

DAFTAR PUSTAKA

- Abarghooe, 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. <https://doi.org/10.1155/2022/9986587>
- Ameerasari, P. A., Nu, N., Ardian, I., & Azizah, I. R. (2025). *Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Kombinasi Spiritual Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia*. 3, 112–121.
- Amrullah, M., Umami, M. R., & Ekawati, A. (2021). Efektifitas Terapi Psiko Spiritual (Dzikir Dengan Nafas Dalam) terhadap penu-runan tingkat kecemasan pada pasien tuberkulosis paru dengan terapi obat the effectiveness of psycho-spiritual therapy (Dzikir With Deep Breath) on Decreasing Anxiety Levels. *Jurnal Ilmiah STIKES Citra Delima Bangka Belitung*, 5(1), 6–10.
- Anisah, I. N., & Maliya, A. (2021). Efektivitas Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pasien Yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 14(1), 57–64. <https://doi.org/10.23917/bik.v14i1.12226>
- Arianie, R. P., & Dekawaty, A. (2025). *Pengaruh Teknik Butterfly Hug Terhadap Kecemasan Universitas Muhammdiyah Ahmad Dahlan Palembang*. 9, 3980–3991.
- Arviani, H., Subardja, N. C., & Perdana, J. C. (2021). Mental Healing in Korean Drama “It’s Okay to Not Be Okay. *JOSAR (Journal of Students Academic Research)*, 6(3), 346–356. <https://doi.org/10.35457/josar.v7i1.1532>
- Astuti, A., Abiyoga, A., & Safitri, K. H. (2021). Gambaran Karakteristik, Pengetahuan, Dan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea Di Instalasi Bedah Sentral. *Jurnal Keperawatan Wiyata*, 2(2), 11. <https://doi.org/10.35728/jkw.v2i2.363>
- Astuti, N. A. P. (2024). Butterfly Hug sebagai Teknik Relaksasi: Metode Efektif untuk Mengurangi Kecemasan Remaja. *Konseling: Jurnal Ilmiah Penelitian Dan Penerapannya*, 5(4), 133–137. <https://doi.org/10.31960/konseling.v5i4.2530>
- Atmojo, J. T., Putra, M. M., Astriani, N. M. D. Y., Dewi, P. I. S., & Bintoro, T. (2019). Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 641–650. <https://doi.org/10.37341/interest.v8i1.117>
- Ayu Dekawaty. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pasien Yang Akan Operasi. *Jurnal Inspirasi Kesehatan*, 1(2), 153–164. <https://doi.org/10.52523/jika.v1i2.67>
- Bedaso, A., & Ayalew, M. (2019). Preoperative anxiety among adult patients undergoing elective surgery: A prospective survey at a general hospital in

