

## INTERVENSI NON FARMAKOLOGI TERHADAP KECEMASAN PADA PRIMIGRAVIDA

Tri Susilowati<sup>1\*</sup>, Noor Pramana<sup>2</sup>, Siti Fatimah Muis<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, Jl. Kapten Piere Tendean No.24 Semarang, Jawa Tengah 50132

<sup>2</sup>Devisi Fertilitas Endokrinologi Reproduksi, Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro, Jl. Prof. Soedarto, Tembalang, Kec. Tembalang, Kota Semarang, Jawa Tengah 50275

<sup>3</sup>Departemen Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro, Jl. Prof. Soedarto, Tembalang, Kec. Tembalang, Kota Semarang, Jawa Tengah 50275

\*[trisusilowati.shinta@gmail.com](mailto:trisusilowati.shinta@gmail.com)

### ABSTRAK

Kehamilan merupakan suatu krisis maturitas yang dapat menimbulkan kecemasan. Calon ibu yang belum pernah melahirkan sebelumnya atau yang disebut primigravida lebih banyak mengalami kecemasan dibandingkan ibu yang pernah melahirkan atau yang disebut multigravida. perlu dilakukan upaya untuk meminimalkan kecemasan yang terjadi selama masa kehamilan baik melalui cara farmakologis maupun non farmakologis. *Literature review* ini bertujuan untuk mengetahui intervensi yang digunakan untuk mengurangi kecemasan pada primigravida yang sudah dilakukan oleh peneliti sebelumnya. Metode penulisan karya ilmiah ini menggunakan studi *literature review*. Sumber pustaka menggunakan artikel dengan proses pencarian artikel data base dan Jurnal tahun penerbitan 2015 hingga tahun 2019. Tema dalam artikel yang dikumpulkan yaitu terkait kecemasan pada ibu hamil. Kecemasan yang terjadi dipengaruhi dengan karakteristik masing-masing individu. Kecemasan ibu hamil mampu dicegah atau diturunkan melalui terapi kelompok suportif, terapi relaksasi, relaksasi otot progresif, relaksasi gim (guided imagery and music) dan aromaterapi lavender, teknik pernapasan diafragma, terapi musik klasik, senam hamil, terapi murottal al qur'an, SEFT (spiritual emotional freedom technique) dan terapi benson.

Kata kunci: kecemasan, primigravida

### NON-PHARMACOLOGICAL INTERVENTION ON ANXIETY IN PRIMIGRAVIDA

#### ABSTRACT

*Pregnancy is a crisis of maturity that can cause anxiety. Prospective mothers who have never given birth before or who are called primigravida experience more anxiety than mothers who have given birth or are called multigravida. efforts need to be made to minimize the anxiety that occurs during pregnancy both through pharmacological and non-pharmacological methods. This literature review aims to determine which interventions are used to reduce primigravida anxiety that has been done by previous researchers. This method of writing scientific papers uses the literature review study. Literature sources use articles with a 2015 data base search journal and publishing year journal article until 2019. Themes in articles collected are related to anxiety in pregnant women. Anxiety that occurs is influenced by the characteristics of each individual. Anxiety of pregnant women can be prevented or reduced through supportive group therapy, relaxation therapy, progressive muscle relaxation, guided imagery and music and lavender aromatherapy, diaphragmatic breathing techniques, classical music therapy, pregnancy exercises, murottal al qur'an therapy, SEFT (spiritual emotional freedom technique) and benson therapy.*

