=agak, 5=sangat. Kemudian dijumlahkan pada seluruh skor yang diberikan klien dan diinterpretasikan sesuai tingkatan kecemasan yaitu skor 4-8 kecemasan ringan, skor 9-14 kecemasan sedang, dan skor 15-20 kecemasan berat.

Tahapan penelitian dilakukan dengan mengukur skor nyeri dan kecemasan saat sebelum intervensi dilakukan atau diukur saat peneliti melakukan pengkajian. Kemudian dilakukan pemberian intervensi terapi relaksasi benson selama tiga hari dengan durasi 20 menit dan edukasi mengenai prosedur operasi dan perawatannya pada klien dan keluarga. Pada hari terakhir atau hari ketiga diukur kembali skor nyeri dan kecemasan setelah dilakukan intervensi. Proses evaluasi juga dinilai dari perubahan tanda-tanda vital yang diukur setiap hari pada sebelum dilakukan intervensi dan setelah intervensi. Data yang didapatkan dikumpulkan dan dianalisis untuk mengetahui apakah terdapat penurunan tingkat nyeri dan kecemasan atau tidak. Hasil yang didapatkan disajikan dalam bentuk grafik. Dalam melakukan studi kasus ini peneliti memperhatikan prinsip etik keperawatan. Lembar persetujuan untuk menjadi responden penelitian diberikan kepada pasien dan keluarga melalui *informed consent* tertulis.

Deskripsi Kasus

Klien perempuan berusia 22 tahun dengan status menikah namun belum memiliki anak. Klien datang ke Instalasi Gawat Darurat (IGD) Maternal RSUD Dr. Slamet Garut pada tanggal 31 Oktober 2023, dengan keluhan nyeri pada perut bagian bawah. Selanjutnya klien menjalani perawatan di Ruang Marjan Bawah, klien dalam pengobatan oleh dokter spesialis obstetri dan ginekologi dengan diagnosa medis kista ovarium bilateral.

Saat dilakukan pengkajian, klien mengeluh nyeri dari perut bagian bawah sampai ke pinggang belakang dengan skala 5/10. Nyeri dirasakan terus menerus. Nyeri berkurang ketika sedang beristirahat dan semakin nyeri ketika bergerak seperti berjalan atau berdiri lama, klien terlihat lemas dan meringis sesekali. Klien mengatakan bahwa setiap haid perutnya selalu sakit. Klien pernah sampai pingsan akibat dari sakit haid yang tidak tertahankan. Nyeri haid dirasakan bertambah nyeri sejak satu tahun yang lalu yaitu pada Desember 2022. Klien mengatakan keluarganya tidak ada yang memiliki riwayat penyakit yang sama. Pada pengkajian riwayat menstruasi diketahui klien menstruasi pertama kali pada usia 12 tahun. Saat ini siklus haid klien tidak teratur dengan jumlah darah yang keluar sekitar 30-50 cc per hari atau sekitar 1-2 pembalut dalam sehari.

Faktor penyebab dari adanya kista ovarium pada klien, dicurigai akibat pola hidup yang tidak sehat. Klien mengatakan hampir setiap hari makan makanan yang pedas dan siap saji. Klien sangat jarang mengkonsumsi buah dan sayur serta tidak pernah berolahraga. Pada awalnya klien tidak mengetahui bahwa terdapat kista didalam tubuhnya. Namun, saat gejala semakin memburuk pada tanggal 5 November 2022 klien memeriksakan kondisinya dan dilakukan pemeriksaan ultrasonografi (USG) dengan hasil ditemukannya kista berukuran 3,5 cm di sebelah kiri dan 6,5 cm di sebelah kanan. Sejak saat itu, klien merasa takut dengan pilihan pengobatan yang ditawarkan karena klien disarankan untuk operasi. Sehingga klien dan keluarganya memutuskan untuk melakukan pengobatan secara herbal selama satu tahun. Namun upaya tersebut tidak membuahkan hasil, sehingga klien kembali ke rumah sakit untuk memeriksakan kondisinya dan hasil USG terbaru ditemukan kista membesar dengan ukuran 10 cm di sebelah kiri dan 12 cm di sebelah kanan. Klien merasa khawatir dengan gejala yang dirasakannya semakin memburuk. Terlebih klien baru saja menikah sehingga takut bila penyakitnya menyebabkan dirinya tidak bisa memiliki keturunan. Klien juga tidak pernah menjalani prosedur operasi sebelumnya dan tidak tahu bagaimana prosedur yang akan dijalani dan proses perawatannya, sehingga khawatir sesuatu akan terjadi pada dirinya bila menjalankan operasi. Hasil pengkajian menggunakan instrumen APAIS didapatkan skor 14 (kecemasan sedang).