- Ethiopia. Patient Safety in Surgery [revista en Internet] 2019 [acceso 29 de agosto de 2020]; 13(1): 1-8. *Patient Safety in Surgery*, 13(18), 1–8. <https://pssjournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13037-019-0198-0>
- Biahimo, N. U. I., & Kau, M. (2025). Efektifitas Pemberian Terapi Butterfly Hug Dan Aromaterapi Lavender Pada Pasien Dengan Ansietas Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga. 10(1), 16–25.
- Braggion, A., Favre, G., Lepigeon, K., Sichitiu, J., Baud, D., & Desseauve, D. (2023). Advanced Maternal Age Among Nulliparous at Term and Risk of UnScheduled Cesarean Delivery. *American Journal of Obstetrics and Gynecology* MFM, 5(8), 100972. <https://doi.org/10.1016/j.ajogmf.2023.100972>
- Bushnell, G. A., Gerhard, T., Crystal, S., & Olfson, M. (2020). Benzodiazepine treatment and fracture risk in young persons with anxiety disorders. *Pediatrics*, 146(1), 1–12. <https://doi.org/10.1542/peds.2019-3478>
- Cagaoan, M. S. F., Dayrit, A. C. D., Vega, A. C. R. Dela, & Flores, M. J. V. (2023). Effectiveness of the Butterfly Hug Method to the Level of Mental Health Status of Senior Citizens Living in a Selected Healthcare Facility: Basis for Adjunct Therapy. *Journal of Rural Community Nursing Practice*, 1(2), 185–209. <https://doi.org/10.58545/jrcnp.v1i2.119>
- Chapoutot, M., Peter-Derex, L., Bastuji, H., Leslie, W., Schoendorff, B., Heinzer, R., Siclari, F., Nicolas, A., Lemoine, P., Higgins, S., Bourgeois, A., Vallet, G. T., Anders, R., Ounnoughene, M., Spencer, J., Meloni, F., & Putois, B. (2021). Cognitive behavioral therapy and acceptance and commitment therapy for the discontinuation of long-term benzodiazepine use in insomnia and anxiety disorders. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(19). <https://doi.org/10.3390/ijerph181910222>
- Dewi, S. R., Suryaningsih, Y., Jember, U. M., Kesehatan, F. I., Ilmu, P. S., & Benson, R. (2024). *Medic nutricia*. <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644>
- Dila, W., Nadapda, T. P., & Sibero, J. T. (2022). Faktor yang Berhubungan dengan Persalinan Sectio Caesarea Periode 1 Januari – Desember 2019 di RSU Bandung Medan Factors Related to Sectio Caesarian Delivery for the Period of January 1 – December 2019 at RSU Bandung Medan. *Journal of Healthcare Technology and Medicine Vol. 8 No. 1 April 2022 Universitas Ubudiyah Indonesia*, 8(1), 359–368. <https://jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/article/view/1988>
- Effendi, Z., Purwanto, S., & Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya, B. (2023). Pengaruh Kombinasi Metode Butterfly Hug Dan Terapi Musik Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Pada Remaja. *Seminar Nasional Keperawatan “Penatalaksanaan Kebutuhan Seksual Pada Pasien Paliatif” Tahun 2023*, 002, 190–202.
- Faretta, E., Garau, M. I., Gallina, E., Pagani, M., & Fernandez, I. (2022). Supporting

healthcare workers in times of COVID-19 with eye movement desensitization and reprocessing online: A pilot study. *Frontiers in Psychology*, 13(August), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.964407>

Faruq, M. H., Purwanti, O. S., & Purnama, A. P. (2023). Efek Relaksasi Benson Dalam Menurunkan Kecemasan Pasien Yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 16(1), 24. <https://doi.org/10.26630/jkep.v16i1.1895>

Fajra, A. T. A. (2024). Hubungan Karakteristik Ibu Hamil dengan Tingkat Kecemasan Pre Operasi Seksio Sesarea pada Spinal Anestesi di RSIA Abby Lhokseumawe.

Febrianti, N. (2025). *Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Pre Operasi Sectio Caesarea di Rumah Sakit Umum Daerah Undata Provinsi Sulawesi Tengah An Explanation of Degree of the Anxiety in Mothers Pre Operative Section Caesarea At The Central Sulawesi Province Undata Regional Genera*. 8(1), 75–82. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i1.6415>

February, A. Y., & Guide, W. (2024). *The Butterfly Hug – What is it ? Does it help cope with anxiety and PTSD ?*

Ferede, Y. A., Bizuneh, Y. B., Workie, M. M., & Admass, B. A. (2022). “Prevalence and associated factors of preoperative anxiety among obstetric patients who underwent cesarean section”: A cross-sectional study. *Annals of Medicine and Surgery*, 74(February), 103272. <https://doi.org/10.1016/j.amsu.2022.103272>

Garakani, A., Murrough, J. W., Freire, R. C., Thom, R. P., Larkin, K., Buono, F. D., & IosifeSCu, D. V. (2020). Pharmacotherapy of Anxiety Disorders: Current and Emerging Treatment Options. *Frontiers in Psychiatry*, 11(December), 1–21. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.595584>

Girianto, P. W. R., Widayati, D., & Agusti, S. S. (2021). Butterfly Hug Reduce Anxiety on Elderly. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 8(3), 295–300. <https://doi.org/10.26699/jnk.v8i3.art.p295-300>

Haris, V., Sutrisno, & Widya, S. (2019). Pengaruh pelaksanaan meditasi ernapasan terhadap penurunan rasa cemas pada penderita fobia gelap (Nyctophobia). *Jurnal Dhammavicaya*, 3(2), 35–41.

