

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Rozi. 2018. "Ca Mamae (Kanker Payudara)." <https://bukusakudokter.org/ca-mamae-kanker-payudara>.
- Adiguna. (2022). TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA PASIEN POST OPERASI
- Agustiya, N., Hudiyawati, D., & Purnama, A. P. (2020). Pengaruh Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Pasien Yang Menjalani Hemodialisa Di Unit Hemodialisa. *Jurnal Kesehatan*, 62–68.
- Agustiya, Noni, Dian Hudiyawati, and Arif Putra Purnama. 2020. "Pengaruh Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Pasien Yang Menjalani Hemodialisa Di Unit Hemodialisa." *Jurnal Kesehatan* 62-68.
- Aklima, Indimeilia, & Halimuddin. (2021). Tingkat Kecemasan Pasien Triage Kuning dan Hijau di Instalasi Gawat Darurat. *JIM FKep*, V(1), 116–124.
- Alim, M.B. 2010. Langkah-langkah Relaksasi Otot Progresif, <http://wwwpsikologi Zone> diambil 20 Juli 2014
- Amiman, S. P., Katuuk, M., & Malara, R. (2019). Gambaran Tingkat Kecemasan Pasien Di Instalasi Gawat Darurat. *Jurnal Keperawatan*, 7(2)
- Anandany, A.& Suryanto. (2019). Model Layanan Psikososial (Psychosocial Care) Dalam Perawatan Paliatif Pada Pasien Kanker Payudara. *Prosiding Seminar Nasional 2020 Fakultas Psikologi Umby*. 98-109.
- Arafah, A. B. R., & Notobroto, H. B. (2018). Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Ibu Rumah Tangga Melakukan Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari). *The Indonesian Journal of Public Health*, 12(2), 143. <https://doi.org/10.20473/ijph.v12i2.2017.143-153>

- Aziz Ismail, N. I. A., & Elgzar, WT. I. (2018). The Effect of Progressive Muscle Relaxation on Post Cesarean Section Pain, Quality of Sleep and Physical Activities Limitation. *International Journal of Studies in Nursing*, 3 (3). 14.
- Black, J. M & Hawks, J. H. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah*. Indonesia: CV. Pentasada Media Edukasi.
- Charalambous, A., et all. (2019). Guided imagery and progressive muscle relaxation as a cluster of symptoms management intervention in patients receiving chemotherapy: a randomized control trial. *Journal Pone*.
- Civilotti, C., Botto, R., Maran, D. A., De Leonardis, B., Bianciotto, B., & Stanizzo, M.R. (2021). Anxiety and depression in women. newly diagnosed with breast cancer and waiting for surgery: Prevalence and associations with socio- demographic variables. *Medicina (Lithuania)*, 57(5).
<https://doi.org/10.3390/medicina57050454>
- Devmurari, D., & Nagrale, S. (2018). Effectiveness of Jacobsonâ progressive muscle relaxation technique for pain management in post-cesarean women.
- Devmurari, D., & Nagrale, S. (2020). Effectiveness of Jacobson’s Progressive Muscle Relaxation Technique for Pain Management in Post-Cesarean Women. *Indian Journal of Obstetrics and Gynecology Research*, 5(2), 228–232. <https://doi.org/10.18231/2394-2754.2018.0051>
- Dewi, Gusti. 2018. “Analisis Risiko Kanker Payudara Berdasar Riwayat Pemakaian Kontrasepsi Hormonal Dan Usia Menarche.” *Jurnal Berkala Epidemiologi* 3(1): 12–23.
- DWI SUDARYANTI, F. H. (2023). Relaksasi Otot Progresif Pada Penatalaksanaan Nyeri Pasien Pasca Operasi. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 604.
- European Journal of Oncology Nursing*, 38,591<https://doi.org/10.1016/j.ejon.2018.12.003>
- Experimental and Therapeutic Medicine*, 18(4). <https://doi.org/10.3892/etm.2019.7915>

Eymir, M., Unver, B., & Karatosun, V. (2022). Relaxation Exercise Therapy Improves Pain, Muscle Strength, and Kinesiophobia Following Total Knee Arthroplasty in the Short Term: A Randomized Controlled Trial. *Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy*, 30(8), 2776–2785. <https://doi.org/10.1007/s00167-021-06657-x>

FRAKTUR. *In Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan (Vol.12, Issue 23)*,128.