Pada pemeriksaan fisik ditemukan bahwa saat diobservasi klien tampak meringis kesakitan. Kesadaran klien compos mentis, berat badan 45 kg, tinggi badan 143 cm dan index massa tubuh (IMT) 22 atau normal. Pemeriksaan tanda-tanda vital dilakukan saat istirahat menunjukkan tekanan darah (TD) 130/70 mmHg, frekuensi nadi 110 kali per menit, frekuensi nafas 28 kali per menit, dan saturasi oksigen (SpO₂) 97%. Pada pemeriksaan abdomen ditemukan adanya nyeri tekan, perut terasa penuh dan teraba massa di area inguinal dextra dan sinistra. Intervensi farmakologis dan nonfarmakologis telah diberikan kepada klien. Klein mendapatkan rencana tindakan operasi kistektomi. Pada masalah nyeri diberikan intervensi farmakologis diantaranya cefotaxim 1 ampul dengan dosis 2x1 dan ketorolac 1 mg dengan dosis 3x1 dan intervensi non farmakologis yaitu terapi relaksasi Benson untuk menurunkan tingkat nyeri dan kecemasan. Intervensi teknik relaksasi Benson yang diberikan selama 20 menit. Tindakan keperawatan yang dilakukan juga memperhatikan prinsip kenyamanan, keselamatan, dan partisipasi aktif dari pasien dan keluarga dalam setiap pengambilan keputusan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

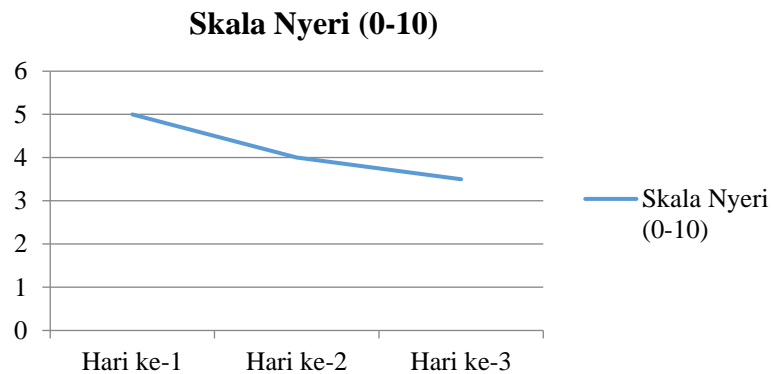
Hasil

Setelah dilakukan intervensi dengan teknik relaksasi Benson selama 3 hari, ditemukan adanya penurunan pada skala nyeri dan juga kecemasan pada pasien. Hari pertama, diberikan latihan teknik relaksasi Benson selama 20 menit didapatkan hasil klien dan keluarganya sangat kooperatif dan antusias menjalankan terapi. Hasil intervensi didapatkan, pada hari pertama terdapat penurunan skala nyeri dari 5 menjadi 4 (0-10). Klien juga mengungkapkan lebih nyaman dan tenang setelah dilakukan terapi. Namun klien merasa dirinya masih cemas dan takut untuk dilakukan operasi, sehingga klien masih menolak dan mengajukan penundaan prosedur operasi. Hasil pemeriksaan tanda-tanda vital didapatkan adanya perbaikan setelah dilakukan intervensi antara lain: TD 120/75 mmHg, frekuensi nadi 105x/menit, dan frekuensi nafas 24x/menit.

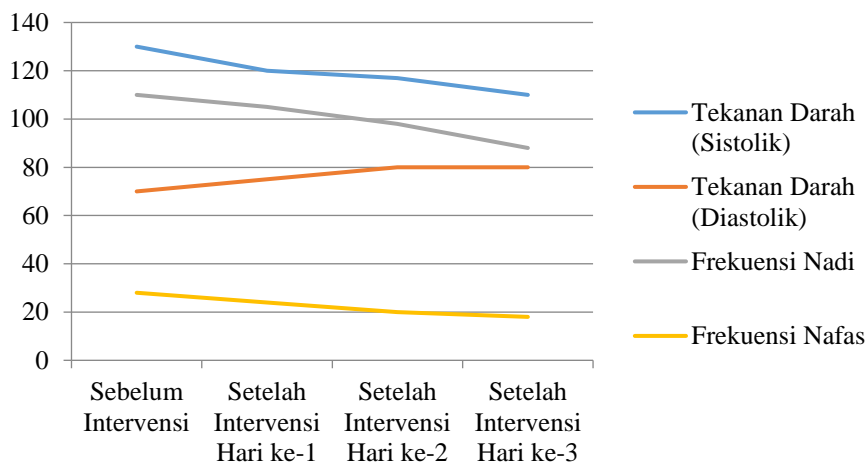
Berdasarkan evaluasi pada hari pertama, dilakukan modifikasi terapi pada hari kedua yaitu ditambahkan edukasi mengenai tindakan operasi kistektomi. Didapatkan hasil, klien menjadi lebih rileks dan tenang menghadapi nyeri yang dialaminya, dibuktikan dengan penurunan skala nyeri dari 4 menjadi 3 (0-10). Setelah klien dan keluarganya diberikan edukasi mengenai tindakan pembedahan kistektomi yang akan dilakukan, klien dan keluarganya bertanya tentang perawatan setelah operasi dan juga tindakan yang akan dilakukan. Setelah mengetahuinya, klien mengungkapkan akan mencoba menerima tindakan operasi yang telah direncanakan untuk dirinya. Klien dan keluarganya berharap tindakan tersebut adalah usaha terbaik yang dilakukan sehingga memberikan hasil yang terbaik juga. Hasil pemeriksaan tanda-tanda vital klien didapatkan hasil antara lain: TD 117/80 mmHg, frekuensi nadi 98x/menit, dan frekuensi nafas 20x/menit.

