

PERBEDAAN PENGARUH TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN NAPAS DALAM TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN PRE OPERASI DI RUMAH SAKIT TELOGOREJO SEMARANG

Heman Pailak*)
Sri Widodo**), Shobirun***)

*) Mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang
**) Staf Pengajar Universitas Muhammadiyah Semarang
***) Staf Pengajar Poli Teknik Kesehatan Negeri Semarang

ABSTRAK

Operasi merupakan salah satu bentuk terapi pengobatan yang dapat mengancam integritas tubuh dan jiwa seseorang sehingga menimbulkan respon fisiologi dan psikologi pada pasien. Respon psikologi yang biasanya terjadi pada pasien pre operasi yaitu kecemasan. Kecemasan pada pasien pre operasi ini dapat dicegah atau diturunkan dengan teknik relaksasi, baik itu relaksasi otot progresif maupun napas dalam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh teknik relaksasi otot progresif dan napas dalam terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi di Rumah Sakit Telogorejo Semarang. Desain penelitian menggunakan *quasy experiment* dengan rancangan *pre-post tes design*. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling dengan jumlah 15 orang untuk relaksasi porgresif dan 15 orang untuk relaksasi napas dalam. Uji yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji perbedaan *Mann-Witney Test* didapatkan hasil analisis univariat pada karakteristik responden tingkat kecemasan terdapat 12 (40%) pada perempuan, 18 (60%) pada laki-laki, sedangkan pada usia responden kecemasan terbanyak adalah pada usia >30 sebanyak 13 (43,3%) dan terendah pada usia < 20 tahun sebanyak 5 16,7% selain itu hasil analisis univariat didpatkan nilai *p-value* sebesar 0,953 atau > 0,05 hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh relaksasi otot progresif dan napas dalam terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi. Rekomendasi hasil penelitian ini yaitu mengganti variabel seperti relaksasi imajinas dan spesifikasi operasi.

Kata kunci: kecemasan, relaksasi otot progresif, relaksasi napas dalam dan operasi.

ABSTRACT

Surgery is one form of therapeutic treatment that can threaten the integrity of one's body and soul so as cause physiological and psychological in patients respon Psychological response that usually occurs in the preoperative patient anxiety. Anxiety in patient pre operation can be prevented or reduced by relaxation technique, one of them is progressive muscle and deep breathing relaxation. This study were to know the influence of progressive muscle and deep breathing relaxation toward anxiety level of patient anxiety pre surgery in hospital Telogorejo Semarang. The designe of this research is quasy experiment using pre and post test design with 15 respondents applied progressive muscle and 15 respondent for relaxation breath in purposive sampling technique. The result using Mann Whitney test of the research showed had no different influence between progressive muscle and deep breathing relaxation toward anxiety level of patient anxiety pre surgery, it can be seen from p value of the result is 0,953 (0,05). From the respondent characteristic, it is 12 (40%) for females, 18 (60%) for males. Meanwhile, for factor ages, the most respondent are upper 30 (43,3%) years old and the lowest age respondent are under 20 (16,7%) years old. A recomendation from this research is, to replace variables such as relaxation of the imagination and spesific operation.

Keyword : progressive muscle relaxation, deep breathing relaxation, anxiety level

LATAR BELKANG

Operasi merupakan salah satu bentuk terapi pengobatan dan merupakan upaya yang dapat mendatangkan ancaman terhadap integritas tubuh dan jiwa seseorang. Tindakan operasi yang direncanakan dapat menimbulkan respon fisiologi dan psikologi pada pasien. Respon psikologi yang biasanya terjadi pada pasien pre operasi yaitu kecemasan. Kecemasan yang terjadi dihubungkan dengan rasa nyeri, kemungkinan cacat, menjadi bergantung dengan orang lain dan mungkin kematian (Potter & Perry, 2005, hlm. 1790).

