

**PENGARUH RELAKSASI GENGAM JARI TERHADAP KECEMASAN
PASIEN PRE OPERASI BENIGNA PROSTAT HIPERPLASIA
(Studi di Paviliun Mawar RSUD Jombang)**

Adji Bagus Sasmito* Dwi Prasetyaningati** Anita Rahmawati***

ABSTRAK

Pendahuluan: Kecemasan pada pasien *pre* operasi benigna prostat hiperplasia menyebabkan tertundanya proses operasi, serta lamanya pemulihan, meningkatkan rasa sakit, pemberian analgesik, dan penambahan waktu rawat inap. Kecemasan menimbulkan peningkatan tekanan darah, denyut nadi, suhu tubuh, dan penurunan daya tahan tubuh. Relaksasi genggam jari akan menurunkan ketegangan emosi dan fisik karena melancarkan aliran energi dalam tubuh. **Tujuan Penelitian:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi genggam jari terhadap kecemasan pasien *pre* operasi benigna prostat hiperplasia. **Desain Penelitian:** Penelitian ini menggunakan *pre-eksperimental* dengan *one group pre-post test design*. Variabel *independent* penelitian adalah relaksasi genggam jari. Variabel *dependent* penelitian adalah kecemasan. Pengambilan sampel dengan *consecutive sampling*. Populasi meliputi seluruh pasien *pre* operasi benigna prostat hiperplasia. Jumlah sampel sebanyak 27 responden. Pengambilan data kecemasan menggunakan kuesioner DASS-21. Uji statistik data dengan menggunakan uji *Wilcoxon*. **Hasil Penelitian:** Hasil penelitian hampir seluruh responden sebelum dilakukan relaksasi genggam jari mengalami kecemasan sedang (96,3%) dan setelah dilakukan relaksasi genggam jari hampir setengah responden mengalami kecemasan ringan (48,1%), hampir setengahnya tidak mengalami kecemasan (44,4%). Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan *p-value* sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi genggam jari adalah (0,000) dengan nilai $\alpha=0,05$ sehingga H_1 diterima. **Kesimpulan:** Ada pengaruh pemberian relaksasi genggam jari terhadap kecemasan pasien *pre* operasi benigna prostat hiperplasia.

Kata kunci : Kecemasan, *Pre* operasi, Relaksasi genggam jari.

**RELAXATION EFFECT OF GRIPPING FINGER TO PATIENT ANXIETY OF PRE
OPERATING BENIGN PROSTATE HYPERPLASIA
(Study at Mawar Pavilion of Jombang Hospital)**

ABSTRACT

Preliminary: An xiety that occurs to patient of pre operating benign prostate hyperplasia cause delayed operation process, the length of the recovery process, increased pain, analgesic, and length of hospitalization. Anxiety raises an increase in blood pressure, pulse rate, body temperature, and decreased endurance. Finger-gripping relaxation reduces physical and emotional strain because it smooths the flow of energy in the body. **Purposes:** This study aims to determine the effect of finger gripping relaxation to anxiety patient anxiety of pre operating benign prostate hyperplasia. **Research Design:** The design of this study was pre-experimental with one group pre-post test design. Independent variable of research is finger gripping relaxation. The dependent variable of research is anxiety. Sampling using consecutive sampling. The population included all patients preoperating benign prostatic hyperplasia. The number of samples are 27 respondents. Anxiety data retrieval using the DASS-21 questionnaire. Data statistic test using the Wilcoxon test. **Results:** The results says that almost of all respondents before finger gripping relaxation experienced moderate anxiety (96.3%) and after finger gripping relaxation almost half of respondents had light anxiety (48.1%), almost half did not experience anxiety (44.4%). The result of statistical test using Wilcoxon

test showed that p -value before and after finger gripping relaxation was (0.000) with $\alpha = 0,05$ so that H_1 accepted. **Conclusion:** there was influence of finger gripping relaxation to anxiety of pre operating patient of benign prostatic hyperplasia