Gabriel, I. O., & Mayers, P. M. (2019). Effects of a Psychosocial Intervention on the Quality of Life of Primary Caregivers of Women with Breast Cancer.

Gökşin I, Ayaz-Alkaya S. The Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation on the Postpartum Quality of Life: A Randomized Controlled Trial. *Asian Nurs Res (Korean Soc Nurs Sci)*. 2018;12(2):86-90.

Han, E. S. & Golemandaniel; boyatzisRichard; MckeeA(2019) Bagaimana Gambaran Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri tentang Deteksi Dini Kanker Payudara di Asrama Putri KH Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689- 1699.

Haryati, & Sitorus, R. (2015). Pengaruh Latihan Progressive Muscle Relaxation Terhadap Status Fungsional Dalam Konteks Asuhan Keperawatan Pasien Kanker dengan Kemoterapi di RS Dr.Wahidin Sudirohusodo Makassar. *Medula*, 2(2), 167–177.

Haryoko, I, & Juliastuti. (2016). Karakteristik Dan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Mayor Di Rumah Sakit MuhammadiyahPalembang. 4(march 2014), 46-54.

Hasanah, U. (2023). Hubungan Waktu Tunggu Pasien Dengan Tingkat Kecemasan di Instalasi Gawat Darurat IGD Rumah Sakit X (The Relationship between Patient Waiting Time and Anxiety Level in the Emergency Room at the X Hospital).

- Hawari, D. (2019). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi di Ruang BEDABedah RSUD Dr. Pirngadi Medan Tahun 2019 Pebriana Pane Jurusan Keperawatan Poltekes Kemenkes Medan Abstrak.
- Herlina, S., Sitorus, R., & Masfuri, M(2019)Perubahan Tingkat Fatigue Melalui Latihan Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis Yang Menjalani HemodialisaJurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia, 2(1),21-32. <https://doi.org/10.52020/jkwgi.v2i1.846>
- Hidayatulloh Al, Limbong EO, Ibrahim KI. Sentral Rsup DrWahidin Sudirohusodo Pada Pasien Dengan Status Fisik Pra General Anesthesi Asa I DanAsa II. 2012;(10):348-52.
- Ibrahim, A., Koyuncu, N., Suzer, N. E., & Cakir, O. D. (2019). The effect of Benson relaxation method on anxiety in the emergency care. *Medicine*, 98(21), 1–6.
- Indian Journal of Obstetrics and Gynecology Research, 5(2). 228-232. <https://doi.org/10.18231/2394-2754.2018.0051>
- Izydorczyk, B., Kwapniewska, A., Lizinczyk, S., Sitnik-Warchulska, K. %J I. journal of environmental research, & health, public. (2018). Psychological resilience as a protective factor for the body image in post- mastectomy women with breast cancer. 15(6), 1181. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph15061181>
- Ju, W., Ren, L., Chen, J., & Du, Y. (2019). Efficacy of Relaxation Therapy as An Effective Nursing Intervention for Post-Operative Pain Relief in Patients Undergoing Abdominal Surgery: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Experimental and Therapeutic Medicine*, 18(4), 2909–2916. <https://doi.org/10.3892/etm.2019.7915>
- Ju, W., Ren, L., Chen, J., & Du, Y. (2019). Efficacy of Relaxation Therapy as An Effective Nursing Intervention for Post-Operative Pain Relief in Patients Undergoing Abdominal Surgery: A Systematic Review And Meta-Analysis.

