

**PERBEDAAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM DAN TERAPI MUSIK
TERHADAP KECEMASAN PASIEN OPERASI SECTIO CAESAREA
DENGAN SPINAL ANESTESI**

¹Rida Amini, ²Jenita D.T Donsu, ³Agus Sarwo Prayogi
¹RSUD Ketapang Kalimantan Barat
^{2,3}Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
ami.hen90@gmail.com
saworbali@gmail.com

Abstrak

Operasi atau tindakan pembedahan merupakan stressor bagi pasien karena dapat mendatangkan ancaman potensial dan aktual terhadap tubuh, integritas dan jiwa seseorang, sehingga menimbulkan reaksi emosional seperti ketakutan, marah, gelisah, dan kecemasan dengan gejala berupa sering bertanya, gelisah, nadi cepat, tensi meningkat 20% sampai 30%. Penyebab kecemasan pada pasien preoperasi sectio caesarea lebih spesifik yakni kekhawatiran akan diri dan bayi yang akan dilahirkan. Kecemasan pasien preoperasi sangatlah perlu diperhatikan, salah satu tindakan keperawatan untuk mengatasi masalah kecemasan pada pasien dapat berupa tindakan mandiri oleh perawat seperti teknik relaksasi dan distraksi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan antara pemberian teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik terhadap kecemasan pasien operasi sectio cesarea dengan spinal anestesi. Metode penelitian ini adalah quasi eksperimen dengan *pre test and post test design*. Pengambilan sampel dengan cara *purposive sampling* dengan perlakuan teknik relaksasi nafas dalam sebanyak 37 responden dan 37 responden dengan kontrol terapi musik, sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Relaksasi nafas dalam efektif menurunkan kecemasan pasien operasi sectio caesarea dengan signifikasi ($p=0,000$). Terapi musik juga efektif menurunkan kecemasan pasien operasi sectio caesarea dengan signifikasi ($p=0,000$). Namun Tidak ada perbedaan penurunan kecemasan sesudah pemberian teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik dengan signifikansi (p) 0,317. Kesimpulan Relaksasi nafas dalam dan terapi musik sama-sama dapat menurunkan kecemasan pasien yang menjalani operasi sectio caesarea. Kedua tindakan tersebut dapat digunakan untuk melengkapi intervensi keperawatan yang sudah ada di rumah sakit.

Kata kunci : Musik, Kecemasan, Relaksasi, Sectio Caesarea.

Abstract

Surgery or surgery is a stressor for patients because it can bring potential and actual threats to the body, integrity, and soul of a person, causing emotional reactions such as fear, anger, anxiety, and anxiety with symptoms such as frequent asking questions, anxiety, rapid pulse, increased tension 20 % to 30%. The cause of anxiety in patients with preoperative section Caesarea is more specific, namely the concern for self and the baby to be born. Preoperative patient anxiety is very important, one of the nursing actions to overcome anxiety problems in patients can be independent actions by nurses such as relaxation and distraction techniques. This study aims to determine the difference between giving deep breathing relaxation techniques and music therapy to the anxiety of patients with cesarean section surgery with spinal anesthesia. This research method is quasi-experimental with pre-test and post-test design. Sampling by purposive sampling with the treatment of deep breathing relaxation techniques as many as 37 respondents and 37 respondents with music therapy controls, according to the inclusion and exclusion criteria. Breath relaxation in effectively reducing the anxiety of patients with section cesarean surgery with significance ($p = 0,000$). Music therapy is also effective in reducing the anxiety of patients with section cesarean surgery with significance ($p = 0,000$). But there was no difference in the decrease in anxiety after administration of deep breathing relaxation techniques and music therapy with significance (p) 0.317. Conclusion Deep breathing and music therapy together can reduce the anxiety of patients undergoing section cesarean surgery. Both actions can be used to complement nursing interventions that are already in the hospital.

Keywords: Music, Anxiety, Relaxation, Sectio Caesarea.