*Keywords: anxiety, primigravida*

#### PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu krisis maturitas yang dapat menimbulkan kecemasan. Kecemasan terjadi pada ibu hamil yang labil jiwanya (Sarifah, 2016). Calon ibu yang belum pernah melahirkan sebelumnya atau yang disebut primigravida lebih banyak mengalami kecemasan dibandingkan ibu yang pernah

melahirkan atau yang disebut multigravida. Kecemasan tersebut disebabkan karena adanya perasaan khawatir jika terjadi kecacatan terhadap janinnya, masalah dalam persalinan, ketakutan terhadap rasa nyeri (Yolanda, Ariadi, & Lipoeto, 2015); (Claesson, Josefsson, Sydsjö, 2010). Kecemasan yang terjadi pada primigravida dianggap sangat

wajar karena segala sesuatunya adalah pengalaman baru (Heriani, 2016). Kecemasan yang terjadi pada ibu hamil juga disebabkan karena perubahan fisik dan psikis yang terjadi akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dan estrogen sejak terjadinya proses kehamilan. Hasil studi membuktikan bahwa, kecemasan pada ibu hamil disebabkan karena kekhawatiran mengenai apakah bayi mereka akan normal (94%), kekhawatiran mengenai apakah mereka dan bayinya akan melewati persalinan dengan selamat (93%), dan kekhawatiran tentang badan mereka ketimbang kesehatan mereka selama kehamilan (91%) (Shodiqoh & Fahriani, 2014).

Penelitian di Portugal menunjukkan terdapatnya gejala kecemasan pada trimester I dan trimester III kehamilan sebesar 54%. Di Hongkong, ibu hamil trimester 1, 2 dan 3 dengan hipertensi, sebesar 54% mengalami kecemasan, sedangkan penelitian di Pakistan dari 165 ibu hamil, sebanyak 70% mengalami cemas (Claesson, Josefsson, Sydsjö, 2010); (Lee, et al, 2007); (Ali, et al, 2012). Di Minnesota, ibu hamil mengalami kecemasan sebanyak 10%, dan di Bangladesh ibu hamil mengalami gejala kecemasan sebanyak 29%. Penelitian di Swedia tentang *antenatal care* pada kehamilan 35 minggu sebanyak 24% mengalami kecemasan. Penelitian yang dilakukan di Afrika dari 500 ibu hamil yang diteliti secara kohort prospektif, seluruhnya mengalami kecemasan terutama pada trimester III dengan komposisi: 71% mengalami kecemasan sedang dan 29% mengalami kecemasan berat (Madhavanprabhakaran, et al, 2015).

Penelitian yang dilakukan di Indonesia menunjukkan data bahwa kecemasan pada primigravida trimester I sebesar 16,7%, pada primigravida trimester III sebesar 33,9%, dan sebesar 13,3% pada ibu hamil multigravida.<sup>13</sup>  
<sup>14</sup>Ada perbedaan tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan antara primigravida dan multigravida.<sup>9</sup> Hasil penelitian mengemukakan bahwa, pada umumnya primigravida mengalami kecemasan lebih tinggi dibandingkan dengan ibu multigravida dalam menghadapi persalinan, disebabkan karena ibu baru pertama kali melahirkan. Pada kehamilan pertama (primigravida) mayoritas ibu hamil tidak mengetahui berbagai cara

mengatasi kehamilan sampai pada proses persalinan dengan lancar dan mudah, sehingga hal ini mempengaruhi kecemasan primigravida dalam menghadapi persalinan (Shodiqoh & Fahriani, 2014).