Pada hari ketiga, dilakukan kembali intervensi teknik relaksasi Benson selama 20 menit. Hasil evaluasi formatif hari pertama data subjektif pasien mengatakan lebih nyaman, namun nyeri masih dirasakan pada skala 3 (0-10). Pada kecemasan, klien mengungkapkan dirinya merasa lebih tenang setelah mengetahui kondisi, prosedur yang akan dilakukan dan upaya perawatan yang akan dilakukan. Pada hari ketiga klien menyetujui untuk dilakukan tindakan operasi. Hasil pengukuran menggunakan instrumen diketahui terdapat penurunan tingkat kecemasan dengan skor 6 (kecemasan ringan). Pada pemeriksaan tanda-tanda vital klien diketahui terdapat perbaikan yang ditunjukkan dengan data: TD 110/80 mmHg, frekuensi nadi 88x/menit, dan frekuensi nafas

18x/menit. Perubahan skala nyeri dan tanda-tanda vital disajikan dalam bentuk grafik pada gambar 1 dan gambar 2.



Gambar 1. Grafik Perubahan Skala Nyeri



Gambar 2. Grafik Perubahan Tanda-tanda Vital

Hasil evaluasi sumatif selama 3 hari implementasi pada pasien menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan berdampak positif pada pasien. Implementasi yang dilakukan dapat mencapai tujuan keperawatan yang ditunjukkan dengan data subjektif keluhan nyeri dan kecemasan pasien menurun. Pada penurunan nyeri didapatkan klien mengatakan melakukan intervensi terapi relaksasi Benson secara mandiri ketika nyeri muncul. Pada kecemasan, didapatkan bahwa klien menyetujui tindakan operasi yang akan dilakukan. Ekspresi klien tampak lebih ceria dan tenang. Pasien menjadi lebih kooperatif dalam menjalani pengobatan dan mampu melakukan intervensi secara mandiri. Keluarga terlihat antusias dan ikut berpartisipasi selama intervensi. Pasien mengatakan dirinya merasa nyaman serta tidak ada efek samping yang dilaporkan oleh klien selama pemberian intervensi. Terapi relaksasi Benson dan edukasi dapat menurunkan nyeri dan kecemasan pada pasien menjelang tindakan operasi.

Pembahasan

Teknik relaksasi Benson adalah teknik relaksasi yang umum dan telah diakui sebagai salah satu metode yang paling tepat dan hemat biaya untuk mengurangi masalah yang berkaitan dengan kesehatan (Bagheri et al., 2021). Pelaksanaan teknik relaksasi tidak memerlukan alat khusus maupun resep dokter, melainkan terapi ini sederhana dan dapat digunakan dalam berbagai situasi tanpa membutuhkan terapis khusus (Keihani et al., 2019). Studi Morita et al (2020) mengungkapkan terapi relaksasi Benson dapat mengurangi nyeri dan kecemasan. Efek fisiologis pada terapi relaksasi Benson dapat meningkatkan

perasaan tenang, mengurangi stres, dan menghambat proses transmisi nyeri secara bersamaan sehingga dengan melakukan sekali terapi akan ada dua hasil yang dicapai yaitu nyeri dan juga kecemasan (Samanth, Ashley Long & Jeffrey, 2023).

Relaksasi nafas Benson berperan untuk menurunkan intensitas persepsi nyeri bekerja dengan cara mengalihkan fokus seseorang terhadap nyeri dan dengan menciptakan suasana nyaman serta tubuh yang rileks maka tubuh akan meningkatkan proses analgesia endogen hal ini diperkuat dengan adanya kalimat atau mantra yang memiliki efek menenangkan atau menggunakan kata-kata yang mampu mempengaruhi korteks serebri karena teknik relaksasi Benson menyatakan unsur religi (Morita et al., 2020). Rambod et al (2014) mengungkapkan terapi relaksasi Benson juga dapat menyeimbangkan fungsi hipotalamus anterior dan posterior, menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan sekresi katekolamin dan menurunkan ketegangan otot sehingga efek rileks nya berperan dalam mempertahankan status hemodinamik menjadi lebih stabil (Barabady et al., 2020).

Studi Abarghooe et al (2022) menyatakan terapi relaksasi Benson juga dapat mengurangi kecemasan pada fase pre operasi. Konsisten dengan penelitian terbaru lainnya yang melaporkan terapi relaksasi Benson dapat mengurangi kecemasan menjelang operasi (Akram et al., 2018; Pardede & Tarigan, 2020; Poorolajal et al., 2019). Terapi relaksasi Benson juga telah terbukti mengurangi kecemasan pada berbagai kondisi pasien diantaranya pada pasien hemodialisis (Mahdavi et al., 2013), gawat darurat (Ibrahim et al., 2019), penyakit jantung koroner (Sadeghimoghaddam et al., 2019), dan mastektomi (Parsa et al., 2017).