Penelitian terkait tingkat kecemasan pada kasus operasi yang dilakukan oleh Makmuri et al (2007 dalam Paryanto, 2009, ¶6) disimpulkan bahwa sebagian besar pasien pre operasi mengalami kecemasan. Penelitian yang dilakukan oleh Ferilina dalam 2008 ditemukan sekitar 80% pasien operasi mengalami kecemasan. Hal ini menunjukkan sebagian besar pasien pre operasi mengalami

kecemasan. Kecemasan pada pasien pre operasi ini dapat dicegah atau diturunkan dengan teknik relaksasi. Tindakan ini bertujuan untuk meningkatkan kendali dan percaya diri serta mengurangi stres yang dirasakan (Stuart, 2007, hlm.169). Beberapa jenis relaksasi diantaranya relaksasi otot progresif dan relaksasi napas dalam.

Berdasarkan beberapa penelitian tentang terapi relaksasi otot progresif dan napas dalam terhadap tingkat kecemasan yang dilakukan oleh Uskenat tahun 2012 tentang perbedaan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi dengan general anestesi sebelum dan sesudah diberikan relaksasi otot progresif menyimpulkan bahwa hasil uji statistik *Paired Sample T- Test* diperoleh nilai P sebesar 0,000 atau $< 0,005$, maka disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan relaksasi otot progresif pada pasien pre operasi dengan general anestesi. Penelitian yang dilakukan oleh Mukti tahun 2012 tentang perbedaan tingkat kecemasan pada pasien akut miokard infark sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi otot progresif menyimpulkan bahwa hasil uji *Wilcoxon* diperoleh nilai P sebesar $0,002 < 0,005$, maka disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi otot progresif pada pasien akut miokard infark.

Hasil penelitian lain juga dilakukan oleh Ghovur & Eko pada tahun 2007 tentang pengaruh napas dalam terhadap perubahan tingkat kecemasan pada ibu persalinan kala 1 dipondok bersalin menyimpulkan bahwa hasil uji *paired Sample T-Test* diperoleh nilai P sebesar 0,000 atau $< 0,005$, maka disimpulkan bahwa ada pengaruh relaksasi napas dalam terhadap tingkat kecemasan.

Berdasarkan penelitian sebelumnya di atas, maka peneliti menyimpulkan bahwa masing-masing teknik relaksasi berpengaruh terhadap tingkat kecemasan. Dari kesimpulan tersebut peneliti tertarik meneliti perbedaan pengaruh teknik relaksasi otot progresif dan napas dalam terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi di Rumah Sakit Telogorejo Semarang. Penelitian ini dilakukan di Rumah Sakit Telogorejo Semarang karena jumlah pasien post operasi dari bulan Agustus tahun 2011 sampai bulan Agustus 2012 sebanyak 7556 pasien, dan dari penelitian sebelumnya belum ada yang meneliti tentang teknik relaksasi tersebut.

TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh relaksasi otot progresif dan napas dalam terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi di Rumah Sakit Telogorejo Semarang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *quasi eksperimen* yaitu suatu metode yang tidak mempunyai pembatasan yang ketat terhadap randomisasi, dan pada saat yang sama dapat mengontrol ancaman terhadap validitas dengan rancangan *Pretest – Post Test Design* dimana rancangan ini menggunakan dua kelompok, namun kedua kelompok diberikan perlakuan atau tidak memakai kelompok kontrol, kemudian dilakukan *pre test* pada kedua kelompok tersebut, diikuti dengan intervensi pada masing-masing kelompok dan diakhiri dengan melakukan *post test* pada masing-masing kelompok setelah beberapa waktu (Notoatmodjo, 2010, hlm.58). Populasi dalam penelitian ini semua pasien yang dilakukan operasi di Ruang *Bougenvillie* 2 dan 3 Rumah Sakit Teogorejo Semarang pada bulan Agustus 2011-Agustus 2012. Teknik sampling yang digunakan

dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* yaitu suatu penetapan sampel dengan cara memilih sampel di antara populasi sesuai dengan yang dikehendaki peneliti (Nursalam, 2008, hlm. 94).