Sejauh ini, primigravida yang mengalami kecemasan, belum mendapatkan penanganan khusus. Untuk mengatasi kecemasan pada saat hamil, banyak digunakan pilihan non-farmakologis, yaitu pengembangan pengobatan psikoterapeutik. Pelayanan kecemasan dalam *antenatal care* masih berupa pelayanan pengobatan berdasar keluhan yang dirasakan dan bisa dilihat, diraba atau berdasarkan hasil laboratorium. Namun demikian, laporan kecemasan dalam kehamilan belum tercatat. Mengacu pada uraian tersebut, perlu dilakukan upaya untuk meminimalkan kecemasan yang terjadi selama masa kehamilan baik melalui cara farmakologis maupun non farmakologis (Rasubala, Kumaat, Mulyadi, 2017). yang pernah dilakukan untuk menurunkan gejala kecemasan selama kehamilan yaitu melalui *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT) untuk pengobatan gangguan kecemasan umum selama kehamilan, mengakibatkan penurunan gejala kecemasan selama kehamilan (Lemon, Vanderkruik, & Dimidjian, 2015). Sedangkan upaya non farmakologis yang bertujuan meningkatkan kemampuan adaptasi pada ibu selama kehamilan dapat berupa terapi perilaku kognitif (CBT), relaksasi, dan terapi kesadaran yang diindikasikan untuk kasus kecemasan ringan. Sedangkan kasus kecemasan sedang hingga berat memerlukan penanganan kombinasi baik farmakologis maupun non farmakologis (Misri, Abizadeh, Sanders, Swift, 2015). Berdasarkan latar belakang tersebut maka perlu upaya dalam mengatasi masalah kecemasan selama masa kehamilan. Domain non farmakologis merupakan faktor lain yang harus dipertimbangkan sebagai upaya yang lebih komprehensif dalam mengatasi kecemasan selama kehamilan. *Literatur review* ini bertujuan untuk mengetahui intervensi non farmakologi yang digunakan untuk mengurangi kecemasan pada primigravida.

## METODE

Metode penulisan karya ilmiah ini menggunakan studi *literature review*. Sumber pustaka menggunakan artikel dengan proses

pencarian artikel data base dan Jurnal tahun penerbitan 2015 hingga tahun 2019. Tema dalam artikel yang dikumpulkan yaitu terkait kecemasan pada ibu hamil.

### **HASIL**

Hasil penelitian Zamriati, Hutagaol, Wowiling (2013) menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami kecemasan sedang. Hasil uji statistik tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan ibu hamil menjelang persalinan menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara umur, paritas dan pengalaman traumatis dengan tingkat kecemasan ibu, sedangkan tingkat pendidikan tidak mempunyai hubungan yang signifikan dengan tingkat kecemasan ibu.

Hasil penelitian Sari (2011) menunjukkan bahwa ibu hamil yang mendapatkan terapi kelompok suportif mampu menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil dan mampu menyusun rencana tindak lanjut menghadapi persalinan. Hasil penelitian Resmaniasih (2014) menunjukkan bahwa teknik pernapasan diafragma mampu penurunan tingkat kecemasan ibu hamil pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol yang hanya menerima pemeriksaan kehamilan rutin.

Hasil penelitian Septianingrum (2016) dengan sampel adalah 217 ibu hamil dengan usia kehamilan 32-34 minggu dengan janin tunggal, dan variabel yang difokuskan pada tingkat kecemasan diukur dengan tingkat kortisol, ACTH, Norepinefrin (NE), Epinefrin (E), dan Detak Jantung Janin (FHR). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif efektif mengurangi kecemasan pada ibu hamil.

Hasil penelitian Mangara (2015) menunjukkan adanya hubungan keikutsertaan senam hamil terhadap tingkat kecemasan pada ibu primigravida, dimana semakin tinggi intensitas keikutsertaan senam hamil maka semakin rendah tingkat kecemasan ibu primigravida dan berlaku sebaliknya.

Hasil penelitian Noor (2018) menunjukkan bahwa terapi musik klasik mampu menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida triwulan ketiga. penelitian tersebut melibatkan

5 responden. Intervensi yang digunakan berupa terapi musik klasik Ludwig Van Beethoven (Symphony no.6). Pengumpulan data dengan menggunakan skala HARS dan teknik analisis yang digunakan ialah teknik analisis statistik Wilcoxon Signed Ranks Test. Hasil analisis data mengungkapkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari terapi musik terhadap kecemasan dengan nilai  $Z = -2,023$  dan  $p = 0,043$  ( $p < 0,05$ ).

Hasil penelitian Budiyarti dan Makiah (2018) menunjukkan bahwa terapi murottal al qur'an yang diberikan pada ibu hamil kelompok intervensi terbukti mampu menurunkan kecemasan yang dirasakan selama kehamilan dibandingkan pada ibu hamil kelompok kontrol.

