



PERAN MEDITASI TRADISIONAL DALAM MENGURANGI *DENTAL ANXIETY*

Oleh:

Agung Setiabudi¹, I.A Istri Agung Krisna Kencana Dewi²

¹Fakultas Kedokteran Universitas Mahasaraswati Denpasar

²Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Mahasaraswati Denpasar

agung@unmas.ac.id, kencanadewi@unmas.ac.id

Proses review 2 September-26 Oktober, dinyatakan lolos 28 Oktober

Abstract

Dental anxiety is a fear or excessive anxiety that arises due to a visit to the dentist or a procedure performed by a dentist. This condition can range from mild anxiety to extreme fear that makes a person avoid dental care altogether. Meditation methods, such as deep breathing and mindfulness, can stimulate the parasympathetic nervous system which functions to calm the body and reduce physical symptoms of anxiety. This paper aims to provide an understanding of how traditional mindfulness practices can help reduce anxiety related to dental care. With meditation, it is hoped that patients can feel calmer before and during the procedure, so that fear is reduced and the treatment experience becomes more positive. Some meditation methods that can calm the mind to overcome dental anxiety include diaphragmatic breathing, body scan, visualization, mindfulness meditation, and loving-kindness meditation. These techniques can help reduce dental anxiety levels by calming the mind and body, and improving emotional well-being. Integrating meditation into dental care routines not only provides comfort for patients, but also contributes to better treatment outcomes. Through mindfulness practice, patients can learn to manage their fears and anxieties more effectively.

Keywords: *traditional meditation, dental anxiety*

Abstrak

Dental anxiety merupakan rasa takut atau kecemasan berlebihan yang muncul akibat kunjungan ke dokter gigi atau prosedur yang dilakukan oleh dokter gigi. Kondisi ini dapat berkisar dari kecemasan ringan hingga ketakutan ekstrem yang membuat seseorang menghindari perawatan gigi sama sekali. Metode meditasi, seperti pengaturan napas dalam dan *mindfulness*, dapat merangsang sistem saraf parasimpatik yang berfungsi menenangkan tubuh dan mengurangi gejala fisik kecemasan. Tulisan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman mengenai bagaimana praktik *mindfulness tradisional* dapat membantu mengurangi kecemasan yang berhubungan dengan perawatan gi-

gi. Dengan meditasi, diharapkan pasien dapat merasa lebih tenang sebelum dan selama prosedur, sehingga ketakutan berkurang dan pengalaman perawatan menjadi lebih positif. Beberapa metode meditasi yang dapat menenangkan pikiran untuk mengatasi kecemasan gigi meliputi pernapasan diafragma, *body scan*, visualisasi, meditasi *mindfulness*, dan meditasi cinta kasih. Teknik-teknik ini dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan gigi dengan menenangkan pikiran dan tubuh, serta meningkatkan kesejahteraan emosional. Mengintegrasikan meditasi ke dalam rutinitas perawatan gigi tidak hanya memberikan rasa nyaman bagi pasien, tetapi juga berkontribusi pada hasil perawatan yang lebih baik. Melalui latihan *mindfulness*, pasien dapat belajar mengelola ketakutan dan kecemasan mereka dengan lebih efektif.

Kata kunci: meditasi tradisional, kecemasan gigi

I. PENDAHULUAN

Anxiety atau kecemasan merupakan suatu kondisi psikologis yang ditandai oleh perasaan khawatir yang berlebihan terhadap peristiwa masa depan, baik yang nyata maupun yang dibayangkan (Kaczurkin, 2015). Kecemasan dapat muncul sebagai respons psikologis maupun fisiologis terhadap ketakutan yang berlebihan terhadap prosedur perawatan gigi, penggunaan alat klinis, atau bahkan suasana di klinik gigi. Kondisi ini dapat memengaruhi kesehatan mulut pasien karena seringkali menyebabkan penundaan kunjungan ke dokter gigi, yang pada akhirnya dapat memperparah penyakit (Yildirim, 2016; Mihaela & Lyndsay, 2016). Kecemasan semacam ini dalam konteks perawatan gigi dikenal sebagai dental anxiety. Penundaan perawatan dental dapat memperburuk kondisi kesehatan oral dan meningkatkan kecemasan pasien terhadap prosedur dental (Merdad, 2015). Hmud dan Walsh (2007) mengungkapkan data statistik serupa, menunjukkan prevalensi kecemasan dan fobia gigi berkisar antara 5-20%, dengan estimasi terkini sebesar 6-15% secara global. Angka ini menggambarkan proporsi pasien yang menghindari perawatan gigi akibat tingkat kecemasan yang tinggi.