Kecemasan yang muncul merupakan respon alami terhadap potensi bahaya yang merangsang sistem saraf otonom dan memicu perubahan hormonal (Woldegerima et al., 2018). Memodulasi respon neurohormonal di sumbu hipotalamus, hipofisis, dan adrenal serta meningkatkan kadar serotonin dapat mengatur sekresi kortisol dan menyebabkan relaksasi. Serotonin melalui fasilitasi sekresi asam *gamma-aminobutyric* (GABA) menyebabkan menenangkan dan memodulasi respons perilaku (Abarghooe et al., 2022). Penurunan aktivitas sistem simpatis dan sekresi endorfin memainkan peran penting dalam memberikan ketenangan pada seseorang. Terapi relaksasi Benson mengatur hipotalamus, menghambat aktivitas simpatis, mengurangi adrenalin, dan meningkatkan kadar endorfin dan serotonin. Oleh karena itu, melalui mekanisme ini kecemasan dapat dikurangi (Moazami et al., 2018).

Terkait dengan durasi pemberian terapi relaksasi Benson, tidak ada perbedaan pendapat yang krusial. Dalam panduan Benson & Proctor (2000) dijelaskan bahwa terapi relaksasi Benson merupakan terapi mengendurkan otot-otot secara sadar dan memusatkan diri selama 10-20 menit sebanyak 1-2 kali sehari. Hal tersebut menjadi acuan berbagai penelitian melakukan terapi relaksasi Benson dalam waktu maksimal 20 menit. Ditambahkan oleh Ali Ismail et al (2022) menyebutkan bahwa terapi relaksasi Benson dapat dilakukan pagi dan sore hari. Namun Mitchell (2013) menyatakan waktu yang tepat untuk relaksasi adalah pagi hari. Meskipun begitu, hasil diketahui terdapat penurunan skala nyeri dan kecemasan setelah diberikan terapi relaksasi Benson selama 20 menit terlepas dari kapan pemberian terapi dilaksanakan (Abarghooe et al., 2022; Barabady et al., 2020; Ibrahim et al., 2019; Moazami Goudarzi et al., 2018; Pardede & Tarigan, 2020; Sadeghimoghaddam et al., 2019).

Untuk meningkatkan manfaat terapi relaksasi Benson, mengkombinasikan terapi musik didalamnya dilaporkan dapat menurunkan kecemasan yang jauh lebih rendah (Abarghooe et al., 2022). Studi Groarke et al., (2020) mengungkapkan mendengarkan musik sebelum operasi dapat mengurangi kecemasan dan menurunkan emosi negatif

Bukan hanya saat dilakukan intervensi, terapi relaksasi Benson diketahui memiliki efek yang bertahan lama hingga setelah operasi (Mou et al., 2020). Namun jenis musik yang disukai pasien berbeda-beda membuat ketidakkonsistenan hasil akan terjadi. Meskipun begitu, terapi relaksasi Benson dapat mengurangi kecemasan dengan ada dan tidaknya tambahan terapi musik.

Upaya menurunkan kecemasan tidak terbatas pada upaya relaksasi Benson, melainkan perlu diketahui penyebab yang menimbulkan cemas pada pasien. Kecemasan pada pasien menjelang operasi, dapat disebabkan oleh ketidaktahuan pasien terhadap prosedur tindakan dan upaya perawatannya (Strøm et al., 2018). Pendekatan edukasi sering digunakan oleh Perawat dalam mengurangi kecemasan pasien dengan fokus pada pemberian informasi mengenai prosedur tindakan, manajemen diri, melibatkan dalam pengambilan keputusan, dan mengajarkan perawatan secara aktif pada periode post operasi (Karl & Mion, 2020; Kesänen et al., 2017). Studi Feninets et al (2022) menyatakan edukasi pra operasi secara signifikan mengurangi kecemasan dan nyeri pada pasien dibandingkan dengan pasien yang tidak menerima edukasi pra operasi. Temuan ini konsisten dengan penelitian Lee et al (2018) dan Gezer & Arslan (2019).