Latar Belakang

Operasi atau tindakan pembedahan merupakan stressor bagi pasien karena dapat mendatangkan ancaman potensial dan aktual terhadap tubuh, integritas dan jiwa seseorang, sehingga menimbulkan reaksi emosional seperti ketakutan, marah, gelisah, dan kecemasan. Setiap orang dalam menghadapi anestesi atau pembedahan 99% akan berpotensi terjadinya kecemasan (Stuart & Sundeens, 2007). Puncak kecemasan sebagian besar individu saat berada di ruang tunggu operasi dengan gejala berupa sering bertanya, gelisah, nadi cepat, tensi meningkat 20% sampai 30% (Smelzer & Bare, 2012). Penyebab kecemasan pada pasien preoperasi *sectio caesarea* lebih spesifik yakni kekhawatiran akan diri dan bayi yang dilahirkan, prosedur operasi, prosedur anestesi, masalah finansial keluarga (Cunningham, *et al* 2010). Kecemasan pasien preoperasi sangatlah perlu diperhatikan, salah satu tindakan keperawatan untuk mengatasi masalah kecemasan pada pasien dapat berupa tindakan mandiri oleh perawat seperti teknik relaksasi dan distraksi (Potter and Perry, dalam Gusti, 2014). Meditasi, relaksasi dan teknik bernafas dapat digunakan untuk mengaktifasi saraf simpatis sehingga dapat digunakan dalam tindakan keperawatan untuk menurunkan stres, kecemasan dan depresi (Jerath. *et al*, 2015).

Terapi musik dapat mengurangi nyeri fisiologis, stres, dan kecemasan dengan mengalihkan perhatian seseorang dari nyeri. Menurut Mullooly, (1998) dalam American journal of nursing, (2009) bahwa terapi musik efektif untuk menurunkan frekuensi jantung, mengurangi kecemasan dan depresi, mengurangi nyeri, menurunkan tekanan darah dan mengubah persepsi waktu. Musik sebagai terapi telah dikenal sejak 550 tahun SM, dikembangkan oleh Pythagoras dari Yunani. Berdasarkan penelitian State University of New York di Buffalo, sejak mereka menggunakan terapi musik kebutuhan obat penenang juga turun drastis hingga 50% (Natalina, 2013).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di RSUD Muhammadiyah Yogyakarta jumlah pasien yang dilakukan operasi *sectio caesarea*, rata-rata tiap bulan ada 40 pasien yang menggunakan teknik spinal anestesi. Kecemasan pasien preoperasi sangatlah perlu diperhatikan, karena dengan mengetahui tingkat kecemasan pasien bisa menjadi umpan balik bagi dokter bedah maupun dokter anestesi untuk menentukan pertimbangan apa yang terbaik untuk pasien (Wetsch, W. A. *et al*, 2009). Bagi perawat untuk mengatasi masalah kecemasan pada pasien salah satu tindakan keperawatan mandiri dapat berupa teknik relaksasi dan distraksi (Potter and Perry, dalam Gusti, 2014). Tujuan penelitian mengetahui perbedaan antara pemberian teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik terhadap kecemasan pasien operasi *sectio caesarea* dengan spinal anestesi di RSUD Muhammadiyah Yogyakarta.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan desain *quasi eksperimental* dengan rancangan *Pre Test and Post Test Design*. Peneliti mengukur kecemasan pasien menggunakan skala ukur APAIS, pada kedua kelompok sebelum diberikan perlakuan (observasi awal/pre test), kemudian kedua kelompok diberikan perlakuan. Setelah diberikan perlakuan peneliti mengukur kembali kecemasan pasien. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*, sebanyak 37 responden diberikan perlakuan teknik relaksasi nafas dan 37 responden kontrol dengan terapi musik yang telah ditentukan kriteria inklusi dan eksklusi.

Analisis *Bivariat* untuk mengetahui pengaruh antara variabel independen dan variabel dependen menggunakan uji *Wilcoxon*. Uji hipotesa Perbedaan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Terapi Musik Terhadap Kecemasan Pasien Operasi Sectio Caesarea dengan Spinal Anestesi menggunakan menggunakan *Mann Whitney*.