Salah satu pendekatan untuk mengatasi kecemasan perawatan gigi pada pasien adalah memberikan penjelasan rinci tentang prosedur perawatan, menggunakan strategi farmakologis seperti benzodiazepin dan antidepresan, serta menerapkan teknik bioenergi, hipnosis, atau terapi perilaku (Moola, 2011). Terapi perilaku sering kali dianggap lebih efektif dibandingkan

penggunaan anxiolitik, karena banyak pasien cenderung memilih metode nonfarmakologis (Muhammad, 2011). Dalam penelitian medis dan psikologis, meditasi telah terbukti memberikan efek positif terhadap berbagai gejala kejiwaan dan stres, sehingga semakin banyak diintegrasikan ke dalam program psikoterapi (Baer, 2003). Hal ini mencakup pengelolaan kecemasan, depresi, dan nyeri kronis (Grossman, 2007). Meditasi *mindfulness* secara khusus telah terbukti berdampak positif pada kesehatan fisik, termasuk peningkatan fungsi imun, penurunan tekanan darah dan kadar kortisol, serta pada kesejahteraan psikologis dan fungsi kognitif (Ortner, 2007).

Meditasi *mindfulness* sering kali diasosiasikan dengan relaksasi yang mendalam, ditandai dengan peningkatan tonus parasimpatis dan penurunan aktivitas sistem saraf simpatis (Lutz, 2007). Perubahan fisiologis perifer yang konsisten telah teramati, seperti penurunan detak jantung (HR), tekanan darah (BP), dan kadar kortisol (Carlson, 2007). Selain itu, meditasi juga dikenal mampu meningkatkan empati, rasa kasih sayang, dan perilaku pro-sosial. Praktik ini mencakup berbagai teknik pelatihan mental yang berfokus pada pengendalian diri, di mana perhatian diarahkan secara penuh pada objek kesadaran yang dipilih secara bergantian dari satu momen ke momen berikutnya. Bentuk meditasi ini dapat bervariasi tergantung pada fokus perhatian dan konteks pelaksanaannya (Kabat-Zinn, 1982; Walsh & Shapiro, 2006). Dalam perjalanan sejarah, meditasi telah menjadi landasan bagi banyak komunitas spiritual, berfungsi sebagai metode yang efektif untuk menguran-

gi penderitaan pribadi dan mengembangkan kasih sayang universal (Goldstein & Kornfield, 2001; Nydahl, 2008; Sears, Tirsch, & Denton, 2011). Dalam dua dekade terakhir, meditasi telah mengalami sekularisasi dan mulai diintegrasikan ke dalam intervensi psikologis untuk meningkatkan kesejahteraan emosional, baik dalam aspek negatif maupun positif (Kirby, 2016). Meditasi mindfulness melibatkan kemampuan untuk mengatur perhatian secara sadar, dengan fokus pada pengalaman saat ini secara terbuka dan tanpa penolakan (Sears et al., 2011). Beberapa tinjauan sistematis dan meta-analisis menunjukkan bahwa intervensi berbasis mindfulness efektif dalam mengelola stres, kecemasan, depresi, kualitas hidup, dan regulasi emosi di berbagai kelompok psikiatri dan medis (Bohlmeijer, Prenger, Taal, & Cuijpers, 2010; Eberth & Sedlmeier, 2012; Gotink et al., 2015). Selain itu, penelitian awal pada praktik mindfulness berbasis gerakan menunjukkan hasil yang menjanjikan dalam mengatasi masalah emosional seperti kecemasan dan depresi, meskipun temuan ini masih bersifat dasar dan memerlukan studi lanjutan.

Artikel ini bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang manfaat meditasi mindfulness tradisional dalam mengurangi kecemasan yang berhubungan dengan perawatan gigi. Pendekatan ini diharapkan dapat membantu pasien merasa lebih rileks sebelum dan selama prosedur, mengurangi rasa takut, serta menciptakan pengalaman yang lebih positif selama proses perawatan. Selain itu, karena metode ini relatif sederhana, meditasi mindfulness dapat dengan mudah diintegrasikan ke dalam praktik perawatan gigi, memberikan kenyamanan tambahan bagi pasien. Melalui meditasi mindfulness, pasien dapat mengembangkan kemampuan untuk mengelola pikiran dan emosi yang negatif, sehingga lebih mampu menjaga kesehatan gigi dan mulut secara konsisten.

