pISSN : 2528-3685
eISSN : 2598-3857

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI KLINIK PABUARAN KABUPATEN BOGOR

Desy Qomarasari[1], Silfia Nuzulus Sa'idah[2], Lusy Pratiwi[3], Riska[4]
[1,2,3,4]Program Studi Kebidanan, Politeknik Tiara Bunda
email: desy.qomarasari@gmail.com

Abstrak
Kecemasan merupakan masalah yang sering terjadi pada ibu hamil trimester ketiga dan akan meningkat saat persalinan semakin dekat. Kecemasan yang tidak terkontrol akan berdampak negatif pada kesejahteraan ibu dan janin. Salah satu terapi yang digunakan untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil adalah Teknik Relaksasi Benson merupakan kombinasi antara teknik respon relaksasi pernafasan dan sistem keyakinan individu. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Teknik Benson terhadap tingkat kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pabuaran Kabupaten Bogor. Metode penelitian dengan pendekatan *pra eksperimental design* dengan rancangan *one group pretest - posttest* design. Pemilihan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Sampel dari penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yaitu sebanyak 20 orang. Analisa bivariat menggunakan Uji *Wilcoxon Sign Rank Test*. Hasil *pretest* sebagian responden mengalami kecemasan sedang sebanyak 16 responden (80%) dengan nilai rata-rata 1,80. Hasil *posttest* sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan sebanyak 18 responden dengan nilai rata-rata 1,10. Hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* bahwa relaksasi Benson berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Klinik Pabuaran Kabupaten Bogor dengan (*p value* = 0,000). Kesimpulannya ada pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Kata Kunci: Teknik relaksasi Benson, kecemasan, ibu hamil, trimester III

pISSN : 2528-3685
eISSN : 2598-3857

THE EFFECT OF BENSON RELAXATION TECHNIQUE ON ANXIETY LEVELS IN THIRD-TRIMESTER PREGNANT WOMEN AT PABUARAN CLINIC, BOGOR REGENCY

Abstract

Anxiety is a common issue among third-trimester pregnant women, tending to intensify as labor approaches. Uncontrolled anxiety negatively impacts the well-being of both the mother and the fetus. One therapeutic approach used to alleviate anxiety in pregnant women is the Benson Relaxation Technique, which combines breathing-based relaxation response methods with the individual's belief system. This study aimed to determine the effect of the Benson Technique on anxiety levels among third-trimester pregnant women at the Pabuaran Clinic in Bogor Regency. A pre-experimental research design was employed, specifically a one-group pretest-posttest design. Participants were selected using a total sampling technique, resulting in a sample of 20 third-trimester pregnant women. Bivariate analysis was conducted using the Wilcoxon Signed-Rank Test. Pretest results showed that 16 respondents (80%) experienced moderate anxiety, with a mean score of 1.80. Posttest results indicated that the majority of respondents (18) experienced mild anxiety, with a mean score of 1.10. The Wilcoxon Signed-Rank Test results demonstrated that the Benson relaxation technique had a significant effect on the anxiety levels of third-trimester pregnant women at the Pabuaran Clinic, Bogor Regency (p-value = 0.000). In conclusion, the Benson relaxation technique influences anxiety levels in third-trimester pregnant women.

Keywords: Benson relaxation technique, anxiety, pregnant women, third trimester

Pendahuluan

Kecemasan dan kekhawatiran selama kehamilan merupakan kejadian yang tidak bisa dihindari, hampir selalu menyertai kehamilan dan merupakan bagian dari suatu proses penyesuaian yang wajar terhadap perubahan fisik dan psikologis yang terjadi selama kehamilan. Apabila ibu hamil tidak mampu mengontrol kecemasannya, maka dapat berbahaya bagi kandungannya seperti tumbuh kembang janin menjadi terganggu atau bahkan dapat menyebabkan keguguran. Hal ini disebabkan karena pada saat ibu hamil stres atau cemas tubuh ibu akan memproduksi hormon stres yang bernama kortisol. Ketika hormon kortisol meningkat maka pembuluh darah di dalam tubuh akan menyempit sehingga pasokan oksigen ke janin menjadi terhambat.[1]