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 25 Juni-23 Juli 2013.

HASIL PENELITIAN

1. Jenis kelamin

Tabel 1
Frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin di RS Telogorejo Semarang 25 April - 23 Mei 2013 (n=30)

	Frekuensi	Persen
Laki-laki	18	60.0
Perempuan	12	40.0
Total	30	100.0

Tabel 1. di atas maka dapat dikatakan frekuensi jenis kelamin yang mengalami kecemasan adalah laki-laki sebanyak 18 orang atau 60%.

2. Usia

Tabel 2
Frekuensi responden berdasarkan usia di RS Telogorejo Semarang 25 April - 23 Mei 2013 (n=30)

Usia	Frekuensi	Persen
Dewasa muda (<20 tahun)	5	16.7
Dewasa menengah (21-30)	12	40.0
Dewasa tua >30	13	43.3
Total	30	100.0

Tabel 2. dijelaskan bahwa frekuensi usia yang mengalami kecemasan adalah usia >30 tahun sebanyak 13 orang atau 43,3%.

3. frekuensi tingkat kecemasan sebelum perlakuan relaksasi otot progresif dan relaksasi napas dalam sebagai berikut:

Tabel 3
Frekuensi responden berdasarkan tingkat kecemasan sebelum perlakuan relaksasi otot progresif dan napas dalam di RS Telogorejo Semarang 25 April - 23 Mei 2013 (n=15)

Tingkat kecemasan	Otot progresif		Napas dalam	
	Frekuensi	Persen	Frekuensi	Persen
Cemas ringan	8	53,3	7	46,7
Cemas sedang	7	46,7	8	53,3
Total	15	100,0	15	100,0

Berdasarkan tabel 3 dapat dijelaskan sebelum perlakuan relaksasi otot progresif responden yang mengalami cemas ringan sebanyak 8 orang atau 53,3% sedangkan pada perlakuan relaksasi napas dalam yang mengalami cemas sedang sebanyak 8 orang 53,3%.

4. Frekuensi tingkat kecemasan sesudah perlakuan relaksasi otot progresif dan relaksasi napas dalam sebagai berikut:

Tabel 4
Frekuensi responden berdasarkan tingkat kecemasan sesudah perlakuan di RS Telogorejo Semarang 25 April - 23 Mei 2013 (n=15)

Tingkat kecemasan	Otot progresif		Napas dalam	
	Frekuensi	Persen	Frekuensi	Persen
Tidak cemas	10	66,7	10	66,7
Cemas ringan	5	33,3	5	33,3
Total	15	100,0	15	100,0

Berdasarkan tabel 4 dapat dijelaskan bahwa frekuensi sesudah perlakuan relaksasi otot progresif dan relaksasi napas dalam diketahui bahwa responden yang tidak mengalami kecemasan sebanyak 10 orang atau 66,7%.

5. Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi.

Tabel 5
Pengaruh realaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi di RS Telogorejo Semarang 25 April - 23 Mei 2013 (n = 15)

Variabel	N	Mean	Standar deviasi	P-value
(Otot progresif)				
Pre	15	2,46	0,516	0,000
Post	15	1,33	0,487	

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa kecemasan sebelum perlakuan otot progresif didapatkan nilai *p-value* 0,000 (atau nilai *p-value* < 0,05). Sehingga disimpulkan ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien pre operasi.

6. Pengaruh relaksasi napas dalam terhadap tingkat kecemasan

Tabel .6
Pengaruh realaksasi napas dalam terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi di RS Telogorejo Semarang 25 April – 23 Mei 2013 (n = 15)

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa

Variabel	N	Mean	Standar deviasi	<i>p-value</i>
(Napas dalam)				
Pre	15	2,53	0,516	0,001
Post	15	1,33	0,487	

kecemasan sebelum perlakuan relaksasi napas dalam didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,001 (atau nilai *p-value* < 0,05). Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh relaksasi napas dalam terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien pre operasi.