II. METODE

Tinjauan literatur ini menggunakan tinjauan sistematis menggunakan artikel dan kajian ilmiah dalam berbagai sudut pandang keilmuan dan dikembangkan untuk mensintesis temuan penelitian dengan cara yang terstruktur.

Penulis menerapkan kriteria dalam pencarian dokumen pada database elektronik dengan PubMed, Science Direct, BMC serta dilengkapi dengan pencarian Google Scholar yang berkaitan dengan budaya, meditasi, yoga tradisional, kecemasan dan kesehatan gigi. Penulis menyimpulkan dan menarasikan dalam bentuk narasi yang sesuai dengan kajian ilmiah yang sistematis. Dengan metode ini paparan penelitian mencakup eksplorasi perkembangan ulasan tinjauan literatur sebagai metode penelitian yang independen dan bukan semata-mata sebagai bagian dari proses yang mendukung metode penelitian. Tujuan dari penelitian ini adalah agar peneliti akademik dan non akademik bisa mempertimbangkan hasil yang dapat dikembangkan dari berbagai perspektif keilmuan.

III. PEMBAHASAN

Perkembangan teknologi dalam dunia kesehatan termasuk metode perawatan gigi, kondisi kecemasan terhadap gigi belum menurun secara signifikan. Dental anxiety dapat memicu berbagai gejala psikologis yang mengganggu, seperti depresi, kecemasan berlebihan, dan perasaan tidak nyaman yang intens saat menghadapi situasi terkait perawatan gigi (Wuisang, 2015). Mengendalikan kecemasan adalah kunci utama dalam perawatan dental. Pengalaman yang tidak menyenangkan dapat menciptakan trauma yang berdampak jangka panjang, membuat individu semakin menghindari perawatan gigi di masa depan (Moore, 2004). Kecemasan adalah respons alami tubuh terhadap stres, yang ditandai oleh pikiran-pikiran negatif yang berulang, perasaan tidak nyaman, dan perubahan fisiologis seperti peningkatan detak jantung. Kecemasan dapat bervariasi dalam tingkat keparahan dan dapat mengganggu kehidupan sehari-hari jika tidak dikelola dengan baik (Kring, 2013). Tingkat kecemasan seseorang dapat bervariasi, mulai dari rasa khawatir yang ringan hingga serangan panik yang intens (Atkinson, 2004). Kecemasan dalam konteks perawatan gigi memiliki berbagai tingkatan, mulai dari ringan hingga dental fobia ekstrem, yang masing-masing memengaruhi pengalaman pasien secara berbeda. Pada tingkat kecemasan ringan, pasien merasa cemas atau tidak nyaman menjelang perawatan, namun kecemasan ini tidak mengganggu aktivitas normal atau kepatuhan ter-

adap jadwal perawatan. Biasanya, ini hanya kekhawatiran umum terhadap potensi rasa sakit atau ketidaknyamanan selama prosedur (Armfield, 2007). Pada kecemasan sedang, rasa khawatir meningkat dan mencakup ketakutan yang lebih spesifik, seperti pengalaman buruk sebelumnya di klinik gigi. Pasien dengan tingkat ini mungkin menunda kunjungan atau memerlukan dukungan psikologis tambahan untuk melanjutkan perawatan (Locker, 1996).

Tingkat kecemasan tinggi melibatkan ketakutan yang intens dan sering kali disertai reaksi fisiologis, seperti denyut jantung meningkat, keringat berlebih, atau gemetar. Kondisi ini dapat membuat pasien menghindari perawatan gigi sepenuhnya, yang pada akhirnya memperburuk kondisi kesehatan mulut mereka (Armfield, 2013). Pada kondisi yang lebih parah, yaitu dental fobia, pasien mengalami ketakutan ekstrem hingga respons panik ketika dihadapkan pada perawatan gigi. Meskipun mereka memahami pentingnya perawatan, rasa takut ini membuat mereka menghindari klinik gigi sama sekali, sehingga mengancam kesehatan mulut secara serius (Freeman, 1998). Selain itu, beberapa pasien mengembangkan kecemasan dental terkait trauma, sebagai respons terhadap pengalaman buruk sebelumnya, yang mungkin memicu gejala gangguan stres pascatrauma (PTSD). Kondisi ini dapat ditandai dengan kilas balik atau mimpi buruk yang berkaitan dengan pengalaman traumatik tersebut (Kent, 1985).