Keywords: Anxiety, Pre operating, finger gripping relaxation

PENDAHULUAN

Kecemasan akan timbul karena adanya sesuatu yang tidak jelas atau tidak diketahui sehingga muncul perasaan yang tidak tenang rasa khawatir atau ketakutan (Rachmat, 2009). Banyak pasien *pre* operasi yang mengalami gangguan, antara lain peningkatan tekanan darah, denyut nadi, suhu tubuh, dan penurunan daya tahan tubuh (Stuart, 2007). Kecemasan pada pasien dengan *pre* operasi BPH dapat menunda proses operasi, proses pemulihan semakin lama, peningkatan rasa sakit setelah operasi, penurunan kekebalan terhadap infeksi, peningkatan analgesik pasca operasi, dan juga lamanya waktu rawat inap yang dijalani. (Nazari 2012 ; Utomo 2016)

Di Indonesia prevalensi kecemasan menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) pada tahun 2013 menunjukkan bahwa 6% atau sekitar 14 juta penduduk di Indonesia mengalami gangguan emosional yang ditunjukkan dengan gejala kecemasan dan depresi. Pada penelitian yang dilakukan oleh Bahsoan (2013) sekitar 1,2 juta jiwa atau berkisar 80% yang mengalami kecemasan sebelum menjalankan operasi. Sedangkan menurut Mau (2013) pasien yang mengalami kecemasan pada *pre* operasi mencapai 75%-85%. Di Indonesia, penyakit BPH menempati angka kedua sesudah batu saluran kemih, dan secara umum meningkat diusia 50tahun sebanyak 50%, di Indonesia sendiri sebanyak 5% pria sudah memasuki usia diatas 60 tahun (Depkes RI, 2012). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 10 Maret 2018 di Ruang Mawar RSUD Jombang, pada tahun 2017 penderita BPH yang manjalani operasi berjumlah 156 pasien.

Kecemasan sendiri merupakan suatu pertanda yang menyadarkan atau

memperingatkan tentang adanya bahaya yang mengancam dan dapat membuat seseorang mengambil suatu tindakan untuk mengatasi ancaman tersebut (Ibrahim, 2003). Kecemasan menyebabkan perubahan baik psikologis atau fisik ditandai dengan meningkatnya frekuensi nafas, detak jantung , tekanan darah , dan mengurangi tingkat energi, sehingga mampu merugikan individu itu sendiri dan hal tersebut dapat menunda proses operasi (Purwaningsih, 2012).

Teknik relaksasi adalah cara untuk meningkatkan percaya diri dan kendali serta menurunkan perasaan stress (Stuart, 2007). Berdasar penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Diana (2016) tentang pengaruh relaksasi genggam jari terhadap penurunan kecemasan pada pasien *pre* operasi *sectio caesarea* di RSUD Dr.Moewardi Surakarta menyatakan bahwa penelitian tersebut ada pengaruh signifikan pemberian relaksasi genggam jari terhadap penurunan kecemasan pada pasien *pre* operasi *sectio caesarea* di RSUD DR.Moewardi Surakarta. Liana (2008) mengemukakan bahwa tindakan relaksasi genggam jari adalah tehnik relaksasi yang mudah dilakukan dan sangat sederhana. Menggenggam jari disertai menarik nafas dalam mampu menurunkan ketegangan fisik dan emosi, karena genggam pada jari akan menghangatkan titik – titik *meridian* (jalan energi dalam tubuh) yang terletak di jari tangan, dan berhubungan langsung dengan organ – organ tubuh. Relaksasi genggam jari dapat mengendalikan dan mengembangkan emosi dan membuat tubuh dalam keadaan rileks. Saat tubuh dalam kondisi rileks, maka ketegangan otot yang terjadi akan berkurang dan akan menurunkan kecemasan yang terjadi pada pasien (Yuliastuti, 2015). Rumusan masalah dari

penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh relaksasi genggam jari terhadap kecemasan pasien *pre* operasi BPH?”. Tujuan dari penelitian ini yaitu menganalisis pengaruh relaksasi genggam jari terhadap kecemasan pasien *pre* operasi BPH di Ruang Mawar RSUD Jombang.

BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimental dengan *pre-eksperimental* yang menggunakan desain penelitian *one group pre-post test design*. Penelitian dilakukan di Ruang Mawar RSUD Jombang, dimulai dari Februari – Agustus 2018. Populasi dari penelitian ini berjumlah 156 orang, dengan sampelnya adalah seluruh pasien dengan *pre* operasi BPH di Ruang Mawar RSUD Jombang dalam 1 bulan, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Consecutive Sampling*. Instrumen penelitian ini adalah standar operasional prosedur (SOP) teknik relaksasi genggam jari dan kuesioner kecemasan *Depression, Anxiety and Stress Scale* (DASS-21). Analisa data menggunakan *Wilcoxon test*.

HASIL PENELITIAN

Data umum

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden.

Data Umum	f	%
Usia		
45-54th	5	18,5
55-64th	14	51,9
65-70th	8	29,6
Pendidikan		
Tidak Sekolah	6	22,2
SD	12	44,4
SMP	5	18,5
SMA	1	3,7
Perguruan Tinggi	3	11,1
Pekerjaan		
Petani	6	22,2
Buruh	8	29,6
Wiraswasta	5	18,5

Swasta	5	18,5
PNS	3	11,1
Sumber Informasi		
Media Sosial	0	0
Orang Dekat	0	0
Tenaga Kesehatan	27	100

Sumber : Data Primer, 2018

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia antara 55-64 tahun yaitu sebanyak 14 responden (51,9%). Hampir setengah responden berpendidikan SD yaitu sebanyak 12 responden (44,4%). Hampir setengah responden bekerja sebagai buruh yaitu sebanyak 8 responden (29,6%). Seluruh responden mendapatkan sumber informasi tentang BPH dan tindakan pembedahan dari tenaga kesehatan yaitu sejumlah 27 responden (100%).

Data Khusus

Tabel 2 Karakteristik responden berdasarkan kecemasan *pre* operasi BPH sebelum dilakukan intervensi relaksasi genggam jari.

Tingkat Kecemasan	f	%
Tidak Ada Kecemasan	0	0,0
Kecemasan Ringan	1	3,7
Kecemasan sedang	26	96,3
Kecemasan Berat	0	0,0
Kecemasan Berat Sekali	0	0,0
Total	27	100

Sumber : Data Primer, 2018

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa hampir seluruh responden yang akan menjalani operasi BPH sebelum dilakukan intervensi relaksasi genggam jari mengalami kecemasan sedang yaitu sebanyak 26 responden (93,6%).

Tabel 3 Karakteristik responden berdasarkan kecemasan *pre* operasi BPH sesudah dilakukan intervensi relaksasi genggam jari.

Tingkat Kecemasan	f	%
Tidak ada kecemasan	12	44,4
Kecemasan Ringan	13	48,1
Kecemasan sedang	2	7,4
Kecemasan Berat	0	0,0

Kecemasan Berat Sekali	0	0,0
Total	27	100

Sumber : Data Primer, 2018

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa hampir setengah responden yang akan menjalani operasi BPH sesudah dilakukan intervensi relaksasi genggam jari mengalami kecemasan ringan yaitu sebanyak 13 responden (48,1%).

Tabel 4 Tabulasi silang analisis pengaruh relaksasi genggam jari terhadap kecemasan pasien *pre* operasi BPH, di Ruang Mawar RSUD Jombang pada tanggal 26 April – 24 Mei 2018.

Tingkat Kecemasan	Hasil Pengukuran			
	Sebelum		Sesudah	
	F	%	f	%
Tidak Ada Kecemasan	0	0,0	12	44,4
Kecemasan Ringan	1	3,7	13	48,1
Kecemasan sedang	26	96,3	2	7,4
Kecemasan Berat	0	0,0	0	0,0
Kecemasan Berat Sekali	0	0,0	0	0,0
Total	27	100	27	100

Sumber : Data Primer, 2018

Berdasarkan tabel 4 diatas diketahui bahwa dari 27 responden di Ruang Mawar RSUD Jombang yang akan menjalani operasi BPH sebelum dilakukan intervensi relaksasi genggam jari mengalami tingkat kecemasan sedang sebanyak 26 responden (96,3%), dan sesudah dilakukan intervensi relaksasi genggam jari selama 15-30 menit hampir setengah responden tingkat keemasannya menjadi ringan, yaitu sebanyak 13 responden (48,1%).