7. Perbedaan pengaruh teknik relaksasi otot progresif dan relaksasi napas dalam terhadap tingkat kecemasan sebagai berikut:

Tabel 7
Perbedaan pengaruh relaksasi otot progresif dan napas dalam terhadap Tingkat kecemasan pasien pre operasi di RS Telogorejo Semarang 25 April – 23 Mei 2013 (n=30)

Variabel Relaksai	N	Mean rank	Sum oran k	Std devisi	<i>p-value</i>
Otot progresif	15	15,63	234,5	0,487	0,935
Napas dalam	15	15,73	230,5	0,487	

Tabel 7 menunjukkan bahwa teknik relaksasi otot progresif mempunyai nilai *p-value* sebesar 0,935 (atau > 0,05) yang artinya *p-value* lebih besar dibandingkan dengan taraf signifikan 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan pengaruh relaksasi otot progresif dan napas dalam terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi.

PEMBAHASAN

1. Jenis kelamin

Hasil penelitian frekuensi operasi dan kecemasan berdasarkan jenis kelamin yang terbanyak adalah laki-laki dengan tingkat operasi dan kecemasan pada laki-laki sebanyak 18 orang atau 60% sedangkan perempuan sebanyak 12 orang atau 40%. Hal ini disebabkan karena pada saat penelitian didapatkan jenis operasi yang terbanyak adalah operasi prostatektomi dimana operasi ini hanya untuk kaum laki-laki yang berusia dewasa tua.

Menurut *Friedman dan Bowden* (2009, hlm. 456) bahwa coping yang dilakukan laki-laki dalam memecahkan masalah cenderung menggunakan strategi yang lebih menarik diri seperti mencoba menyimpan perasaan. Hal ini menurut teori interpersonal dari Harry Stack Sullivan (1952 dalam Sheila L 2008, hlm. 334) mengatakan bahwa semakin rendah kemampuan untuk mengomunikasi suatu masalah semakin

besar pula kesempatan untuk terjadi gangguan kecemasan.

2. Usia

Hasil penelitian frekuensi operasi dan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi berdasarkan usia didapatkan usia <20 tahun (dewasa muda) sebanyak 5 (16,7%), 20-30 tahun (dewasa menengah) sebanyak 12 (40,0%), dan >30 tahun (dewasa tua) sebanyak 13 (43,3%). jadi dapat disimpulkan usia yang menjalani operasi dan yang mengalami kecemasan terbanyak adalah usia dewasa tua (> 30 tahun).

Semakin bertambah umur seseorang akan akan mengalami masalah kesehatan fisik dan psikologi. Penyesuaian secara radikal terhadap peran dan pola hidup yang berubah, khususnya bila disertai dengan berbagai perubahan fisik, selalu cenderung mengalami penurunan fungsi otak, homeostatis, dan sel tubuh hal ini akan mempengaruhi kemampuan motorik sehingga menimbulkan kesadaran tentang merosotnya perasaan akan rendah diri kalau dibandingkan dengan orang yang lebih muda, dalam arti kekuatan, kecepatan dan keterampilan selain itu menimbulkan sikap tidak senang terhadap diri sendiri, orang lain, dan pekerjaan, serta kehidupan pada umumnya. Tekanan emosi yang berasal dari sebab-sebab adanya perubahan fisik dan psikologi akan mempengaruhi motivasi pertahanan sebagai upaya manusia untuk mengendalikan kesadaran terhadap stress Santrock (2007 dalam Gunarsa, 2004, hlm. 323).