- Jurnal Keperawatan Sriwijaya, 9(2), 71-80. <https://doi.org/10.32539/jks.v9i2.149>
- Kada, M. K. R., Irawaty, D., & Maria, R. (2020). Pengaruh Kombinasi Terapi Musik Dan Art Therapy Terhadap Tingkat Nyeri Pasien Kanker Payudara. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, 5(1).
- Kasih, E., Triharini, M., & Kusumaningrum, T. (2019). Progressive Muscle Relaxation Menurunkan Frekuensi Nyeri Pada Penderita Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi Di Posa RSUD Dr. Soetomo Surabaya. Soetomo Surabaya. Crit Med Surg Nurs J, 3(2), 15-9.
- Kementerian Kesehatan RI.(2016). Pusat Data dan Informasi Bulan Peduli Kanker Payudara. Diakses tanggal 08 Januari 2019 daifile:///C:/Users/user/download/infoDatin bulan peduli k anker payudara 2016% 20(1).pdf.
- Kısaarslan, M., & Aksoy, N. (2020). Effect of Progressive Muscle Relaxation Exercise on Postoperative Pain Level in Patients Undergoing Open Renal Surgery: A Nonrandomized Evaluation. Journal of Perianesthesia Nursing, 35(4), 389–396. <https://doi.org/10.1016/j.jopan.2019.12.003>
- Kısaarslan, M., & Aksoy, N. (2020). Effect of Progressive Muscle Relaxation Exercise on Postoperative Pain Level in Patients Undergoing Open Renal Surgery: A Nonrandomized Evaluation. Journal of Perianesthesia Nursing, 35(4),389-396. <https://doi.org/10.1016/j.jopan.2019.12.003>
- KOTA SEMARANG. Jurnal Humanis : Jurnal Pengabdian Masyarakat STIKes ICsada Bojonegoro, 6(1), 17–20.
- Latifah, H. (2022). Efektifitas Teknik Relaksasi Slow Deep Breathing (Sdb) dan Relaksasi Benson terhadap Nyeri pada Pasien Post Operasi Modifikasi Radikal Mastektomi (MRM), Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang. <http://repository.unissula.ac.id/27113/>

- Lestari, A., & Arafah, EH. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Preoperasi Sectio Caesarea Di Rsud Lamaddukelleng Journal of HealthNursing, and Midwifery Sciences AdpertisiJhnmsa, 1(2)2746- 4636.
- Lopes-Júnior, L. C., Rosa, G. S., Pessanha, R. M., De Carvalho-Schuab, S. I. P., Nunes, K. Z., & Amorim, M. H. C. (2020). Efficacy of the Complementary Therapies in the Management of Cancer Pain in Palliative Care: A Systematic Review. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 28, 1-17.
- Marfianti, E. (2021). Peningkatan Pengetahuan Kanker Payudara dan Keterampilan Periksa Payudara Sendiri (SADARI) Untuk Deteksi Dini Kanker Payudara di Semutan Jatimulyo Dlingo. *JAMALI- Jurnal Abdimas Madani dan Lestari*, 28.
- Medicine, M. L. (2022, Maret). *Gambaran Umum Klasifikasi Neoplasma Tiroid WHO Tahun 2022*. Diambil kembali dari Pub Med: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov.translate.googleusercontent.com/publication/35288841/?x_tr_sl=en&x_tr_tl=id&x_tr_hl=id&x
- Metekohy, F. A. (2021). Latihan Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Terhadap Penurunan Fatigue Pada Pasien Penyakit Ginjal Kronik Di Unit Hemodialisa Rsud Dr. M. Haulussy Ambon. *Jurnal Keperawatan Indonesia Timur (East Indonesian Nursing Journal)*, 1(1), 12-21 <https://doi.org/10.32695/jkit.v1i1.230>
- Muh Abdurrouf, Erna Melastuti, R. I. (2021). TERAPI RELAKSASI BENSON UNTUK MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA FORUM KESEHATAN KELUARGA (FKK) KELURAHAN BANDARHARJO
- Mustaqim, R. S., & Purwaningsih, I. (2022). Penerapan Terapi Relaksasi Benson dalam Menurunkan Nyeri Akut pada Pasien dengan Low Back Pain (LBP). *SBY Proceedings*, 1(1), <https://jurnal.stikesbethesda.ac.id/index.php/p/article/view/330>