Pada trimester ketiga, kecemasan ibu hamil semakin meningkat terkait kelahiran bayi, dan permulaan dari fase baru sebagai calon ibu. Kecemasan yang dirasakan, yaitu takut mati, trauma kelahiran, perasaan bersalah atau berdosa, dan ketakutan bayi akan lahir cacat. Adanya risiko perdarahan, rasa sakit pada saat melahirkan, bahaya kematian pada dirinya sendiri maupun bayi yang akan dilahirkan juga menambah kecemasan bagi ibu hamil trimester ketiga.[2]

Data WHO menunjukkan sekitar 5% wanita tidak hamil mengalami kecemasan, lalu meningkat menjadi 8-10% selama kehamilan, dan meningkat kembali menjadi 13% ketika menjelang persalinan. Berdasarkan target Sustainable Development Goals (SDGs) tahun 2015-2030 didapatkan 15.000 dari sekitar 4,5 juta wanita melahirkan menyatakan adanya rasa takut dan kecemasan. Di negara berkembang diperkirakan mencapai 100 ribu sampai 1.000 lebih per kelahiran yang menyatakan adanya perasaan cemas, sedangkan di Negara maju berkisar 7-15 per 100 ribu kelahiran hidup yang menyatakan adanya perasaan cemas pada saat menghadapi persalinan. Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia sendiri masih sangat tinggi jika di bandingkan dengan negara-negara ASEAN lainnya. Menurut Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2015 jumlah AKI di Indonesia sebanyak 305/100.000 KH.[3]

Ada pengobatan dalam mengatasi kecemasan baik tindakan farmakologi maupun non farmakologi. Tindakan non

farmakologi dapat berupa teknik distraksi dan relaksasi. Teknik relaksasi dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III salah satunya adalah Teknik Relaksasi Benson.[4]

Relaksasi Benson adalah metode relaksasi yang mengkaji beberapa manfaat doa dan meditasi bagi kesehatan, dengan mengabungkan antara respon relaksasi dan system keyakinan individu / *faith factor* (difokuskan pada ungkapan tertentu berupa nama-nama Tuhan atau kata yang memiliki makna menyenangkan bagi pasien itu sendiri) yang diucapkan berulang-ulang dengan ritme teratur sikap pasrah dan diimbangi dengan nafas dalam, relaksasi ini menggunakan teknik pernapasan yang biasa digunakan di rumah sakit pada pasien yang sedang mengalami nyeri atau mengalami kecemasan.[5]

Pada penelitian ini penulis memilih teknik relaksasi sebagai terapi non farmakologis untuk mengatasi kecemasan karena relaksasi merupakan upaya sejenak untuk melupakan kecemasan dan mengistirahatkan pikiran dengan cara menyalurkan kelebihan energi atau ketegangan (psikis) melalui sesuatu kegiatan yang menyenangkan. Relaksasi dapat memutuskan pikiran-pikiran negatif yang menyertai kecemasan. Teknik relaksasi yang dipilih yaitu teknik relaksasi Benson yang merupakan salah satu metode relaksasi yang ditemukan oleh seorang ilmuwan yang bernama Herbert Benson merupakan suatu prosedur membantu individu yang mengalami situasi penuh stres dan usaha untuk menghilangkan stres.[2]

Relaksasi Benson bisa mengurangi kecemasan, stress, rasa tidak nyaman atau nyeri dan kontraksi jantung dan melepas hormon epineprin. terapi sederhana yang mudah dipelajari, tidak membutuhkan biaya dan sangat mudah untuk diterapkan.[6]

Kelebihan latihan teknik relaksasi Benson jika dibandingkan dengan latihan yang lain adalah latihan relaksasi Benson lebih mudah dilakukan, bahkan dalam kondisi apa pun serta tidak memiliki efek samping apa pun, lebih mudah dilaksanakan oleh ibu, dan tidak memerlukan biaya pengobatan.[7]