Pada penelitian ini, edukasi dilakukan pada fase pre operasi. Edukasi diberikan dengan melibatkan peran aktif dari klien dan juga keluarga. Adapun edukasi yang diberikan yaitu meliputi bahaya kista ovarium apabila tidak diatasi segera, menjelaskan persiapan klien menjelang operasi, tindakan yang akan dilakukan pada pasien, dan upaya perawatan pada proses pemulihan. Hasil dari edukasi tersebut yaitu adanya peningkatan kesiapan klien dan keluarganya menjelang operasi yang dibuktikan dengan klien menyatakan kesiapan untuk dilakukan prosedur operasi. Valeberg et al (2021) mengungkapkan psikoedukasi yang diberikan pada periode pra operasi lebih efektif mengurangi nyeri dan kecemasan dibandingkan saat pasien dalam periode post operasi (hari kedua, ketiga, dan ketujuh). Hal ini dapat terjadi karena klien merasa lebih tertarik untuk membaca maupun mendengarkan edukasi yang diberikan saat pre operasi sehingga klien dapat mempersiapkan segala kemungkinan yang terjadi pada saat pemulihan pasca operasi. Pada proses pasca operasi, kebanyakan pasien fokus pada keluhan nyeri yang membuat proses edukasi berjalan tanpa fokus yang baik (Sawhney, Watt-Watson, & McGillion, 2017). Dengan meningkatkan pengetahuan pasien dapat membentuk sikap kepedulian terhadap kondisi dirinya, sehingga dapat mengurangi kecemasan baik sebelum operasi maupun meningkatkan hasil saat proses pemulihan (Valeberg et al., 2021). Sehingga pemberian edukasi direkomendasikan untuk dijadwalkan oleh Perawat sesegera mungkin dan tanpa menunggu adanya keluhan (Rahmani, Bahraminejad, & Rezaei, 2020).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa terapi relaksasi nafas Benson dapat mengurangi rasa nyeri dan cemas pada pasien yang akan menjalani prosedur operasi. Setelah dilakukan terapi relaksasi Benson selama 20 menit dalam waktu 3 hari ditemukan bahwa efek relaksasi dengan doa dan keyakinan pasien berdampak positif pada nyeri yang dibuktikan dengan penurunan skala nyeri dari skala 4 menjadi skala 3. Ditemukan penurunan kecemasan dari kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan Akan tetapi, penyebab kecemasan yang muncul perlu dikaji lebih dalam kembali. Pada kasus dilakukan modifikasi terapi pada hari kedua dengan menambahkan edukasi mengenai tindakan operasi kistektomi yang akan dijalankan oleh pasien dan perawatan pasca operasinya, sehingga kecemasan akibat ketidaktahuan pasien terhadap penyakit dan

prosedur tindakan serta kurangnya kesiapan pasien menjalani prosedur operasi dapat diatasi dengan baik. Namun, terapi yang diberikan tersebut tidak menggantikan peran analgetik dalam upaya penanganan nyeri secara farmakologi. Kombinasi antara terapi relaksasi Benson dan penggunaan analgetik dapat meningkatkan hasil dalam perbaikan gejala nyeri yang dialami pasien. Rekomendasi dari penelitian ini, Perawat dapat menjadwalkan untuk melakukan terapi relaksasi Benson setidaknya sekali dalam sehari serta mengajarkan klien dan keluarganya untuk dapat melakukan terapi secara mandiri. Terapi dapat diberikan selama 20 menit. Perawat juga perlu menjadwalkan edukasi kesehatan pada klien dan keluarga mengenai persiapan menuju operasi, tindakan yang akan dilakukan dan proses perawatannya ketika pada fase pemulihan. Pengetahuan yang dimiliki oleh klien dan keluarganya dapat meningkatkan kesiapan klien terhadap proses perawatan termasuk mempersiapkan berbagai kemungkinan yang akan dialami sehingga mengurangi kecemasan dan mempercepat proses pemulihan.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Abarghoee, 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, 9986587. <https://doi.org/10.1155/2022/9986587>
- [2] Afroz Mukta, S., Islam, S., Akter, S., & Rikta, S. A. (2023). Article no.ARJGO.107907 Original Research Article Mukta et al.; Asian Res. *Asian Research Journal of Gynaecology and Obstetrics*, 6(1), 107907. Retrieved from <https://www.sdiarticle5.com/review-history/107907>
- [3] Akram, S., Rahgoi, Abolfazl, Fallahi-Khoshknab, M., Mohammadi_Shahbelaghi, 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. Retrieved from <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:353A1z1-TD8J:https://japer.in/storage/models/article/Wr3d4dToPzV51HArTWmfVibv9UArmrVYeo31hsoO734H6O8rB6XyTT9P5dt/the-effect-of-bensons-relaxation-on-pre-operative-anxiety-in-cesarean-section-in-nullip>
- [4] Ali Ismail, A. M., Saad, A. E., Fouad Abd-Elrahman, N. A., & Abdelhalim Elfahl, A. M. (2022). Effect of Benson's relaxation therapy alone or combined with aerobic exercise on cortisol, sleeping quality, estrogen, and severity of dyspeptic symptoms in perimenopausal women with functional dyspepsia. *European Review for Medical and Pharmacological Sciences*, 26(22), 8342–8350. https://doi.org/10.26355/eurrev_202211_30367
- [5] Bagheri, H., Moradi-Mohammadi, F., Khosravi, A., Ameri, M., Khajeh, M., Chan, S. W.-C., ... Mardani, A. (2021). Effect of Benson and progressive muscle relaxation techniques on sleep quality after coronary artery bypass graft: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 63, 102784. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102784>
- [6] Barabady, A., Baghdassarians, A., Mearny, 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), e100703. <https://doi.org/10.5812/aapm.100703>