Penyebab dental anxiety

Banyak faktor yang dapat menyebabkan seseorang takut pergi ke dokter gigi, mulai dari trauma masa lalu akibat perawatan yang menyakitkan, hingga kekhawatiran akan suara bising alat dental atau penilaian negatif terhadap kondisi gigi. Selain itu, fobia terhadap jarum suntik, darah, atau situasi yang tidak terkontrol juga bisa menjadi penyebabnya (Bare, 2004).

Akibat dental anxiety

Kecemasan merupakan respons alami individu terhadap stimulus yang dianggap mengancam. Dalam konteks pedodonti, kecemasan gigi pada anak dapat menjadi hambatan utama dalam upaya memperoleh perawatan gigi yang optimal (Wuisang, 2015). Kecemasan pasien ti-

dak hanya memengaruhi psikologis, tetapi juga perilaku mereka saat menjalani perawatan gigi. Rasa cemas dapat membuat pasien menghindari kunjungan rutin, datang terlambat, atau bahkan tidak mengikuti instruksi pasca perawatan, sehingga dapat menurunkan kualitas pelayanan kesehatan gigi. Kecemasan pasien tidak hanya mengganggu akurasi diagnosis, tetapi juga dapat memicu respons fisik seperti peningkatan tekanan darah dan denyut jantung, yang dapat mempersulit tindakan perawatan (Al Omari, 2004).

Upaya pengendalian

Pengobatan perilaku untuk kecemasan dental sering kali melibatkan desensitisasi sistematis dan terapi relaksasi untuk mengurangi rasa takut pasien selama prosedur gigi melalui paparan bertahap (Kvale, 2004). Salah satu teknik yang efektif adalah melakukan sesi latihan mindfulness singkat sebelum perawatan, seperti fokus pada pernapasan atau perhatian terhadap sensasi tubuh. Latihan ini dapat membantu pasien mengurangi kecemasan terkait prosedur yang akan dilakukan (Zeidan, 2016). Salah satu metode mindfulness yang sering digunakan adalah body scan, di mana perhatian pasien diarahkan secara berurutan ke setiap bagian tubuh untuk membantu mereka menyadari ketegangan fisik yang muncul akibat kecemasan dental dan mengajarkan mereka untuk melepaskannya. Pasien diminta untuk memperhatikan bagian tubuh yang terasa tegang, seperti bahu, tangan, atau rahang, dan perlahan melepaskan ketegangan tersebut. Teknik ini sangat bermanfaat untuk menenangkan tubuh dan mempersiapkan pasien secara fisik sebelum perawatan dimulai. Program yang dirancang untuk mengelola stres dan kecemasan melalui meditasi mindfulness terstruktur sangat berguna bagi pasien yang menghadapi kecemasan dental. Mengikuti program ini sebelum atau selama serangkaian perawatan gigi dapat membantu pasien mengembangkan keterampilan untuk mengelola kecemasan mereka dan memberikan rasa kontrol lebih terhadap pengalaman perawatan gigi (Kabat, 2003).

Teknik pernapasan dalam mindfulness efektif untuk membantu pasien mengendalikan respons stres selama perawatan gigi. Dengan

menarik napas panjang dan fokus pada irama napas, pasien dapat menenangkan pikiran mereka. Memperlambat pernapasan dan berfokus pada ritme napas akan menenangkan sistem saraf dan mengurangi respons fisiologis seperti peningkatan detak jantung dan ketegangan otot, yang sering terjadi akibat kecemasan dental. Latihan pernapasan ini bisa diterapkan sebelum atau selama prosedur untuk membantu pasien merasa lebih tenang. Pasien dapat dilatih untuk menarik napas dalam-dalam, menahan sejenak, lalu menghembuskannya perlahan sambil berfokus pada sensasi napas (Tang, 2015). Selain itu, memberikan panduan audio mindfulness yang dapat diikuti pasien saat berada di ruang perawatan dapat menjadi alat yang sangat berguna. Panduan ini mengarahkan pasien untuk fokus pada pernapasan dan sensasi tubuh saat ini, yang dapat mengalihkan perhatian mereka dari rasa takut atau khawatir. Menyediakan audio atau video panduan mindfulness yang dapat diputar sebelum atau selama perawatan gigi membantu pasien berlatih mindfulness dan mengarahkan perhatian mereka dari kecemasan. Panduan ini tidak hanya berfungsi sebagai distraksi, tetapi juga memungkinkan pasien untuk tetap fokus pada sensasi tubuh dan pernapasan mereka, menciptakan pengalaman perawatan yang lebih tenang dan terkendali (Thoma, 2014).