Hasil Penelitian

Hasil penelitian pada tabel 1. diketahui karakteristik responden kelompok teknik relaksasi nafas dalam paling banyak pada kelompok umur 30-39 tahun (48,6%) dan responden kelompok terapi musik sama pada kelompok umur 30-39 tahun (56,8%). Karakteristik responden berdasarkan status ASA pada kelompok relaksasi nafas dalam dan terapi musik hampir sama banyaknya ASA 1 36 responden (51,4%), ASA 2 ada 38 responden (51,4%). Karakteristik responden kelompok teknik relaksasi nafas dalam paling banyak dengan jenis operasi elektif ada 28 responden (75,7%), dan kelompok terapi musik paling banyak juga jenis operasi elektif ada 29 responden (78,4%). Karakteristik responden kelompok teknik relaksasi nafas dalam paling banyak dengan tingkat pendidikan SLTA ada 18 responden (48,7%), sedangkan responden kelompok terapi musik paling banyak dengan tingkat pendidikan PT ada 20 responden (54,1%). Karakteristik responden kelompok teknik relaksasi nafas dalam paling banyak dengan status biaya menggunakan BPJS ada 20 responden (54,1%), responden kelompok terapi musik paling banyak juga dengan menggunakan BPJS ada 19 responden (51,4%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Relaksasi Nafas Dalam		Terapi Musik		Jumlah	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Umur						
a. 20 – 29 Th	16	43,2	16	43,2	32	43,2
b. 30 – 39 Th	18	48,6	21	56,8	39	52,7
c. 40 – 45 Th	3	8,2	0	0	3	4,1
Status ASA :						
a. ASA I	19	51,4	17	45,9	36	48,6
b. ASA II	18	48,6	20	54,1	38	51,4
Jenis Operasi						
a. Cito	9	24,3	8	21,6	17	22,9
b. Elektif	28	75,7	29	78,4	57	77,1
Tk. Pendidikan						
a. SLTP	3	8,1	1	2,7	4	5,4
b. SLTA	18	48,7	16	43,2	34	45,9
c. PT	16	43,2	20	54,1	36	48,6
Status Biaya						
a. BPJS	20	54,1	19	51,4	39	52,7
b. Umum	17	45,9	18	48,6	35	47,3
Jumlah	37	100	37	100	74	100

Tabel 2. Kecemasan Pasien *Sectio Caesarea* dengan Anestesi Spinal pre dan post Teknik Relaksasi Nafas Dalam di RSUD Muhammadiyah Yogyakarta

Kecemasan	Pre		Post		z p
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase	
Tidak cemas	0	0	4	10,8	-5,4020,000
Cemas ringan	1	2,7	31	83,8	
Cemas sedang	22	59,5	2	5,4	
Cemas berat	14	37,8	0	0	
Jumlah	37	100	37	100	

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui sebelum dilakukan relaksasi nafas dalam paling banyak responden mengalami cemas sedang sebanyak 22 responden(59,5%). Sesudah dilakukan relaksasi nafas dalam terdapat penurunan kecemasan responden menjadi cemas ringan berjumlah 31 responden (83,8%). Nilai p 0,000 artinya ada perbedaan kecemasan antara pre dan post teknik relaksasi nafas dalam.

Tabel .3 Kecemasan Pasien Operasi *Sectio Caesarea* dengan Anestesi Spinal pre dan post Terapi Musik di RSUD Muhammadiyah Yogyakarta

Variabel	Kecemasan				z p
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase	
Relaksasi nafas dalam	36	97,3	1	1	-1000 0,317
Terapi Musik	37	100	0	0	

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui sebelum diberikan terapi musik paling banyak responden mengalami cemas sedang ada 21 responden (56,8%), sesudah diberikan terapi musik mayoritas responden mengalami cemas ringan sebanyak 32 responden (86,5%). Nilai P 0,000 artinya ada perbedaan kecemasan antara pre dan post terapi musik.