3. Tingkat kecemasan

Frekuensi tingkat kecemasan sebelum perlakuan relaksasi otot progresif didapatkan responden yang mengalami cemas ringan sebanyak 8 (53,3%), cemas sedang sebanyak 7 (46,7%) sedangkan sesudah perlakuan sebanyak 10 orang (66,7%) tidak mengalami cemas, 5 (33,3%) mengalami cemas ringan. selain itu frekuensi tingkat kecemasan sebelum perlakuan relaksasi napas dalam didapatkan sebanyak 7 (46,7%) mengalami cemas ringan, sebanyak 8 (53,3%) mengalami cemas sedang, sedangkan frekuensi sesudah perlakuan sebanyak 10 (66,7%) tidak mengalami cemas dan 5 (33,3%) mengalami

cemas ringan. Sehingga dapat dijelaskan bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan relaksasi baik itu relaksasi otot progresif maupun relaksasi napas dalam.). Kecemasan pre operasi merupakan suatu respon antisipasi terhadap suatu pengalaman yang dianggap pasien sebagai suatu ancaman dalam peran hidup, integritas tubuh, bahkan kehidupan itu sendiri (Smeltzer & Bare, 2001, hlm. 429).

4. Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan sebelum perlakuan otot progresif didapatkan nilai *p-value* 0,000 (atau nilai *p-value* < 0,05). Sehingga disimpulkan ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien pre operasi.

Hal ini didukung oleh Menurut Lutfa & Maliya, 2008, hlm. 132 relaksasi otot progresif dapat meningkatkan kerja saraf para simpatis dengan mengurangi kerja saraf simpatis sehingga dapat menekan rasa tegang yang dialami individu secara timbal balik atau *counter condition* (penghilangan) dampaknya akan menurunkan ketegangan, kecemasan dan tekanan darah, serta denyut jantung.

5. Pengaruh relaksasi napas dalam terhadap tingkat kecemasan

Hasil penelitian menunjukkan kecemasan sebelum perlakuan relaksasi napas dalam didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,001 (atau nilai *p-value* < 0,05). Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh relaksasi napas dalam terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien pre operasi. Napas dalam merupakan suatu usaha untuk inspirasi dan ekspirasi sehingga berpengaruh terhadap peregangan kardiopulmonari (Anonim, 2012. ¶3). Dari peregangan kardiopulmonari dapat meningkatkan baroreseptor yang akan merangsang saraf parasimpatis dan menghambat pusat simpatis. Peningkatan saraf parasimpatis akan menurunkan ketegangan, kecemasan serta mengendalikan fungsi denyut jantung sehingga membuat tubuh rileks (Muttaqin, 2009, hlm. 9)

6. Perbedaan pengaruh relaksasi otot progresif dan relaksasi napas dalam terhadap tingkat kecemasan

Tabel 7 menunjukkan bahwa teknik relaksasi otot progresif mempunyai nilai *p-value* sebesar 0,935

(atau $> 0,05$) yang artinya *p-value* lebih besar dibandingkan dengan taraf signifikan $0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan pengaruh relaksasi otot progresif dan napas dalam terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi.

Hasil penelitian diatas sejalan dengan kebenaran teori menurut Dalimartha (2008, hlm.28) yang mengatakan bahwa relaksasi otot progresif dan relaksasi napas dalam mempunyai kesamaan fungsi dalam menurunkan tingkat kecemasan, stress, tekanan darah serta denyut jantung.

SIMPULAN

1. Gambaran tingkat kecemasan sebelum perlakuan relaksasi otot progresif didapatkan responden yang mengalami cemas ringan sebanyak 8 orang (53,3%), sedangkan responden yang mengalami cemas sedang sebanyak 7 orang (46,7%).
2. Gambaran tingkat kecemasan sebelum perlakuan relaksasi napas dalam didapatkan responden yang mengalami cemas ringan sebanyak 7 orang (46,7%) dan responden yang mengalami cemas sedang sebanyak 8 orang (53,3%).
3. Gambaran tingkat kecemasan sesudah perlakuan relaksasi otot progresif diketahui bahwa yang tidak mengalami kecemasan sebanyak 10 orang (66,7%) sedangkan yang mengalami cemas ringan sebanyak 5 orang (33,3%).
4. Gambaran tingkat kecemasan sesudah perlakuan relaksasi napas dalam diketahui bahwa yang tidak mengalami kecemasan sebanyak 10 orang (66,7%) sedangkan yang mengalami cemas ringan sebanyak 5 orang (33,3%).