- [7] Benson, H., P. (2000). *Dasar-dasar Respon Relaksasi Edisi 1*. Kaifa.
- [8] Cahyono, H. D., Irawaty, D., & Adam, M. (2022). The effect of Benson relaxation application ('Bens app') on reducing fatigue in patients with breast cancer undergoing chemotherapy: A quasi-experimental study. *Belitung Nursing Journal*, 8(4), 304–310. <https://doi.org/10.33546/bnj.1843>
- [9] Cosentino, C., Sgromo, D., Merisio, C., Berretta, R., & Pruneti, C. (2018). Psychophysiological Adjustment to Ovarian Cancer: Preliminary Study on Italian Women Condition. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 43(2), 161–168. <https://doi.org/10.1007/s10484-018-9395-3>
- [10] Da Silva Filho, A. L., Santiago, A. E., Derchain, S. F. M., & Carvalho, J. P. (2018). Enhanced Recovery After Surgery (ERAS): New concepts in the perioperative management of gynecologic surgery. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetricia*, 40(8), 433–436. <https://doi.org/10.1055/s-0038-1668581>
- [11] Dybciak, P., Humeniuk, E., Raczkiwicz, D., Krakowiak, J., Wdowiak, A., & Bojar, I. (2022). Anxiety and Depression in Women with Polycystic Ovary Syndrome. *Medicina (Lithuania)*, 58(7). <https://doi.org/10.3390/medicina58070942>
- [12] Farahani, L., Morgan, S., & Datta, S. (2017). Erratum: Reprint of: Benign ovarian cysts (Obstetrics, Gynaecology and Reproductive Medicine (2016) 26(9) (271–275)(S1751721416301543)(10.1016/j.ogrm.2016.06.003)). *Obstetrics, Gynaecology and Reproductive Medicine*, 27(7), 226–230. <https://doi.org/10.1016/j.ogrm.2017.05.002>
- [13] Feninets, V., Adamakidou, T., Mantzorou, M., Mastrogiannis, D., Govina, O., & Tsiou, C. (2022). The Effect of Preoperative Educational Intervention on Anxiety and Pain of Patients Undergoing Spinal Decompression Surgery: A Pilot Randomized Controlled Study. *Cureus*, 14(8). <https://doi.org/10.7759/cureus.28368>
- [14] Gezer, D., & Arslan, S. (2019). The Effect of Education on the Anxiety Level of Patients Before Thyroidectomy. *Journal of Perianesthesia Nursing : Official Journal of the American Society of PeriAnesthesia Nurses*, 34(2), 265–271. <https://doi.org/10.1016/j.jopan.2018.05.017>
- [15] Groarke, J. M., Groarke, A., Hogan, M. J., Costello, L., & Lynch, D. (2020). Does Listening to Music Regulate Negative Affect in a Stressful Situation? Examining the Effects of Self-Selected and Researcher-Selected Music Using Both Silent and Active Controls. *Applied Psychology. Health and Well-Being*, 12(2), 288–311. <https://doi.org/10.1111/aphw.12185>
- [16] Hasan, M., Sultana, S., Sohan, M., Parvin, S., Ashrafur Rahman, M., Jamal Hossain, M., ... Rabiul Islam, M. (2022). Prevalence and associated risk factors for mental health problems among patients with polycystic ovary syndrome in Bangladesh: A nationwide cross-sectional study. *PLoS ONE*, 17(6 June), 1–16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0270102>
- [17] Ibrahim, A., Koyuncu, G., Koyuncu, N., Suzer, N. E., Cakir, O. D., & Karcioğlu, O. (2019). The effect of Benson relaxation method on anxiety in the emergency care. *Medicine*, 98(21), e15452. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000015452>
- [18] Imanian, M., & Ramezanli, S. (2022). Effect of Benson's relaxation technique on caregiver burden in caregivers of hemodialysis patients. A Randomized Controlled Trial. *Investigacion y Educacion En Enfermeria*, 40(3), 37–43. <https://doi.org/10.17533/udea.iee.v40n3e06>
- [19] Karl, J. I., & Mion, L. C. (2020). Nurse-delivered patient education in the acute care setting: Challenges and opportunities. *Geriatric Nursing (New York, N.Y.)*, 41(2), 187–190. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2020.03.006>