Tabel 4. Perbedaan penurunan kecemasan Pasien *Sectio Caesarea* dengan Anestesi Spinal Post Relaksasi Nafas Dalam dan Terapi Musik di RSUD Muhammadiyah Yogyakarta

Kecemasan	Pre		Post		z p
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase	
Tidak cemas	0	0	2	5,4	-5,557 0,000
Cemas ringan	2	5,4	32	86,5	
Cemas sedang	21	56,8	3	8,1	
Cemas berat	14	37,8	0	0	
Jumlah	37	100	37	100	

Berdasarkan data dari tabel 4 pada kelompok teknik relaksasi nafas dalam ada 36 responden (97,3%) yang berkurang kecemasannya, sedangkan pada kelompok terapi musik seluruh responden mengalami penurunan kecemasan yaitu 37 responden (100%). Nilai p 0,317 artinya tidak ada perbedaan penurunan kecemasan yang signifikan setelah pemberian teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik pada pasien *sectio caesarea* dengan spinal anestesi.

Pembahasan

1. Kecemasan pasien operasi sectio caesarea pre dan post teknik relaksasi nafas dalam.

Hasil penelitian ini menunjukkan seluruh responden (n=74) mengalami kecemasan sedang sampe berat sebanyak 71 responden (95,5%) sisanya mengalami kecemasan ringan. Menurut Smeltzer & Bare, (2012) bahwa kecemasan pre operasi merupakan suatu respon antisipasi terhadap suatu pengalaman yang di anggap pasien sebagai suatu ancaman dalam peran hidup, integritas tubuh, bahkan kehidupan itu sendiri. Kecemasan yang dialami responden dapat disebabkan karena responden menyadari bahwa persalinan tindakan pembedahan dapat menimbulkan rasa nyeri yang belum terbayangkan oleh responden, karena takut terhadap nyeri atau kematian, takut tentang ketidaktahuan atau takut tentang deformitas atau ancaman lain terhadap citra tubuh. Selain itu pasien juga sering mengalami kecemasan lain seperti masalah finansial, tanggung jawab terhadap keluarga dan kewajiban pekerjaan atau ketakutan akan prognosa yang buruk dan probabilitas kecacatan di masa datang dan gangguan kesehatan jiwa khususnya *anxietas* merupakan penyebab utama hilangnya kualitas hidup manusia.

Kecemasan yang berlebihan akan menyebabkan pasien tidak tenang dalam menghadapi tindakan, adapun beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan pasien yang akan dilakukan tindakan operasi dan anestesi : faktor instrinsik: usia, pengalaman pasien menjalani pengobatan dan tindakan medis, konsep diri dan peran, faktor ekstrinsik: kondisi medis, tingkat pendidikan, akses informasi, proses adaptasi, tingkat sosial ekonomi (Stuart, 2012).

Berdasarkan hasil penelitian Sarjani, (2014), bahwa dari 34 pasien yang akan dilakukan anestesi dan operasi sectio caesarea, mayoritas sekitar 97% responden mengalami cemas sedang sampai berat. tidak ada perbedaan dengan hasil penelitian saya, bahwa tiap pasien yang akan dilakukan tindakan anestesi dan operasi pasti akan mengalami kecemasan baik ringan, sedang, berat maupun panik sesuai dengan bagaimana cara seseorang beradaptasi dan merespon terhadap masalah yang akan dihadapi serta berbagai faktor yang bisa mempengaruhi tingkat kecemasan pasien sebelum dilakukakan operasi.