Dalam visualisasi relaksasi, pasien diajak untuk membayangkan tempat yang aman dan tenang, seperti pantai atau taman, saat menjalani perawatan gigi. Dengan cara ini, ketakutan terhadap prosedur dapat teralihkan dan

berkurang, karena fokus pasien berpindah dari perasaan cemas ke perasaan damai yang ditimbulkan oleh visualisasi tersebut. Selama sesi mindfulness atau sebelum perawatan, pasien dibimbing untuk memvisualisasikan lingkungan yang menenangkan dan kemudian fokus pada perasaan damai yang ditimbulkan oleh gambaran tersebut, seperti sensasi angin yang sejuk atau suara ombak yang menenangkan (Hoge, 2013). Teknik ini dapat membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan rasa kontrol serta kenyamanan pasien selama prosedur gigi.

IV. PENUTUP

Penanganan kecemasan dental menggunakan mindfulness terbukti efektif dalam mengurangi respons kecemasan baik fisiologis maupun psikologis. Dengan latihan mindfulness, pasien dapat belajar untuk mengelola ketakutan dan kecemasan mereka secara lebih efektif, yang berpotensi meningkatkan pengalaman perawatan gigi mereka serta meningkatkan kepatuhan terhadap perawatan. Keberhasilan teknik ini sangat dipengaruhi oleh tingkat kecemasan pasien. Oleh karena itu, sebagai seorang dokter gigi, sangat penting untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan pasien secara tepat, guna menyesuaikan pendekatan pengendalian kecemasan yang sesuai. Hal ini akan membantu memastikan bahwa prosedur perawatan dapat berjalan dengan lancar dan optimal, memberikan hasil yang lebih baik bagi kesehatan mulut pasien.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Omari, W.M. Al-Omiri, M.K. Dental anxiety among university student and its correlation with their field of study. *J.Appl.Oral.Sci.* 2009. 17(3): 199-203.
- Atkinson, R.C. Atkinson, R.L. Smith, E.E. *Pengantar Psikologi*, 11th ed. Erlangga. Batam. 2004. 85-91.
- Baer, R. A. Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clin. Psychol.: Sci. Pract.* 10, 125 (2003).
- Bare LC, Dundes L. Strategies for combating dental anxiety. *J Dent Educ.* 2004; 68:1172-7. [PMID: 15520236]
- Bohlmeijer E, Prenger R, Taal E, Cuijpers P. The effects of mindfulness-based stress reduction therapy on mental health of adults with a chronic medical disease: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research.* 2010; 68(6):539–544. DOI: 10.1016/j.jpsychores.2009.10.005 [PubMed: 20488270]
- Carlson, L. E., Speca, M., Faris, P. & Patel, K. D. One year pre–post intervention follow-up of psychological, immune, endocrine and blood pressure outcomes of mindfulness-based stress reduction (MBSR) in breast and prostate cancer outpatients. *Brain, Behav, Immun.* 21, 1038–1049 (2007).
- Eberth J, Sedlmeier P. The effects of mindfulness meditation: A meta-analysis. *Mindfulness.* 2012; 3(3):174–189. DOI: 10.1007/s12671-012-0101-x
- Goldstein J, Kornfield J. *Seeking the heart of wisdom: The path of insight meditation.* Boston: Shambhala; 2001.
- Gotink RA, Chu P, Busschbach JJ, Benson H, Fricchione GL, Hunink MG. Standardised mindfulness based interventions in healthcare: An overview of systematic reviews and meta-analyses of RCTs. *PLOS One.* 2015; 10(4):e0124344.doi: 10.1371/journal.pone.0124344 [PubMed: 25881019]
- Grossman, P., Tiefenthaler-Gilmer, U., Raysz, A. & Kesper, U. Mindfulness training as an intervention for fibromyalgia: Evidence of postintervention and 3-year follow-up benefits in well-being. *Psychother. Psychosom.* 76, 226–233 (2007).
- Hmud, R. & Walsh, L. (2007). Dental anxiety: causes, complication and management approaches. *International journal of Dentistry*, 9, 6-14
- Hoge, E.A., et al. (2013). *Generalized anxiety disorder: A randomized trial of mindfulness meditation as an adjunct to treatment.* *Journal of Clinical Psychiatry*, 74(2), 171-179.
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future.* *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Kaczurkin, A.N., Foa, E.B., 2015, *Cognitive-Behavioral Therapy for Anxiety Disorders: An Update on The Empirical Evidence, Clinical Research*, Vol. 17(3): 337-346.
- Kirby JN. Compassion interventions: The programmes, the evidence, and implications for research and practice. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice.* 2016; 90(3):432–455. DOI: 10.1111/papt.12104
- Kring, A.M. Johnson, S.L. Davison, G.C. dan Neale, J.M. *Abnormal Psychology*, 12th ed. John Wiley & Sons Inc. Singapore. 2013. 175-183. 110: 105-110
- Kvale G, Berggen U, Milgrom P. Dental fear in adults: a meta-analysis of behavioral interventions. *Community Dent Oral Epidemiol.* 2004; 32:250-64. [DOI: 10.1111/j.1600-0528.2004.00146.x] [PMID: 15239776]
- Lutz, A., Dunne, J. D. & Davidson, R. J. *Meditation and the neuroscience of consciousness: An introduction.* (2007)
- Merdad, L.A., Farsi, N.M., Alamoudi, N.M., and El-Housseiny, A.A., 2015, *Effect of Child and Parent Characteristics on Child Dental Fear Ratings: Analysis of Short and Full Versions of The*