SARAN

1. Bagi pelayanan keperawatan
Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan perawat untuk melakukan tindakan relaksasi otot progresif dan napas dalam saat persiapan pasien pre operasi yang mengalami kecemasan.
2. Bagi institusi pendidikan
Hasil penelitian ini dapat meningkatkan ilmu keperawatan sehingga memacu institusi pendidikan untuk mengeksplorasi kemampuan mahasiswa supaya lebih melakukan tindakan mandiri khususnya tindakan relaksasi otot

progresif dan relaksasi napas dalam terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi.

3. Bagi peneliti selanjutnya
Hasil penelitian ini dapat dijadikan data dasar untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan masalah kecemasan. Selain itu dapat dimodifikasi dengan penabahan sampel, atau mengganti variabel seperti relaksasi imajinasi, dan yoga.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. (2012). *Manfaat Menarik Nafas Dalam Bagi Kesehatan*. <http://www.gratisbaca.com/manfaat-menarik-nafas-dalam-dalampanjang-bagi-kesehatan/>. Diroleh pada tanggal 7 Februari 2013.
- Dalimartha et al., (2008). *Care your self hipertensi*. Jakarta : Penebar Plus.
- Gofur, A., & Eko, P. (2007). *Pengaruh teknik nafas dalam terhadap perubahan tingkat kecemasan pada ibu persalinan kala I di Pondok bersalin Ngudi Saras Trikulan Kali Jambe Sragen* : <http://www.skripsistikes.com>. Diperoleh pada tanggal 21 Oktober 2012.
- Gunarsa, D.S. (2004). *Buku rampai psikologi perkembangan dari anak sampai usia lanjut*. Alih bahasa: Shinto, B. Jakarta: BPK
- Lutfu, U., & Maliya, A. (2008). *Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pasien dalam tindakan kemoterapi di Rumah Sakit Dr. Moewardi Surakarta*. <http://eprint.ums.ac.id/111/1/4g.pdf>. Diperoleh tanggal 23 Mei 2013.
- Muttaqin, A., & Sari, K. (2009). *Asuhan keperawatan perioperatif: konsep, proses dan aplikasi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Mukti, H.S. (2012). *Perbedaan tingkat kecemasan pada pasien infark miokard sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi otot progresif di RSUD Tugu Rejo Semarang*: <http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id/index.php/ilmukeperawatan/article/view/59/>. Vol 1 No 1. Diambil pada tanggal 5 November 2012.

- Notoadmojo, S. (2010). *Ilmu perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2008). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan. Pedoman skripsi, tesis, dan instrument penelitian keperawatan*. Edisi 2 Jakarta : Salemba Medika.
- Paryanto (2009). *Perbedaan tingkat kecemasan pasien pre operasi selama Menunggu jam operasi antara ruang rawat inap dengan ruang persiapan operasi di Rumah Sakit Ortopedi Surakarta/Http epd eprit 5. Ac. Id/Pdf* . Diperoleh pada tanggal 23 Oktober 2012.
- Potter & Perry. (2005). *Buku ajar fundamental: konsep, dan praktek*. Edisi 4. Alih bahasa Renata, K. Jakarta: EGC
- Sheila, L.V. (2008). *Buku ajar keperawatan Jiwa*. Alih bahasa: Renata, K. Jakarta: EGC.
- Stuart, G.W. (2006). *Buku saku keperawatan jiwa*. Edisi 5. Alih bahasa Ramona, G.K.,& Egi, K.Y.Jakarta.
- Uskenat, M.D. (2012). *Perbedaan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi dengan general anestesi sebelum dan sesudah diberikan relaksasi otot progresfif di RS Pantiwilisa Citarum Semarang: <http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id/index.php/ilmukeperawatan/article/view/59>*. Vol 1.No1 1. Diambil pada tanggal 5 November 2012.