Hidayanti, D., & Dramawan, A. (2023). *Pemberian Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Ibu Post Partum Sectio Caesarea Di Rsud Bima*. 3(2). <https://doi.org/10.32807/jambs.v4i2.86>

Irmawati, S., & Rosdiana, R. (2022). The Effect of Green Bean Extract on Smooth Breast Milk Production in Postpartum Mothers. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1 SEArticles). <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.696>

Izzati, F. H., Handayani, R. N., & Firdaus, E. K. (2024). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Kecemasan di Pre Operasi pada Pasien SC. *Journal of*

Nursing and Health (JNH), 9(1), 9–18.

- Kristiani, A. D., Setiani, F. A. R., & Mahayanti, A. (2024). Faktor-Faktor Kecemasan Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea Di Instalasi Kamar Bedah Rumah Sakit Swasta Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 103–114.
- Kurniawan Erik Adik Putra Bambang, & Ngapiyem, R. (2023). Efektifitas Terapi Butterfly Hug Terhadap Kesehatan Mental: Stres Orang Tua Dengan Anak Kebutuhan Khusus Di Slb Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 1–8. <https://jurnal.stikesbethesda.ac.id/index.php/jurnalkesehatan/article/download/400/272/2143>
- Lara Pramita, dan Hedy Hardiana, dan R. W. (2024). Pengaruh Persalinan Metode Eracs (Enhanced Recovery After Caesarean Surgery) Terhadap Waktu (on Set) Inisiasi Menyusui Dini. *British Medical Journal*, 2(5474), 1333–1336.
- Ledy Yatna Dwika, Sukarno, A., Asmiradjanti, M., & Abriyanti, R. M. (2022). a Studi Kasus Terapi Kombinasi Relaksasi Otot Progresif Dan Teknik Napas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Pasien Sirosis Hepatis Di Rsud Tarakan. *Alauddin SCientific Journal of Nursing*, 3(1), 13–24. <https://doi.org/10.24252/asjn.v3i1.27867>
- Luh Emilia, N., Neng Sarman, J., Natalia Beba, N., Yanriatuti, I., Heiwer Matongka, Y., & Novita, M. (2022). The Effectiveness of Benson Relaxation Therapy To Reduce Anxiety in Student Competency Test Participants. *An Idea Health Journal ISSN*, 2(03), 111–116.
- Mas'adah. (2018). Pengaruh Relaksasi Meditasi Benson Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur Lansia Di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika Mataram. *Adi Husada Nursing Journal*, 4(1), 13–19. <https://adihusada.ac.id/jurnal/index.php/AHNJ/article/view/110>
- Mohebbi, Z., Ghanbarzadeh, S., Ejraei, A., Gheysari, S., & Hosseini, F. A. (2024). The impact of Benson's relaxation technique on the quality of life of operating room nurses in hospitals southwest Iran: a randomized controlled trial. *BMC Nursing*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12912-024-02495-7>
- Mukhlidah Hanun Siregar, Ratna Susanti, Ratna Indriawati, Yuanita Panma, Dewi Yuliani Hanaruddin, Ardian Adhiwijaya, Hairil Akbar, Agustawan, Dhanang Prawira Nugraha, R. R. (2022). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Mustika, Y., Mahati, E., & Ropyanto, C. B. (2019). Relaksasi Benson: Intervensi Mandiri Perawat Dengan Berbagai Manfaat. *Universitas Diponegoro*, 1(1), 1–9.
- Nadidah, N., Dita, F., Chairani, R., Nadidah, N., & Dita, F. (2024). Pengaruh Terapi Butterfly Hug Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre-Operasi Laparotomi. 113–122. <https://doi.org/10.36082/jhcn.v4i2.1877>
- Nakajima, A., Kanie, A., Ito, M., Hirabayashi, N., Imamura, F., Takebayashi, Y., & Horikoshi, M. (2020). Cognitive behavioral therapy reduces benzodiazepine

anxiolytics use in Japanese patients with mood and anxiety disorders: A retrospective observational study. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 16, 2135–2142. <https://doi.org/10.2147/NDT.S263537>