- Nurhayati, N., Marianthi, D., Desiana, D., & Maulita, R. (2022). Pemberian Relaksasi Benson terhadap Penurunan Nyeri Pasien Post Operasi Fraktur Femur di Rumah. *Sakit Umum Daerah Meuraxa Banda Aceh. Journal Keperawatan*, 1(1),43-53. <https://doi.org/10.58774/jourkep.v1i1.9>
- Nurma Afiani, A. Q. (2020). PASIEN GAWAT DARURAT YANG MENDAPATKAN KOMUNIKASI BURUK BERESIKO 12 KALI MENGALAMI KECEMASAN. *Conference on Innovation and Application of Science and Technology, Ciastech*, 963–972.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan.pdf*. SalembaMedika. [http://eprints.ners.unair.ac.id/982/1/METODOLOGI PENELITIAN09162019.pdf](http://eprints.ners.unair.ac.id/982/1/METODOLOGI_PENELITIAN09162019.pdf)
- Nusraya, A. (2023). Analisis Distres Psikologis Pada Pasien Kanker Payudara Di Rumah Sakit Pendidikan Universitas Hasanuddin Makassar. *Skripsi*, 1.
- Organization, W. H. (2023, juli 12). *Kanker Payudara*. Diambil kembali dari [www-who-int.translate.goog/news-room/fact: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/breast-cancer](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/breast-cancer)
- Ozgundondu, B., & Metin, Z. G. (2019)Effects of Progressive Muscle Relaxation. Combined with Music on Stress, Fatigue, and Coping Styles Among Intensive Care Nurses. *Intensive and Critical Care Nursing*, 54, 54-63. <https://doi.org/10.1016/j.icen.2019.07.007>
- Pane P. Gambaran Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Oprasi di Ruang Bedah RSUD dr. Pirngadi Medan Tahun 2019. 2019;1-9
- Paolis, G., et all. (2019). The effectiveness of progressive muscle relaxation and interative guided imagery as a pain-reducing intervention in advanced cancer patients: a multicentre randomised controlled non pharmacological trial. *Journal Elsevier*.
- 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.

Pardede, J. A., Simanjuntak, G. V., & Laia, R. (2020). The Symptoms of Risk of Violence Behavior Decline after Given Prgressive Muscle Relaxation. Therapy onSchizophrenia PatientsJurnal Ilmu Keperawatan Jiwa3(2), 91-100. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.32584/jikj.v3i2.534>

-payudaya-paling-banyak-di-indonesia-kemenkes-targetkan-pemerataan-layanan-kesehatan/

Pratiwi, Ayu and Amin Samiasih. 2022. "Penerapan Terapi Relaksasi Benson Pasien Pre Operasi Bedah Mulut (Gingivektomy) Yang Mengalami Kecemasan."Ners Muda 3(3).

Putri, M. E., & Rahayu, U. (2019)Pemberian Asuhan Keperawatan secara Holistik pada Pasien Post Operasi Kanker Payudara. Media Karya Kesehatan, 2(2), 191- 203. <https://doi.org/10.24198/mkk.v2i2.22761>

Raad, G., Tanios, J., Azoury, J., Daher, A., Fakh, C., & Bakos, H. W. (2021). Neurophysiology of Cognitive Behavioural Therapy, Deep Breathing and Progressive Muscle Relaxation Used in Conjunction with ART Treatments: A Narrative Review. Human Reproduction Update, 27(2), 324–338. <https://doi.org/10.1093/humupd/dmaa048>

Rady, S. E., & El-Deeb, H. A. A. (2020). Effect of Progressive Muscle Relaxation Technique on Post-Operative Pain and Quality of Recovery among Patients with Abdominal Surgeries. Egyptian Journal of Health Care, 11(4), 566–581. <https://doi.org/10.21608/EJHC.2020.152563>

Rady, S. E., & El-Deeb, H. A. A. (2020). Effect of Progressive Muscle Relaxation Technique on Post-Operative Pain and Quality of Recovery among Patients with Abdominal Surgeries. Egyptian Journal of Health Care, 11(4), 566-581. <https://doi.org/10.21608/EJHC.2020.152563>

Rahmania, Eka. N., Natosba, J., & Adhistry, K. (2020). Pengaruh progressive muscle relaxation sebagai penerapan palliative care terhadap nyeri dan kecemasan pasien nyeri dan kecemasan pasien kanker serviks.