Berdasarkan hasil penelitian Yanuar Eka Pujiastutik dkk yang dilakukan kepada 30 responden, diperoleh hasil adanya penurunan tingkat kecemasan, yaitu dengan rata-rata pretest 20 yaitu kecemasan ringan, dan dengan rata-rata posttest adalah 12 yaitu tidak ada kecemasan. Hal ini juga dibuktikan dengan uji statistik dengan menggunakan uji Wilcoxon, yang menunjukkan nilai signifikansi 0,000. sehingga terdapat Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di RS Aura Syifa Kabupaten Kediri.[1]

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan dengan wawancara pada tanggal 07 Agustus 2025 di Klinik Pabuaran Kabupaten Bogor dari 20 ibu hamil didapatkan data 12 orang ibu hamil mengalami kecemasan dan 8 orang yang tidak mengalami kecemasan. Berdasarkan uraian latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pabuaran Kabupaten Bogor Provinsi Jawa Barat".

Metode

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *Pra Experimental* dengan metode penelitian *One Group Pre Test Post Test Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang melakukan kunjungan (pemeriksaan) di Klinik Pabuaran pada bulan Agustus 2025 yaitu berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling* sehingga memperoleh sampel sebanyak 20 responden ibu hamil trimester III. Dalam pengambilan sampel menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusinya yaitu ibu hamil yang bersedia menjadi responden, ibu hamil yang mengalami kecemasan dan ibu hamil trimester III (28 minggu-40 minggu). Sedangkan kriteria eksklusinya yaitu ibu hamil yang tidak bersedia menjadi responden, ibu hamil yang tidak mengalami kecemasan dan ibu hamil trimester I dan II.

Pengumpulan data dengan lembar observasi, menggunakan kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) yang

diambil dari penelitian Siti Hindun dan sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas untuk melakukan pengukuran kecemasan pada penelitian *trial clinic* yaitu 0,93 dan 0,97. Uji statistik dengan menggunakan uji *Wilcoxon*.[8]

Hasil

A. Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Ibu Hamil Trimester III Berdasarkan Usia di Klinik Pabuaran Kabupaten Bogor

No	Usia	n	%
1.	Berisiko (usia ≤20 dan ≥35)	15	75
2.	Tidak berisiko (usia 20-35 tahun)	5	25
	Total	**20**	**100**

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 20 responden sebagian besar (75%) dari responden memiliki usia berisiko (usia ≤20 tahun dan ≥35 tahun).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Ibu Hamil Trimester III Berdasarkan Pendidikan Terakhir di Klinik Pabuaran Kabupaten Bogor

No	Pendidikan Terakhir	n	%
1.	Tidak sekolah	0	0
2.	SD	0	0
3.	SMP	11	55
4.	SMA/SMK	6	30
5.	Perguruan tinggi	3	15
	Total	**20**	**100**

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 20 responden sebagian besar (55%) dari responden berpendidikan terakhir SMP.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Ibu Hamil Trimester III Berdasarkan Paritas di Klinik Pabuaran Kabupaten Bogor

No.	Paritas	n	%
1.	Primigravida	12	60
2.	Multigravida	8	40
3.	Grande multigravida	0	0
	Total	**20**	**100**

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa dari 20 responden sebagian besar (60%) responden dengan kriteria primigravida (hamil pertama).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Ibu Hamil Trimester III Berdasarkan *Pretest* Kuesioner Kecemasan di Klinik Pabuaran Kabupaten Bogor

No.	Tingkat Kecemasan	n	%
1.	Kecemasan ringan	4	20
2.	Kecemasan sedang	16	80
3.	Kecemasan berat	0	0
4.	Kecemasan berat sekali	0	0
	Total	**20**	**100**

Berdasarkan tabel 4 hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa dari 20 responden menunjukkan data adanya perbedaan sebelum dilakukan intervensi hampir seluruh (80%) responden mengalami kecemasan sedang sebanyak 16 responden.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Ibu Hamil Trimester III Berdasarkan *Posttest* Kuesioner Kecemasan di Klinik Pabuaran Kabupaten Bogor