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* ρ value = 0,000 dengan nilai α = 0,05. Sehingga nilai ρ 0,000 < 0,05, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti ada pengaruh antara relaksasi genggam jari dengan kecemasan pasien *pre* operasi BPH

PEMBAHASAN

Tingkat kecemasan pasien *pre* operasi BPH sebelum diberikan intervensi relaksasi genggam jari di Ruang Mawar RSUD Jombang.

Berdasar data yang diperoleh dari hasil penelitian dengan menggunakan kuesioner *Depression, Anxiety and Stress Scale* (DASS) diperoleh data hampir seluruh responden mengalami tingkat kecemasan sedang yaitu sebanyak 26 responden (96,3%) dari 27 responden dengan usia rata – rata diantara 55-64 tahun. Informasi tentang penyakit BPH atau tindakan pembedahan juga sedikit, hal ini ditinjau dari data umum dengan 27 responden (100%) mendapat informasi kesehatan hanya dari tenaga kesehatan saat akan menjalani operasi. Pendidikan responden hampir setengahnya adalah SD yaitu sebanyak 12 responden (44,4%).

Dari data tersebut mengungkapkan bahwa penelitian ini sesuai penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Diana (2016) bahwa pasien yang akan menjalani operasi mengalami kecemasan baik kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat, atau bahkan kecemasan berat sekali, ditemukan kecemasan pasien sebelum operasi mencapai 62,5%.

Kecemasan yang muncul menjelang operasi merupakan hal yang wajar, begitu juga pada pasien dengan operasi BPH, ditambah lagi dengan belum adanya pengalaman sama sekali tentang operasi. Hal ini sesuai dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Potter & Perry (2006) bahwa respon psikologi yang terjadi pada pasien *pre* operasi adalah timbulnya kecemasan.

Kecemasan pada pasien *pre* operasi BPH berhubungan dengan pendidikan. Rendahnya tingkat pendidikan seseorang maka akan sulit menerima informasi kesehatan yang diberikan oleh tenaga kesehatan. Faktor lain adalah belum adanya pengalaman pembedahan sebelumnya, dukungan dari keluarga, tingkat pengetahuan, faktor ekonomi dan juga

faktor psikologis. Responden mendapat informasi kesehatan dari tenaga kesehatan pada saat akan menjalani operasi, dengan pemberian informasi kesehatan belum cukup menurunkan kecemasan yang dialami oleh pasien *pre* operasi BPH, karena saat pemberian informasi kesehatan hanya sebatas bagaimana prosedur yang akan dijalani dan juga resiko – resiko yang akan dihadapi tanpa adanya tindakan lain, sehingga membuat responden masih merasa cemas bahkan bisa lebih cemas karena merasa takut dengan prosedur operasi.

Kurangnya dukungan keluarga pada responden yang akan menjalani operasi BPH akan mempengaruhi proses psikologi pada responden sehingga dengan hal tersebut responden menjadi cemas, hal ini ditunjang dari penemuan dilokasi penelitian saat akan melakukan penelitian peneliti harus mencari dimana keluarga responden yang akan menjalani operasi BPH. Penyebab timbulnya kecemasan adalah belum adanya pengalaman operasi, responden akan merasa takut terhadap proses operasi, khawatir terhadap dirinya sendiri, kondisinya setelah dilakukan operasi, sehingga hal tersebut dapat menimbulkan kecemasan dan juga respon fisiologis lainnya seperti peningkatan tekanan darah, denyut nadi, pola nafas yang dapat akan mempengaruhi proses operasi.