- Ramdhani, N. & Putra, A. (2009). Pengembangan multimedia relaksasi. *Jurnal psikologi* volume 34 no.2. Diakses dari <http://neila.staff.ugm.ac.id/wordpress/wp-content/uploads/2008/05/relaksasi-otot.pdf>
- Rasubala, G. F., Kumaat, L. T., & 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. *Jurnal Keperawatan*, 5(1).
- RI, K. (2019, februari 14). *Kanker Payudara*. Diambil kembali dari ayosehat.kemkes.go.id:https://ayosehat.kemkes.go.id/topik-penyakit/neoplasma/kanker-payudara
- RI, P. K. (2022, juli 24). *Apa sajakah gejala kanker payudara ?* Diambil kembali dari [P2PTM.Kemkes.go.id:https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/penyakit-kanker-dan-kelainan-darah/apa-sajakah-gejala-kanker-payudara](https://p2ptm.kemkes.go.id:https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/penyakit-kanker-dan-kelainan-darah/apa-sajakah-gejala-kanker-payudara)
- Rihiantoro, T. Handayani, R. S., Wahyuningrat, N. L. M., & Suratminah, S. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 14(2), 129. <https://doi.org/10.26630/jkep.v14i2.1295>
- Rinaldi, S. F., & Mujiyanto, B. (2017). *Metodologi Penelitian Dan Statistik*. Jakarta Selatan: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan
- Rismawan, W., & FAP, C. widya. (2020). *Tingkat Kecemasan Pada Pasien Yang Akan Menjalani Kemoterapi Kanker Payudara Di Rumah Sakit Jasa Kartini*
- Rokom. (2022, februari 2). *Sehat Negeriku*. Diambil kembali dari sehatnegeriku.kemkes.go.id:https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20220202/1639254/kanker

- Saputri, K. M., Handayani, L. T., & Kurniawan, H. (2013). Hubungan Jenis Kelamin dengan Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi di Ruang BedahRSBaladhika Husada Jember. *Journal of Chemical Information and Modeling*,53(9), 1689-1699.
- Sari, Irma Yanti Kurnia, Nining Sriningsih, and Ayu Pratiwi. 2022. "Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Pasien Pre Operasi Di RSUD Kab Tangerang." *JurnalIlmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia* 2(2):45-54
- Sari, Y. P., Riasmini, N. M., & Guslinda. (2020). Analisis Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan pada Pasien Preoperasi Bedah Mayor di Ruang Teratai. *Menara Ilmu*, XIV(02), 133-147. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/2176/1797>
- Sastra, L. (2013). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Konsep Diri Pasien Kanker Payudara, *Journal Keperawatan Muhammadiyah*, 1(1), 55-60
- Sianipar, K., Sinaga, R, & Nainggolan, Y. (2018). Pengaruh Aromatherapi, Relaksasi Oto Progresif Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan Di Bpm Simalungun. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst,Nurse, Nutrition, Midwivory, Environment, Dentist)*, 12(1), 81-91. <https://doi.org/10.36911/pannmed.v12i1.55>
- Silalahi, H., & WulandariI. S. M. (2021). Hubungan Komunikasi Terapeutik Perawat Dengan Kecemasan Pasien Pre Operasi Di Rumah Sakit Advent Medan
- Sirintawat, N., Sawang, K., Chaiyasamut, T., & Wongsirichat, N. (2017). Pain measurement in oral and maxillofacial surgery. *Journal of Dental Anesthesia and Pain Medicine*, <https://doi.org/10.17245/jdapm.2017.17.4.253> 17(4), 253.
- SMKN 1 MEUREUBO. *Jurmakemas* , 3.
- Solehati, T & Kosasih, C. E. (2015). *Konsep & Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan Maternitas*. (Anna,Ed). Bandung: PT. Refika Aditama