No.	Tingkat Kecemasan	n	%
1.	Kecemasan ringan	18	90
2.	Kecemasan sedang	2	10
3.	Kecemasan berat	0	0
4.	Kecemasan berat sekali	0	0
	Total	**20**	**100**

Berdasarkan tabel 5 hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa dari 20 responden menunjukkan data adanya perbedaan sesudah dilakukan intervensi hampir seluruh (90%) responden mengalami kecemasan ringan sebanyak 18 responden.

B. Analisis Bivariat

1. Uji Normalitas Data

Tabel 6. Uji Normalitas Dengan Kuesioner Kecemasan

Kuesioner Kecemasan	n	*P Value*	Ket.
Pretest	20	0,000	Tidak Normal
Posttest	20	0,000	Tidak Normal

Berdasarkan tabel 6 jika nilai >0,05 maka dinyatakan terdistribusi normal dan jika nilai <0,05 maka dinyatakan tidak terdistribusi normal. Dari hasil uji normalitas *Shapiro-Wilk* dari 20 responden diperoleh hasil *pretest* (*p value* = 0,000), sedangkan hasil *posttest* (*p value* = 0,000). Maka dapat disimpulkan data *pretest* dan *posttest*

tidak berdistribusi normal, sehingga hipotesis yang dibuat dapat dilakukan dengan analisa *Wilcoxon Signed Rank Test*.

2. Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pabuaran Kabupaten Bogor

Tabel 7. Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pabuaran Kabupaten Bogor

Kecemasan	Frekuensi (n)	Mean	Standar Deviation	Z	*P Value*
Pretest	20	1,80	0,410	-3,742	0,000
Posttest	20	1,10	0,308		

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa dari 20 responden pada saat dilakukan *pretest* rata-rata kecemasan ibu hamil sebelum dilakukan relaksasi benson sebesar 1,80 dengan standar deviasi sebesar 0,410. Sedangkan pada saat dilakukan *posttest* rata-rata kecemasan ibu hamil sesudah dilakukan relaksasi benson sebesar 1,10 dengan standar deviasi sebesar 0,308. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* nilai kecemasan ibu hamil didapatkan nilai *asymp*. Sig. (2-*tailed*) yaitu 0,000 yang berarti lebih kecil dari (α = <0,05) yang artinya Ha diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian relaksasi Benson terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di Klinik Pabuaran Kabupaten Bogor.

Pembahasan

A. Analisis Univariat

1. Usia Ibu Hamil Trimester III

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 20 responden sebagian besar (75%) dari responden memiliki usia berisiko (usia ≤20 tahun dan ≥35 tahun).

Ibu hamil yang memiliki usia ≤20 tahun lebih berisiko mengalami kecemasan karena umur yang masih muda memungkinkan kondisi fisik dan psikis yang belum prima dalam menghadapi kehamilan dan persalinan. Lalu, ibu hamil yang memiliki umur ≥35 tahun juga berisiko mengalami kecemasan karena umur ibu yang masuk dalam kategori risiko tinggi yang menyebabkan kelainan bawaan serta adanya penyulit selama masa kehamilan dan persalinan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Eka Pujiastutik dkk yang menyatakan bahwa ibu hamil dengan umur 20-35 tahun lebih kecil kemungkinan mengalami kecemasan dibandingkan umur berisiko (lebih dari 35 tahun dan kurang dari 20 tahun). Pada rentang usia 20-35 tahun kondisi fisik dan psikis ibu hamil dalam keadaan prima, pertumbuhan dan perkembangan reproduksi dalam keadaan yang baik serta merupakan usia yang aman dalam menjalani kehamilan dan persalinan.[1]

2. Pendidikan Terakhir Ibu Hamil Trimester III

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 20 responden sebagian besar (55%) dari responden berpendidikan terakhir SMP.