Ni Putu Indriani, Ni Kadek Surpi, & Made G. Juniarta. (2022). Pengaruh Latihan Yoga Surya Dharyam Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Remaja di Pasraman Seruling Dewata Tabanan Bali. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 5(2), 247–255. <https://doi.org/10.25078/jyk.v5i2.1901>

Nur, Hayati, Y. (2019). Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan Vol.3 No. 2 juli 2019, Halaman 26-31 UP2M AKPER Widya Husada Semarang. *UP2M AKPER Widya Husada Semarang*, 3(2).

Nurmawati, N., & Gati, N. W. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Sarjana Keperawatan Dalam Menyusun Tugas Akhir Di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta. *Jurnal Keperawatan Mandira Cendikia*, 2(1), 65–74

Nurprayogi, H.R., & C. N. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan Pasien Dengan Kejadian Mual Muntah PaSCa Operasi. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 1(1), 17–23.

Otaghi, M., Borji, M., Bastami, S., & Solymanian, L. (2016). The Effect of Benson’s Relaxation on depression, anxiety and stress in patients undergoing hemodialysis. *International Journal of Medical Research & Health SCIences*, 5, 76–83. www.ijmrhs.com

Pardede J. A., Sitepu S. F. A., & Saragih M. (2022). The Influence of Deep Breath Relaxation Techniques and Five-Finger Hypnotic Therapy on Preoperative Patient Anxiety. *Journal of Psychiatry*, 3(1), 1–8.

Paskana, K., & Yunita, H. (2019). Gambaran Kecemasan Ibu Pra Sectio Caesarea (SC) di Ruang VK RSUD Hasanuddin Damrah Manna Bengkulu Selatan. *Jurnal Kebidanan Besurek*, 4(1), 1–7.

Prima, A., Fauziah, H., & Roxiana, R. (2022). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Pada Pasien Pre Operasi Yang Mengalami Kecemasan Di Ruang Teratai RSUD dr. Chasbullah Abdulmajid Kota Bekasi. 1–8. <https://doi.org/10.31227/osf.io/rq6eb>

Pristianto, A., Tyas, R. H., Ningsih, A. F., Vanath, I. L., & Nashrillah, F. (2022). *Deep Breathing dan Butterfly Hug : Teknik Mengatasi Kecemasan Pada Siswa MAN 2 Surakarta*. 3(1), 36–46.

Putra, ida B. G. S., Wandia, M., & Harkitasari, S. (2021). Indikasi Tindakan Sectio Caesarea di RSUD Sanjiwani Gianyar Tahun 2017-2019. *AeSCulapius Medical Journal*, 1(1), 63–64.

Rohmawati, N., & Murtaqib, M. (2022). Kombinasi Terapi Relaksasi Benson dan Posisi Head-up 30 Derajat untuk Penanganan Nausea pada Stroke Iskemik: Studi Kasus. *Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas (Clinical and*