- Children's Fear Survey Schedule-Dental Subscale, Pediatric Dentistry Department King Abdulaziz University Saudi Arabia, Vol. 14(1): 9-16.
- Moola S, Pearsons A, Hagger C. Effectivenesses of music interventions on dental anxiety in pediatric and adult patients: a systematic review. *JB Library System Rev.* 2011; 9:588-630.
- Moore, R., Brodsgaard I., and Rosenberg, N., 2004. The Contribution of Embarrassment to Phobic Dental Anxiety: A Qualitative Research Study, *BMC Psychiatry*, Vol. 10(4): 1-11.
- Muhammad S, Shyama M, Al-Mutawa SA. Parental attitude to ward behavioral management techniques in dental practice with schoolchildren in Kuwait. *Med Princ Pract.* 2011; 20:350-5. [DOI: 10.1159/000323758] [PMID: 21576996]
- Nydahl LO. *The way things are: A living approach to Buddhism for today's world.* United Kingdom: John Hunt Publishing; 2008.
- O'Leary, K., O'Neill, S. & Dockray, S. A systematic review of the effects of mindfulness interventions on cortisol. *J. Health Psychol.* 21, 2108-2121 (2016).
- Ortner, C. N., Kilner, S. J. & Zelazo, P. D. Mindfulness meditation and reduced emotional interference on a cognitive task. *Motivation Emot.* 31, 271-283 (2007).
- Sears RW, Tirch DD, Denton RB. *Mindfulness in clinical practice.* New York: Professional Resource Exchange; 2011.
- Tang, Y.Y., Hölzel, B.K., & Posner, M.I. (2015). *The neuroscience of mindfulness meditation.* *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213-225.
- Thoma, M.V., Scholz, U., Ehlert, U., & Nater, U.M. (2014). *The effects of listening to music and mindfulness meditation on dental patients' physiological and psychological stress regulation.* *Psychology, Health & Medicine*, 19(5), 505-518.
- Walsh R, Shapiro SL. The meeting of meditative disciplines and Western psychology: A mutually enriching dialogue. *American Psychologist.* 2006; 61(3):227-239. DOI: 10.1037/0003-066X.61.3.227 [PubMed: 16594839]
- Wuisang, M., Gunawan P, dan Kandou J., 2015, Gambaran Kecemasan Terhadap Penambalan Gigi pada Anak Umur 6-12 Tahun di Poli Gigi dan Mulut Puskesmas Kuminting Manado, *Jurnal e-GiGi (eG)*, Vol. 3(1): 203-209.
- Wuisang, M., Gunawan, P, dan Kandou, J. Gambaran Kecemasan terhadap Penambalan Gigi pada Anak Umur 6-12 Tahun di Poli Gigi dan Mulut Puskesmas Tuminting Manado. *Jurnal e-GiGi.* 2015; 3(1): 203-209
- Yildirim, T. T. (2016). Evaluating relationship with Dental fear and Dental Health status and awareness. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 10, 105-109.
- Zeidan, F., & Vago, D.R. (2016). *Mindfulness meditation-based pain relief: A mechanistic account.* **Annals of the New York Academy of Sciences**, 1373(1), 114-127.