- [20] Keihani, Z., Jalali, R., Shamsi, M. B., & Salari, N. (2019). Effect of Benson Relaxation on the Intensity of Spinal Anesthesia-Induced Pain After Elective General and Urologic Surgery. *Journal of Perianesthesia Nursing: Official Journal of the American Society of PeriAnesthesia Nurses*, 34(6), 1232–1240. <https://doi.org/10.1016/j.jopan.2019.05.005>
- [21] Kementerian Kesehatan RI. (2015). *Profil Kesehatan Indonesia*. Kementerian Kesehatan RI.
- [22] Kesänen, J., Leino-Kilpi, H., Lund, T., Montin, L., Puukka, P., & Valkeapää, K. (2017). Increased preoperative knowledge reduces surgery-related anxiety: a randomised clinical trial in 100 spinal stenosis patients. *European Spine Journal: Official Publication of the European Spine Society, the European Spinal Deformity Society, and the European Section of the Cervical Spine Research Society*, 26(10), 2520–2528. <https://doi.org/10.1007/s00586-017-4963-4>
- [23] Khoiria, N., Indriati, D. W., Sundari, A. S., & Diyantoro. (2020). Prevalence and Associated Factors of Ovarian Malignancy: A Cross-sectional Based Study in Surabaya. *Mal J Med Health Sci*, 16(8), 29–34.
- [24] Lee, C.-H., Liu, J.-T., Lin, S.-C., Hsu, T.-Y., Lin, C.-Y., & Lin, L.-Y. (2018). Effects of Educational Intervention on State Anxiety and Pain in People Undergoing Spinal Surgery: A Randomized Controlled Trial. *Pain Management Nursing: Official Journal of the American Society of Pain Management Nurses*, 19(2), 163–171. <https://doi.org/10.1016/j.pmn.2017.08.004>
- [25] Livana, P., Resa Hadi, S., Terri, F., Dani, K., & Firman, A. (2020). Implementasi Mobilisasi Dini Untuk Meningkatkan Peristaltik Usus Pasien Post Laparatomi Atas Indikasi Kista Ovarium. *Indonesian Journal of Nursing and Health Sciences*, 1(1), 37–48.
- [26] Mahdavi, A., Gorji, M. A. H., Gorji, A. M. H., Yazdani, J., & Ardebil, M. D. (2013). Implementing Benson's Relaxation Training in Hemodialysis Patients: Changes in Perceived Stress, Anxiety, and Depression. *North American Journal of Medical Sciences*, 5(9), 536–540. <https://doi.org/10.4103/1947-2714.118917>
- [27] Mantecon, O., George, A., DeGeorge, C., McCauley, E., Mangal, R., Stead, T. S., ... Ganti, L. (2022). A Case of Hemorrhagic Ovarian Cyst Rupture Necessitating Surgical Intervention. *Cureus*, 14(9), 1–5. <https://doi.org/10.7759/cureus.29350>
- [28] Mitchell, M. (2013). *Benson's Relaxation Respons: Learn to counteract the physiological effects of stress*.
- [29] Moazami Goudarzi, Y., Ghadirian, F., Vahedian, A., & Pishgoo, A. (2018). The Effect of Benson Relaxation on the Anxiety of Patients under Radial Angiography: A Randomized Clinical Trial. *Critical Care Nursing*, 11(1), 1–6. <https://doi.org/10.5812/ccn.65623>
- [30] Mobeen, S., Apostol, R. (2023). Ovarian Cyst. *StatPearls*. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK560541/>
- [31] Morita, K. M., Amelia, R., & Putri, D. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea di RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, 5(2), 106. <https://doi.org/10.34008/jurhesti.v5i2.197>
- [32] Mou, Q., Wang, X., Xu, H., Liu, X., & Li, J. (2020). Effects of passive music therapy on anxiety and vital signs in lung cancer patients undergoing peripherally inserted central catheter placement procedure. *The Journal of Vascular Access*, 21(6), 875–882. <https://doi.org/10.1177/1129729820908088>
- [33] Nezhat, F. R., Apostol, R., Nezhat, C., & Pejovic, T. (2015). New insights in the

- pathophysiology of ovarian cancer and implications for screening and prevention. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 213(3), 262–267. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2015.03.044>
- [34] Nugroho, T., Utama, B. I. (2014). *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*. Nuha Medika.
- [35] Nuri Kurniasari, A., Kustanti, A., & Harmilah, H. (2016). The Effect Benson Relaxation Technique With Anxiety In Hemodialysis Patients In Yogyakarta. *Indonesian Journal of Nursing Practices*, 1(1), 40–47. <https://doi.org/10.18196/ijnp.1149>
- [36] 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. <https://doi.org/10.31983/jnj.v4i1.5801>
- [37] Parsa Yekta, Z. P., Sadeghian, F. M., Taghavi Larijani, T. P., & Mehran, A. M. (2017). The Comparison of Two Types of Relaxation Techniques on Postoperative State Anxiety in Candidates for The Mastectomy Surgery: A Randomized Controlled Clinical Trial. *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery*, 5(1), 61–69.
- [38] Perdana, A., Fikry Firdaus, M., & Kapuangan, C. (2020). Uji Validasi Konstruksi dan Reliabilitas Instrumen The Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale (APAIS) Versi Indonesia Construct Validity and Reliability of The Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale (APAIS) Indonesian Version. *Anesthesia & Critical Care*, 31(1), 1–8.
- [39] Poorolajal, J., Ashtarani, F., Alimohammadi, N., Poorolajal, J., Ashtarani, F., & Alimohammadi, N. (2019). Effect of Benson relaxation technique on the preoperative anxiety and hemodynamic status: A single blind randomized clinical trial ScienceDirect Effect of Benson relaxation technique on the preoperative anxiety and hemodynamic status : A single blind ran. *Artery Research*, 17(December), 33–38.
- [40] Pruneti, C., Mortilla, S., Masellis, G., Guidotti, S., & Caramuscio, C. (2023). Clinical-Psychological Aspects Involved in Gynecological Surgery: Description of Peri-Operative Psychopathological Symptoms and Illness Behavior. *International Journal of Psychological Research*, 16(1), 56–66. <https://doi.org/10.21500/20112084.5981>
- [41] Rahmani, M., Bahraminejad, N., & Rezaei, M. (2020). The effect of family-oriented educational intervention on postoperative pain after orthopedic surgery. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 25(1), 47–52. https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR_127_18
- [42] Rambod, M., Sharif, F., Pourali-Mohammadi, N., Pasyar, N., & Rafii, F. (2014). Evaluation of the effect of Benson's relaxation technique on pain and quality of life of haemodialysis patients: a randomized controlled trial. *International Journal of Nursing Studies*, 51(7), 964–973. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2013.11.004>
- [43] Sadeghimoghaddam, S., Alavi, M., Mehrabi, T., & Bankpoor-Fard, A. (2019). The Effect of Two Methods of Relaxation and Prayer Therapy on Anxiety and Hope in Patients with Coronary Artery Disease: A Quasi-Experimental Study. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 24(2), 102–107. https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR_60_18
- [44] Sallam, S. A. E. G., Henedy, W. M., & El Gamasy, L. A. E. S. (2019). Effect of Benson's Relaxation Technique on Pain and Anxiety levels among Burn Patients. *International Journal of Novel Research in Healthcare and Nursing*, 6(2), 425–435.