- Community Nursing Journal*), 6(3), 183. <https://doi.org/10.22146/jkkk.77216>
- Rusli, R. F., & Eli Indawati. (2023). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasidi Ruang Shasta RSUD Kabupaten Bekasi Tahun 2023. *INNOVATIVE: Journal Of Social SCience Research, Volume 3 N*, 2807–9249. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/>
- Saeed, S. A., Cunningham, K., & Bloch, R. M. (2019). Depression and anxiety disorders: Benefits of exercise, yoga, and meditation. *American Family Physician*, 99(10), 620–627.
- Samsugito, I., Dzulhijjania, N. A. I., & Nopriyanto, D. (2023). DeSCription of Benson Relaxation Tehnique on Anxiety at Student of Diploma Nursing Mulawarman University. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 5(2), 174. <https://doi.org/10.30872/j.kes.pasmi.kal.v5i2.9575>
- Sari, I. Y. K., Sriningsih, N., & Pratiwi, A. (2022). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Pasien Pre Operasi Di RSUD Kab Tangerang. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 2(2), 45–54. <http://journal.amikveteran.ac.id/index.php/jikki/article/view/697/526>
- Sari, P. P., Purba, J. M., & Sitepu, N. F. (2024). The Benson Relaxation Technique in Reducing Anxiety Levels in Pre-Operative Cataract Patients. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 7(2), 257–266. <https://doi.org/10.31539/jks.v7i1.5722>
- Sari, R. R. F., Fitrianur, W. L., & Zuhroh, D. F. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan Ibu Primipara Post Sectio Caesarea Dengan Pengeluaran ASI Di Rumah Sakit Muhammadiyah Gresik. *Indonesian Journal of Professional Nursing*, 4(1), 71. <https://doi.org/10.30587/ijpn.v4i1.6241>
- Sawiji, S., Said, F. M., & Aljaberi, M. A. (2025). *Innovative Non-Pharmacological Approaches to Anxiety Management in Haemodialysis Patients: A Comprehensive Literature Review of 2020-2024*. 28(1), 1343–1351.
- Simanjuntak, L. J., Wardhani, U. C., & Wulandari, Y. (2024). Pengaruh Terapi Butterfly Hug Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Awal Bros. 2(4).
- Sri Hartini. (2023). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di Ruang Dahlia RSUD Kota Tanjungpinang. *Jurnal Ventilator*, 1(4), 73–85. <https://doi.org/10.59680/ventilator.v1i4.669>
- Sudarsih, I., Agustin, & Ardiansyah. (2023). Hubungan Antara Komplikasi Kehamilan dan Riwayat Persalinan Terhadap Tindakan Sectio Caesarea. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(4), 1567–1576.
- Sugiarti, T. (2021). *Pengaruh Self Esteem Dan Impostor Syndrome Terhadap Kecemasan Akademis Mahasiswa*.

- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&d*.
- Sugiyono, P. D. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*.
- Suriyati. (2019). Metode Non Farmakologi dalam Mengatasi Kecemasan pada Persalinan Non Pharmacology Methods in Overcome Anxiety in Labor. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 5(1), 2615–109.
- Susanti, N. M. D., & Utama, R. P. (2022). Status Paritas dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Pre Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11, 297–307. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i2.752>
- Susanti, Y., Candra, E. L., Anggraeni, R., Jati, R. P., & Ph, L. (2025). *The Effect of Self-Healing Butterfly Hug on Anxiety Levels*. 8(2), 407–418.
- Swarjana, I. K. (2021). *Konsep Pengetahuan Sikap Perilaku Persepsi Stres Kecemasan Nyeri Dukungan Sosial Kepatuhan Motivasi Kepuasan Pandemi Covid-19 Akses Layanan kesehatan*.
- Titin Marlina, T. (2019). Tingkat Kecemasan Pasien Sebelum Dan Sesudah Pembedahan Di Rumah Sakit Swasta Yogyakarta. *Media Ilmu Kesehatan*, 6(3), 225–231. <https://doi.org/10.30989/mik.v6i3.210>
- WHO. (2021). *Provincial Reproductive Health & MPS Profile of Indonesia*. <https://doi.org/https://iris.who.int/handle/10665/205696>
- Yazid, B., Situmorang, T., Tinggi, S., Flora, I. K., Sekolah, I., Ilmu, T., & Flora, K. (2020). Hubungan Tingkat Nyeri dengan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Post Operasi Fraktur di RSUD Sundari Medan. *Jurnal Keperawatan Flora*, 13(2), 63–71.
- Yuliana, A., Agustina, M., Tresya, E., & Penulis, K. (2024). Pengaruh Terapi Butterfly Hug Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Menjalani Skripsi Pada Mahasiswa Semester 6 Kelas 6A Reguler Prodi Keperawatan Universitas Indonesia Maju Tahun 2023. *Maret*, 2(1), 58–72. <https://doi.org/10.62027/praba.v2i%601.69>