2. Kecemasan sesudah relaksasi nafas dalam dan terapi musik

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat penurunan kecemasan setelah intervensi relaksasi nafas dalam dan terapi musik. Relaksasi nafas dalam dan terapi musik sama-sama bisa menurunkan tingkat kecemasan pada pasien operasi sectio caesarea dengan spinal anestesi. Menurut Smeltzer & Bare, (2012), bahwa teknik relaksasi nafas dalam dapat memberikan perasaan yang tenang, nyaman, dapat menurunkan ketegangan seluruh tubuh, berkurangnya rasa cemas, khawatir dan gelisah, menurunkan detak jantung dan tekanan darah, ketahanan terhadap penyakit, tidur lelap, daya ingat dan kesehatan mental menjadi lebih baik, meningkatkan daya berfikir logis, meningkatkan kreativitas, keyakinan, dan kemauan serta meningkatkan kemampuan berhubungan dengan orang lain. Saat kita melakukan latihan nafas dalam, oksigen mengalir ke dalam pembuluh darah dan seluruh jaringan, tubuh, membuang racun dan sisa metabolisme yang tidak terpakai, meningkatkan metabolisme dan memproduksi energi, memperbaiki kemampuan untuk mengatasi stresor, meningkatkan produksi endorphen. Endorphen adalah neurohormon yang berhubungan dengan sensasi menyenangkan, disekresi oleh hipofisis, berlatih relaksasi dapat memacu munculnya endorphen setiap saat.

Sebuah penelitian Hundance menemukan potensi perubahan membran fisiologis dihasilkan dari perubahan atau pengalaman emosi, misalnya otonom di hemoestatis. Hipotesisnya bahwa sistem aktivasi saraf (ANS) dan aktivitas pernafasan terkait perubahan hemoestasis, dengan meditasi dan teknik nafas dalam, berhubungan dengan

pengalaman seseorang dan targetnya pada neurotransmitter emosi. Meditasi, relaksasi dan teknik bernafas dapat digunakan untuk mengaktivasi saraf simpatis sehingga dapat digunakan dalam tindakan keperawatan untuk menurunkan stres, kecemasan, nyeri fisiologis dan depresi (Jerath *et al*, 2015). Berdasarkan hasil penelitian Sudarmanto (2010), bahwa sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam mayoritas pasien mengalami nyeri sedang sebanyak 50% setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam terdapat penurunan nyeri sedang menjadi 11%, jadi teknik relaksasi nafas dalam bisa membantu menurunkan kecemasan dan mengurangi nyeri. Menurut Djohan, dalam Gusti (2014) Terapi musik juga dapat membantu mengatasi stres atau kecemasan, mencegah penyakit, dan menghilangkan rasa sakit. Musik juga dapat memberikan rangsangan pada saraf simpatis dan parasimpatis untuk menghasilkan respon relaksasi. Karakteristik respon relaksasi yang ditimbulkan berupa penurunan frekuensi nadi, relaksasi otot, tidur (Argsttter, H, Haberbosch, W., & Bolay, H.V, 2009).

Hasil penelitian ini sesuai dengan Gusti, (2014), bahwa sebelum dilakukan distraksi audio mayoritas responden mengalami cemas sedang (63,8%) setelah diberikan distraksi audio mayoritas pasien mengalami penurunan kecemasan yaitu menjadi kecemasan ringan(83%), dan menurut penelitian Sudarmanto, (2010), bahwa sebelum diberikan terapi musik terdapat 50% yang mengalami nyeri sedang dan 50% nyeri berat, setelah diberikan terapi musik jumlah responden yang mengalami nyeri berat berkurang menjadi 1% dan nyeri sedang berkurang menjadi 10%. Jadi terapi musik bisa menurunkan kecemasan dan mengurangi rasa nyeri.

3. Perbedaan kecemasan pasien sesudah teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada kelompok teknik relaksasi nafas dalam dari 37 responden ada 36 responden (93,7%) yang mengalami penurunan kecemasan dan 1 responden tidak mengalami penurunan kecemasan. Sedangkan pada kelompok terapi musik keseluruhan responden mengalami penurunan kecemasan. Jadi terdapat penurunan kecemasan sesudah teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik, namun dari Hasil uji *Mann whitney test* nilai *p-value* 0,317 artinya > 0.05 sehingga H_a di tolak dan H_0 diterima maka dapat di ambil kesimpulan tidak ada perbedaan penurunan kecemasan yang bermakna antara intervensi teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik pada pasien operasi sectio caesarea dengan spinal anestesi di RSUD Muhammadiyah Yogyakarta.

Teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik merupakan teknik untuk mengalihkan perhatian seseorang baik dari kecemasan maupun nyeri, teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik juga mempunyai efek sama-sama memberikan rangsangan ke saraf simpatis yang menghasilkan respon relaksasi sehingga efektif bisa mengurangi kecemasan, mengurangi nyeri fisiologis, dan menurunkan tekanan darah. Teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik juga berhubungan dengan sensasi menyenangkan sehingga kecemasan yang dialami pasien bisa berkurang.

Kesimpulan

Pemberian teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik untuk menurunkan kecemasan pasien operasi sectio caesarea dengan spinal anestesi, karena teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik dan tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Kedua tindakan tersebut dapat digunakan untuk melengkapi intervensi keperawatan yang sudah ada di rumah sakit.

Daftar Pustaka

- Argstatter, H. Haberbosch, W., & Bolay, H.V, (2009). *Psychological Factors And Cardiovascular Disoerder : The Role of Stress And Psychosocial Influences*. New York: Nova Science Publisher.
- Berth, H., Petrwski, K., & Balck, F. (2007). The Amsterdam Preoperatif Anxiety And Informatian Scale (APAIS)-the first trial of German version. *GMS Psycho Sos Med*. 2007; 4:-8.
- Cunningham, G. F. *et al* (2010). *Dasar-dasar ginekologi dan obstetri*. Jakarta: EGC.
- Gusti, J. (2014). *Pengaruh distraksi audio terhadap tingkat kecemasan pasien anestesi spinal di Rumah Sakit Dr. Tadjuddin Chalid Makassar*. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Keperawatan Anestesi dan Reanimasi. *Skripsi*
- Jerath, R., Crawford, M. W., Barnes, V. A., & Harden, K. (2015). Self Regulation of Breathing as a Primary Treatment for Anxiety. *Spinger Science+Business Media New York*. 40: 107-115.
- Mangku, G. (2010). *Buku Ajar IlmuAnestesi Dan Reanimasi*. PT. Indeks. Jakarta.
- Mullooly. *et al*. (1998). Music Soothes Post op Pain And Anxiety. *American Journal Of Nursing*. 2009, 88: 949-951
- Natalina, D. (2013). *Terapi Musik bidang keperawatan*. Jakarta: Mitra Wacana Media.
- Perdana, A. Dkk. (2015). Uji Validasi Konstruksi dan Reliabilitas Instrumen The Amsterdam Preoperatif Anxiety and Information Scale (APAIS) versi Indonesia. *Anesthesia & Critical Care*. Vol: 31 (1).
- Sarjani, Ichsan. (2014).*Pengaruh efektifitas pendekatan spiritual dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien sectio sesarea dengan tindakan sub arachnoid blok (SAB) di RSU PMI Kota Lhoksemawe Aceh*. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Keperawatan Anestesi dan Reanimasi. *Skripsi*
- Smeltzer. S. C, & Bare. B. G. (2012). *Text Book of Medical Surgical Nursing Brunner Suddart*, 8th ed, Philadelphia, Mosby Company.
- Stuart, G. W., & Sundeen, (2007). *Keperawatan Jiwa*. Edisi 3, Jakarta : EGC.
- Stuart, Gail. W. (2012). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*, edisi 5, alih bahasa oleh Kapoh RP, Komara. Jakarta : EGC.
- Sudarmanto, M, (2010). *Pengaruh pemberian teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik terhadap perubahan tingkat nyeri pasien post operasi dengan spinal anestesi di RSUI HarapanAnda Kota Tegal*. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Keperawatan Anestesi dan Reanimasi. *Skripsi*.
- Wetsch, W. A. *et al*. (2009). Preoperative stress and anxiety in day-care patient and inpatient undergoing fast-track surgery. *Brithish Journal of Anaesthesia*. 103 (2) 199-205
- William, J. W. *et al*. (2011). An Overview of Complementary and Alternative Medicine Therapies for Anxiety and Depressive Disorder. Washington DC): *Department of Veterans Affair (US)*. VA-ESP Project#09-010;2011.