### **PEMBAHASAN**

Hasil penelitian Zamriati, Hutagaol, Wowiling (2013) menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara umur, paritas dan pengalaman traumatis dengan tingkat kecemasan ibu hamil. Hasil; penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan Bidjuni dan Kallo (2014) bahwa ada hubungan karakteristik ibu hamil trimester III dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan.

Penelitian tersebut juga didukung oleh penelitian Istikhomah dan Suryani (2014) bahwa pendampingan suami pada kunjungan ANC mampu menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Hasil penelitian lain yang mendukung hasil penelitian Zamriati adalah penelitian Alibasjah, Izza, dan Susiloningsih (2016) bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara usia ibu primigravida trimester III dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin muda usia ibu primigravida maka tingkat kecemasan juga semakin berat. Hal ini dapat dipengaruhi dengan belum adanya pengalaman kehamilan sebelumnya.

Hasil penelitian Resmaniasih (2014). menunjukkan bahwa Kelompok intervensi pada ibu hamil yang menerima pemeriksaan kehamilan rutin dan diberikan teknik pernapasan diafragma dengan menarik napas melalui hidung dalam empat kali hitungan,

menahan nafas serta menghembuskan napas dalam enam kali hitungan, dilakukan selama 30 menit per hari selama tujuh hari, menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan dibandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya menerima pemeriksaan kehamilan rutin.

Hasil penelitian Septianingrum (2016) menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif mampu mengurangi kecemasan prenatal selama kehamilan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Oktaviani dan Angraini (2016) bahwa ada pengaruh relaksasi terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil yang berisiko tinggi, sehingga diharapkan tenaga kesehatan mampu memberikan terapi relaksasi secara rutin pada ibu hamil minimal dapat dilakukan dalam kegiatan posyandu. Ibu hamil berisiko tinggi yang melakukan relaksasi akan menjadi lebih rileks, ketegangan otot akibat cemas berlebihan akan menurun, sehingga respons relaksasi alamiah pada tubuh akan nampak, diantaranya pernafasan yang melambat, tekanan darah menurun, dan menimbulkan perasaan yang lebih tenang dan bahagia sehingga secara psikologis cemas ibu hamil menurun. Penelitian Marlina (2017) juga sejalan dengan penelitian tersebut bahwa relaksasi gim (guided imagery and music) dan aromaterapi lavender mampu menurunkan kecemasan ibu hamil primigravida trimester III

Penelitian Mangara (2015) menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas keikutsertaan senam hamil maka semakin rendah tingkat kecemasan ibu primigravida. Hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa olah tubuh dapat membantu memperbaiki suasana hati yang negatif seperti kecemasan.

Hasil penelitian Budiyarti dan Makiah (2018) menunjukkan bahwa terapi murottal al qur'an mampu menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Yuniarsih (2018) bahwa kecemasan dalam menghadapi kecemasan dapat diturunkan dengan SEFT (spiritual emotional freedom technique). Adapun kecemasan yang dirasakan responden dalam penelitian tersebut diantaranya takut dirinya mati, takut bayinya cacat atau mati, takut nyeri saat bersalin, takut sendirian, takut dioperasi, dan takut tidak dapat

melahirkan secara normal. Sedangkan keberhasilan pelaksanaan terapi tersebut dimungkinkan dari pencapaian kondisi kusyuh, ikhlas, dan pasrah.

Upaya non farmakologis bertujuan meningkatkan kemampuan adaptasi (*coping skill*) ibu selama kehamilan salah satunya melalui relaksasi Benson dan dzikir. Relaksasi Benson adalah metode respon relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi (Yusliana. 2016). Relaksasi benson efektif menurunkan nyeri pada ibu postpartum sectio Caesarea (Wahyu, 2018). Relaksasi Benson terdiri dari empat poin utama yaitu: dengan menciptakan lingkungan tenang, merelaksasikan otot mulai dari kaki hingga kepala, merelaksasikan tubuh dan pikiran, dan melakukan napas dalam dengan menghirup udara menggunakan hidung, serta mengeluarkannya dengan menggunakan mulut diiringi pengulangan kalimat yang mampu membuat pasien tenang/nyaman dan mengalihkan pikiran pasien dari stresor (Sudiarto, Suwondo, Nurrudin. 2015). Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Safitri, Nashori, dan Sulistyarni (2017) menjelaskan bahwa terapi dzikir mampu menurunkan tingkat stres.