- Retrieved from www.noveltyjournals.com
- [45] Samanth, K, Norelli; Ashley Long; Jeffrey, M, K. (2023). Relaxation Techniques. *Statistical Methods in Medical Research*. <https://doi.org/https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK513238/>
- [46] Sawhney, M., Watt-Watson, J., & McGillion, M. (2017). A Pain Education Intervention for Patients Undergoing Ambulatory Inguinal Hernia Repair: A Randomized Controlled Trial. *Canadian Journal of Nursing Research*, 49(3), 108–117. <https://doi.org/10.1177/0844562117714704>
- [47] Strøm, J., Bjerrum, M. B., Nielsen, C. V, Thisted, C. N., Nielsen, T. L., Laursen, M., & Jørgensen, L. B. (2018). Anxiety and depression in spine surgery-a systematic integrative review. *The Spine Journal : Official Journal of the North American Spine Society*, 18(7), 1272–1285. <https://doi.org/10.1016/j.spinee.2018.03.017>
- [48] Sung, H., Ferlay, J., Siegel, R. L., Laversanne, M., Soerjomataram, I., Jemal, A., & Bray, F. (2021). Global Cancer Statistics 2020: GLOBOCAN Estimates of Incidence and Mortality Worldwide for 36 Cancers in 185 Countries. *CA: A Cancer Journal for Clinicians*, 71(3), 209–249. <https://doi.org/10.3322/caac.21660>
- [49] Sutrisno, S., & Nursalam. (2022). The Effect of Benson and Autogenic Relaxation Therapy on Sleep Quality, Blood Pressure and Anxiety of Hypertension Patients. *Journal Of Nursing Practice*, 6(2), 214–220. <https://doi.org/10.30994/jnp.v6i2.379>
- [50] Temmerman, M., Khosla, R., Laski, L., Mathews, Z., & Say, L. (2015). Women's health priorities and interventions. *BMJ (Clinical Research Ed.)*, 351, h4147. <https://doi.org/10.1136/bmj.h4147>
- [51] Terzic, M., Aimagambetova, G., Norton, M., Della Corte, L., Marín-Buck, A., Lisón, J. F., ... Cianci, A. (2021). Scoring systems for the evaluation of adnexal masses nature: current knowledge and clinical applications. *Journal of Obstetrics and Gynaecology : The Journal of the Institute of Obstetrics and Gynaecology*, 41(3), 340–347. <https://doi.org/10.1080/01443615.2020.1732892>
- [52] Tetti, S., Kosasih, E, C. (2015). *Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*. PT Refika Adiatama.
- [53] Tola, Y. O., Chow, K. M., & Liang, W. (2021). Effects of non-pharmacological interventions on preoperative anxiety and postoperative pain in patients undergoing breast cancer surgery: A systematic review. *Journal of Clinical Nursing*, 30(23–24), 3369–3384. <https://doi.org/10.1111/jocn.15827>
- [54] Valeberg, B. T., Dihle, A., Småstuen, M. C., Endresen, A. O., & Rustøen, T. (2021). The effects of a psycho-educational intervention to improve pain management after day surgery: A randomised clinical trial. *Journal of Clinical Nursing*, 30(7–8), 1132–1143. <https://doi.org/10.1111/jocn.15659>
- [55] Wang, R., Huang, X., Wang, Y., & Akbari, M. (2022). Non-pharmacologic Approaches in Preoperative Anxiety, a Comprehensive Review. *Frontiers in Public Health*, 10(April). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.854673>
- [56] Woldegerima, Y. B., Fitwi, G. L., Yimer, H. T., & Hailekiros, A. G. (2018). Prevalence and factors associated with preoperative anxiety among elective surgical patients at University of Gondar Hospital. Gondar, Northwest Ethiopia, 2017. A cross-sectional study. *International Journal of Surgery Open*, 10, 21–29. <https://doi.org/10.1016/j.ijso.2017.11.001>
- [57] Wu, M., Xie, X., & Jiang, Q. (2023). Analysis of Risk Factors for Negative Emotions in the Perioperative Period in Patients with Benign Ovarian Cysts Treated Laparoscopically and Their Impact on Prognosis: A Retrospective Cohort Study.

International Journal of General Medicine, 16, 6083–6095.
<https://doi.org/10.2147/IJGM.S442740>