Tingkat kecemasan pasien *pre* operasi BPH sesudah diberikan intervensi relaksasi genggam jari di Ruang Mawar RSUD Jombang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan *pre* operasi BPH sesudah diberi intervensi relaksasi genggam jari didapatkan data hampir setengah responden mengalami kecemasan ringan yaitu sebanyak 13 responden (48,1%), dan juga hampir setengah responden tidak ada kecemasan yaitu sebanyak 12 responden (44,4%),

Menggenggam jari sambil menarik nafas dalam – dalam dapat mengurangi bahkan menyembuhkan ketegangan fisik atau emosi, teknik relaksasi genggam jari ini

nantinya akan dapat menghangatkan titik – titik keluar dan masuknya energi pada *meridian* (jalan energi dalam tubuh) yang terletak pada jari – jari tangan, sehingga nantinya mampu memberikan sebuah efek rangsangan secara spontan pada saat dilakukan genggam, lalu rangsangan tersebut akan menuju organ – organ yang terganggu melalui saraf, sehingga diharapkan sumbatan di jalur energi menjadi lancar (Indrawati, 2017).

Pemberian relaksasi genggam jari selama 15 – 30 menit memberikan dampak positif bagi responden yaitu kecemasan cenderung menurun. Genggam jari dapat memperlancar aliran – aliran energi yang terhambat di dalam tubuh. Menggenggam jari dengan menarik nafas akan mengalirkan energi – energi baru ke dalam tubuh melalui titik – titik meridian, yang akan menghasilkan rangsangan ke otak dan akan dialirkan ke organ – organ tubuh dalam manusia yang mengalami sumbatan energi, dengan hal tersebut maka energi – energi yang terhambat di dalam tubuh manusia akan mengalir lancar dan menghasilkan efek rileks.

Penurunan kecemasan dengan relaksasi genggam ditambah dukungan dari keluarga, hal ini ditunjang pada saat penelitian dilakukan keluarga responden berada di samping responden dengan memberikan motivasi kepada responden, dukungan keluarga akan mempengaruhi respon psikologis yang dialami responden, karena dukungan keluarga akan membangun motivasi tersendiri bagi responden agar lebih siap dalam menghadapi prosedur operasi.

Analisa pengaruh relaksasi genggam jari terhadap kecemasan pasien *pre* operasi BPH di Ruang Mawar RSUD Jombang.

Setelah responden diberikan intervensi relaksasi genggam jari selama 15 - 30 menit didapatkan hasil penelitian bahwa hampir setengah responden yaitu sebanyak 12 responden (44,4%) tidak ada kecemasan dan hampir setengah responden yaitu sebanyak 13 responden (48,1%) mengalami

kecemasan ringan. Sebelum pemberian intervensi relaksasi genggam jari hampir seluruh responden yaitu sebanyak 26 responden (96,3%) mengalami kecemasan sedang. Data ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan yang signifikan terhadap kecemasan yang dialami responden.

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji “*Wilcoxon Signed Ranks Test*” dimana didapatkan hasil nilai $p = 0,000$ dengan nilai $p = 0,000$ dengan nilai $\alpha = 0,05$. Nilai $p = 0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti ada pengaruh antara relaksasi genggam jari terhadap kecemasan pasien *pre* operasi BPH di Ruang Mawar RSUD Jombang.

Kecemasan menyebabkan respon fisiologis, psikomotor, kognitif seperti kesulitan berfikir secara logis, meningkatnya aktivitas motorik, dan tanda – tanda vital. Serabut saraf simpatis mengaktifkan tanda – tanda vital pada saat bahaya sebagai persiapan dalam pertahanan tubuh. Kelenjar adrenal melepas adrenalin (epinefrin), yang membuat tubuh mengambil oksigen lebih banyak, peningkatan frekuensi nadi, jantung, perubahan otot, dan sistem saraf pusat. Dari perilaku – perilaku tersebut dapat membantu individu untuk belajar dan beradaptasi, misalnya dengan memanfaatkan teknik imajinasi, dan relaksasi tubuh. (Videback, 2008)

Responden dengan kecemasan sedang terjadi penurunan yaitu sebelum dilakukan intervensi relaksasi genggam jari sebanyak 26 responden, dan setelah dilakukan intervensi relaksasi genggam jari kecemasan responden mengalami penurunan yaitu sebanyak 13 responden menjadi kecemasan ringan dan 12 responden tidak ada kecemasan.

Data yang didapat dari kuesioner responden sebelum diberikan intervensi relaksasi genggam jari mengalami peningkatan frekuensi nafas dengan gejala sering, dan setelah diberikan intervensi relaksasi genggam jari selama 15 – 30 menit responden mengalami penurunan frekuensi nafas yaitu dengan gejala jarang.