## **SIMPULAN**

Kecemasan yang terjadi dipengaruhi dengan karakteristik masing-masing individu. Kecemasan ibu hamil mampu dicegah atau diturunkan melalui terapi kelompok suportif, terapi relaksasi, relaksasi otot progresif, relaksasi gim (guided imagery and music) dan aromaterapi lavender, teknik pernapasan diafragma, terapi musik klasik, senam hamil, terapi murottal al qur'an, SEFT (spiritual emotional freedom technique) dan terapi benson.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Sarifah S. (2016). Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Kecemasan Ibu Hamil Pertama Trimester ke III dalam Menghadapi Persalinan di Samarinda. *eJournal Psikologi* 4 (4):373-85.

- Yolanda D, Ariadi A, Lipoeto NI. (2015). Perbedaan Kadar C-Reactive Protein Serum Ibu pada Kehamilan Aterm Ketuban Pecah Dini dan Kehamilan Normal. *JKA* 2015;4.
- Claesson M, Josefsson A, Sydsjö G. (2010). Prevalence of anxiety and depressive symptoms among obese pregnant and postpartum women: an intervention study. *BMC public health* 10:766.
- Heriani H. (2016). Kecemasan dalam Menjelang Persalinan Ditinjau Dari Paritas, Usia dan Tingkat Pendidikan. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan* 1: 1-8.
- Shodiqoh ER, Fahriani S. (2014). Perbedaan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Antara Primigravida Dan Multigravida. *Jurnal berkala epidemiologi* 2:141-50.
- Lee AM, Lam SK, Lau SMSM, Chong CSY, Chui HW, Fong DYT. (2007). Prevalence, course, and risk factors for antenatal anxiety and depression. *Obstet & Gynecol* 110:1102-12.
- Ali NS, Azam IS, Ali BS, Tabbusum G, Moin SS. (2012). Frequency and associated factors for anxiety and depression in pregnant women: a hospital-based cross-sectional study. *Sci World J* 2012.
- Madhavanprabhakaran GK, D'Souza MS, Nairy KS. (2015). Prevalence of pregnancy anxiety and associated factors. *IJANS* 3:1-7.
- Rasubala GF, Kumaat LT, Mulyadi N. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Di Rsup. Prof. Dr. Rd Kandou Dan RS Tk. iii Rw Mongisidi Teling Manado. *JKI* 5:1-10.
- Lemon EL, Vanderkruik R, Dimidjian S. (2015). Treatment of anxiety during pregnancy: room to grow. *Arch Womens Ment Health* 18:569.
- Misri S, Abizadeh J, Sanders S, Swift E. (2015). Perinatal generalized anxiety disorder: assessment and treatment. *J Womens Health* 24:762-70.
- Zamriati, W. O., Hutagaol, E., & Wowiling, F. (2013). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan kecemasan ibu hamil menjelang persalinan di Poli KIA PKM Tuminting. *Jurnal Keperawatan*, 1(1).  
<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/2249>
- Sari, H. (2011). Penerapan Terapi Kelompok Suportif Pada Ibu Hamil dengan Ansietas Melalui Pendekatan Teori Mercer Di Kelurahan Balumbang Jaya, Bogor Barat. *Idea Nursing Journal*, 2(2), 153-161.  
<http://good2u.ru/INJ/article/view/6375>
- Bidjuni, H., & Kallo, V. (2014). Hubungan karakteristik ibu hamil trimester III dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan di Poli KIA Puskesmas Tuminting. *JURNAL KEPERAWATAN*, 2(2).  
<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/5307>
- Istikhomah, H., & Suryani, E. (2014). Hubungan Antara Pendampingan Suami Pada Kunjungan Anc Dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Bpm Wayan Witri Maguwoharjo, Sleman. *Jurnal Kebidanan Indonesia: Journal of Indonesia Midwifery*, 5(2).  
<https://jurnal.stikesmus.ac.id/index.php/JKebIn/article/view/90>
- Resmaniasih, K. (2014). *Pengaruh Teknik Pernapasan Diafragma Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III* (Doctoral dissertation, Program Pascasarjana Undip).  
<http://eprints.undip.ac.id/43149/>
- Alibasjah, R. W., Izza, K., & Susiloningsih, N. (2016). Hubungan usia ibu hamil trimester 3 dengan kecemasan menghadapi persalinan pada primigravida di wilayah kerja puskesmas palimanan cirebon. *Tunas Medika Jurnal Kedokteran & Kesehatan*, 3(1).