- Solehati. T & Kosasih. E. C. (2015). *Relaksasi dalam keperawatan Maternitas*. Bandung : Aditama.
- Song, Q., Xu, R., Zhang, Q., Ma, M., & Zhao, X. (2013). Relaxation training during chemotherapy for breast cancer improves mental health and lessens adverse events, 6(10), 979–984.
- Sri Jannati, Y. S. (2021). PENGARUH PENYULUHAN KESEHATAN MELALUI MEDIA VIDEO TERHADAP PERILAKU REMAJA DALAM PEMERIKSAAN PAYUDARA SENDIRI (SADARI) DI
- Stuart, G. W. & Sundeen, S. J. (2007) *Buku Saku Keperawatan Jiwa* (edisi 5). Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Sugiono, Noerdjanah, & Wahyu, A. (2020). Uji Validitas dan Reliabilitas AlatUkur SG Posture Evaluation. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 5(1), 55-61. <https://doi.org/10.37341/jkf.v5i1.167>
- Susanto, S., Nugroho, S. A., & Handoko, Y. T. (2022). Pengetahuan Ibu tentang Penyakit Kanker Payudara Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi Kanker Payudara. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(2), 589- 598. <https://doi.org/10.37287/jppp.v4i2.850>
- Tasikmalaya. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan Dan Farmasi*, 20(2), 261-268
- Telaumbanua, F. T., & Sahrudi, S. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Pasien Pra Tindakan Pemeriksaan EKG Di RS Agung Jakarta Selatan. *Malahayati Nursing Journal*, 4(3), 706–719. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i3.6087>
- Toqan, D., Malak, M. Z., Ayed, A., Fashafsheh, I., Salameh, B., Sarhan, A. L., Azizeh, S., & Batran, A. (2022). Effect of Progressive Muscle Relaxation Exercise on Anxiety Among Male Nursing Students Undergoing Maternity Clinical Training. *SAGE Open Nursing*, 8. <https://doi.org/10.1177/23779608221136644>

- Toqan, D., Malak, M. Z., Ayed, A., Fashafsheh, I., Salameh, B., Sarhan, A. L., Azizeh, S., & Batran, A. (2022). Effect of Progressive Muscle Relaxation Exercise on Anxiety Among Male Nursing Students Undergoing Maternity Clinical Training. *SAGE Open Nursing*, 8. <https://doi.org/10.1177/2377960822113664>
- Trihadi, D. (2020). Faktor-faktor yang Mempengaruhi tingkat Kecemasan Pasien pre Operasi di Rumah Sakit Medan. *Adi Husada Nursing Journal*, 6(2). <https://doi.org/10.37036/ahnj/v6i2.168>
- Vellyana, D, Lestari, A., & Rahmawati, A(2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan pada Pasien Preoperative di RS MitraHusada Pringsewu. *Jurnal Kesehatan*, 8(1), 108. <https://doi.org/10.26630/jk.v8i1.403>
- Vuttanon, Nuttamon., et all. (2019). Effect of progressive muscle relaxation on symptom clusters in breast cancer patients receiving chemotherapy: A quasi-experimental controlled trial. *Complementary therapies in clinical practice*.
- Wahyuaji, R. P. (2023). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Dan Tekanan Darah Pasien Pra Pembedahan Katarak Di Rsud Dr. R. Goeteng Taroenadibrata Purbalingga (Doctoral Dissertation, Universitas Harapan Bangsa).
- Waisani, S & Khoiriyah, K. (2020). Studi Kasus Penurunan Intensitas Skala Nyeri Pasien Appendiks Post Appendiktomi menggunakan teknik Relaksasi Benson. *Ners Muda*, Vol 1 No. 1, April 2020.
- Waisani, S & Khoiriyah, K. (2020). Studi Kasus Penurunan Intensitas Skala Nyeri Pasien Appendiks Post Appendiktomi menggunakan teknik Relaksasi Benson. *Ners Muda*, Vol 1 No. 1, April 2020.

- Widianti, S. (2022). Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Pasien Post Operasi Fraktur (Studi Literatur). *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 12(23), 92-99. <https://doi.org/10.52047/jkp.v12i23.13>
- Widianti, S. (2022). Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Pasien Post Operasi Fraktur (Studi Literatur). *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 12(23), 92-99. <https://doi.org/10.52047/jkp.v12i23.13>
- Wulandari, D. K., Hj. Ruslinawati, & Elsiyana. (2022) Efektifitas Terapi Relaksasi Slow Deep Breathing dan Relaksasi Benson terhadap Skala Nyeri pada Pasien Post Operasi Benign Prostatic Hyperplasia di RS Bhayangkara Banjarmasin.
- Özcan, N., & Karagözoğlu, Ş. (2020). Effects of Progressive Muscle Relaxation Exercise, Cold Application and Local Anesthesia Performed Before Chest Tube Removal on Pain and Comfort Levels and Vital Signs of the Patient. *Turkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences*, 40(3), 285–296. <https://doi.org/10.5336/medsci.2019-72505>