Data lain menunjukkan responden saat sebelum diberikan intervensi relaksasi genggam jari mengalami gemetar pada tangan dengan gejala sering, dan setelah diberikan relaksasi genggam jari selama 15 – 30 menit terjadi penurunan gejala gemetar pada tangan yaitu menjadi jarang.

Hasil analisa kuesioner responden sebelum diberikan intervensi relaksasi genggam jari mengalami peningkatan denyut jantung dengan gejala sering, setelah diberikan relaksasi genggam jari selama 15 – 30 menit mengalami penurunan gejala yaitu jarang.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Kecemasan pada pasien *pre* operasi BPH sebelum dilakukan tindakan teknik relaksasi genggam jari di Ruang Mawar RSUD Jombang hampir seluruhnya adalah kecemasan sedang.
2. Kecemasan pada pasien *pre* operasi BPH setelah dilakukan tindakan teknik relaksasi genggam jari di Ruang Mawar RSUD Jombang hampir setengahnya adalah kecemasan ringan.
3. Ada pengaruh antara relaksasi genggam jari terhadap kecemasan pasien *pre* operasi BPH di Ruang Mawar RSUD Jombang

Saran

Bagi keluarga berikan dukungan terhadap anggota keluarga yang akan menjalani pembedahan BPH atau juga belajar teknik pemberian relaksasi genggam jari. Bagi perawat berikan motivasi, teknik farmakologi yang dapat mengurangi kecemasan serta bisa juga berikan teknik relaksasi genggam jari kepada pasien dengan kecemasan *pre* operasi BPH. Bagi peneliti selanjutnya kembangkan penelitian teknik relaksasi genggam jari, misalnya dengan menerapkan relaksasi genggam jari terhadap pengurangan nyeri *post* operasi apendiksitis atau juga hernia.

KEPUSTAKAAN

- Bahsoan, H. (2013) *Hubungan Mekanisme Koping Dengan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di Ruang Perawatan Bedah RSUD Prof. Dr. Hi. Aloei Saboe Kota Gorontalo*. Gorontalo : Universitas Gorontalo.
- Diana, R.K.S., Maliya, A. (2016) *Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea*. Surakarta : UMS
- Indrawati, U. (2017) *Pengaruh Kombinasi Teknik Relaksasi Genggam Jari Dan Kompres Dingin Terhadap Perubahan Persepsi Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi Fraktur Di RSUD Jombang*, Yogyakarta : UMY.
- Kemenkes, RI. (2013) *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS)*. Jakarta : Balitbang Kemenkes RI.
- Liana, E. (2008) *Teknik Relaksasi : Genggam Jari Untuk Keseimbangan Emosi*. Diakses 8 Maret 2018.
<http://www.pembelajaran.com/teknik-relaksasi-genggam-jari-untuk-keseimbangan-emosi>
- Mau, A. (2013) *Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi Di Ruang Anggrek, Cempaka dan Asoka RSUD Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang*. Kupang.
- Purwaningsih (2012) *Derajat Kecemasan Pasien Dengan Tindakan Operatif Dapat Diminimalisir Dengan Persiapan Yang Matang*. Infokes, Vol.2, No.2, Hal.2086 – 2628.
- Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI (2012). *Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia*. Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan . Hal.1
- Rachmat, H.W. (2009) *Kecemasan Pada Mahasiswa Saat Menghadapi Ujian Skripsi Ditinjau Dari Kepercayaan Diri*, Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata.
- Stuart, Gail W. (2007) *Buku Saku Keperawatan Jiwa Edisi 5*. Jakarta : EGC
- Utomo, S. (2016) *Pengaruh Relaksasi Dzikir Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi TURP di RS Roemani Muhammadiyah Semarang*. Semarang.
- Videbeck. (2008) *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC
- Yuliasuti, C. (2015) *Effect Of Handheld Finger Relaxation On Reduction Of Pain Intensity In Patients With Post-Appendectomy At Inpatient Ward, RSUD Sidoarjo*. International Journal of Medicine and Pharmaceutical Sciences (IJMPS), Vol.5, No.3, Hal.53 – 58.