- <http://jurnal.unswagati.ac.id/index.php/umed/article/view/84>
- Septianingrum, Y. (2016). Efektivitas Relaksasi Selama Kehamilan Terhadap Penurunan Stres, Kecemasan Ibu Hamil Dan Respon Janin Dalam Kandungan. *Journal of Health Sciences*, 8(2).  
<http://journal.unusa.ac.id/index.php/jhs/article/view/71>
- Mangara, C. K. (2015). *Hubungan keikutsertaan senam hamil terhadap tingkat kecemasan pada ibu primigravida di Rumah Sakit Ibu dan Anak Lombok Dua Dua Surabaya* (Doctoral dissertation, Widya Mandala Catholic University Surabaya).  
<http://repository.wima.ac.id/4949/>
- Noor, A. (2018). *Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kecemasan Melahirkan Pada Ibu Hamil Primigravida Triwulan III Di Klinik Utama Fatimah Kudus* (Doctoral dissertation, Unika Soegijapranata Semarang).  
<http://repository.unika.ac.id/16623/>
- Budiyarti, Y., & Makiah, M. (2018). Pengaruh terapi murottal al qur'an terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester iii di wilayah puskesmas pekauman. *Jurnal Citra Keperawatan*, 6(2), 89-99.  
<http://www.ejurnal-citrakeperawatan.com/index.php/JCK/article/view/88>
- Oktaviani, L., & Anggraini, A. (2016). Pengaruh relaksasi terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil berisiko tinggi di wilayah kerja puskesmas Sumur Batu Bandar Lampung Tahun 2016. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 10(4), 206-213.  
<http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/holistik/article/view/287>
- Yuniarsih, S. M. (2018). Penggunaan SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) untuk Membantu Ibu Hamil Menurunkan Kecemasan Menghadapi Persalinan. *Proceeding of The URECOL*, 262-270.
- Marliana, O. (2017). Pengaruh relaksasi gim (guided imagery and music) dan aromaterapi lavender terhadap kecemasan ibu hamil primigravida trimester III DI BPM AJJAH BULUSPESANTREN. karya tulis ilmiah  
<http://elib.stikesmuhgombong.ac.id/454/1/OKI%20MARLIANA%20NIM.%20B1401198.pdf>
- Wahyu, A. (2018). Efektifitas Relaksasi Benson terhadap Penurunan Nyeri Pasien Pasca Sectio Caesarea. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(1), 236-251.  
<http://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JKS/article/view/303>
- Yusliana A. (2016). Efektivitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Ibu Postpartum sectio Caesarea. *Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau*;2:944-52.  
<http://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/8256>
- Safitri S, Nashori F, Sulistyarini I. (2017). Efektivitas Relaksasi Zikir Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Remaja Diabetes Melitus Tipe II. *JIP: Jurnal Intervensi Psikologi* 9:1-15.
- Sudiarto S, Suwondo A, Nurrudin A. (2015). Pengaruh Relaksasi terhadap Kecemasan dan Kualitas Tidur pada Pasien Intensive Care Unit. *Jurnal Riset Kesehatan* 4:847-56.