Ibu hamil yang memiliki tingkat pendidikan rendah lebih berisiko mengalami kecemasan karena kurangnya pengetahuan ibu tentang masalah yang ada pada dirinya, terutama mengenai kehamilan dan persalinan. Sedangkan, ibu hamil yang mempunyai tingkat pendidikan tinggi lebih sedikit mengalami kecemasan karena ibu yang berpendidikan tinggi mempunyai pengetahuan yang baik tentang masalah yang ada pada dirinya, terutama mengenai kehamilan dan persalinan.[9]

Tingkat pendidikan seseorang memberikan dampak langsung pada kecemasan. Sehingga, tingkat pendidikan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan ibu hamil. Tingkat pendidikan seseorang sangat berhubungan dengan pengetahuan yang ada pada dirinya mengenai masalah yang spesifik juga tinggi. Sehingga

semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang maka akan mengurangi tingkat kecemasannnya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Puspa Gary & Hijriyati yang menyatakan bahwa tingkat pendidikan sangat berhubungan dengan kecemasan. Hal ini dikarenakan semakin tinggi pendidikan seseorang maka pengetahuan juga akan semakin baik pada suatu hal, sehingga ibu akan berkurang kecemasannya.[10]

3. Paritas Ibu Hamil Trimester III

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa dari 20 responden sebagian besar (60%) responden dengan kriteria primigravida (hamil pertama).

Ibu hamil yang baru pertama kali akan mempunyai anak memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi daripada ibu hamil yang sudah memiliki anak sebelumnya. Hal ini dikarenakan ketakutan akan hal yang tidak diketahui, kurangnya pengalaman, dan kekhawatiran tentang kemampuan menjalani kehamilan dan persalinan.[11]

Paritas dapat mempengaruhi kecemasan, karena terkait dengan aspek psikologis. Pada ibu primigravida, belum ada bayangan mengenai apa yang akan terjadi saat bersalin dan ketakutan karena sering mendengar cerita mengerikan dari teman atau kerabat tentang pengalaman saat melahirkan, baik itu pengalaman baik maupun pengalaman buruk. Sedangkan pada ibu multigravida perasaannya terganggu diakibatkan karena rasa takut, tegang dan menjadi cemas oleh bayangan rasa sakit yang dideritanya dulu sewaktu melahirkan.[1]

Hasil penelitian ini sejalan dengan Nurul Annisya yang mengatakan bahwa ibu hamil yang baru pertama kali akan mempunyai anak memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi daripada ibu hamil yang sudah memiliki anak sebelumnya, karena ketakutan akan hal yang tidak diketahui, kurangnya pengalaman, dan kekhawatiran tentang kemampuan menjalani kehamilan dan persalinan. Namun ibu multigravida tidak sepenuhnya bebas dari kecemasan, yang dapat disebabkan oleh pengalaman negatif sebelumnya atau tanggung jawab merawat anak-anak yang sudah ada[11]

B. Analisis Bivariat

Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pabuaran Kabupaten Bogor

Berdasarkan tabel 7 Uji *Wilcoxon* menunjukkan pada saat dilakukan *pretest* rata-rata kecemasan ibu hamil sebelum dilakukan relaksasi benson sebesar 1,80 dengan standar deviasi sebesar 0,410. Sedangkan pada saat dilakukan *posttest* rata-rata kecemasan ibu hamil sesudah dilakukan relaksasi benson sebesar 1,10 dengan standar deviasi sebesar 0,308. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* nilai kecemasan ibu hamil didapatkan nilai *asymp*. Sig. (2-*tailed*) yaitu 0,000 yang berarti lebih kecil dari (α = <0,05) yang artinya Ha diterima.

Kemudian hasil dari 20 responden sebelum dilakukan intervensi relaksasi benson hampir seluruh dari responden mengalami kecemasan sedang yaitu sebanyak 16 responden (80%). Setelah dilakukan intervensi relaksasi benson hampir seluruh dari responden mengalami kecemasan ringan yaitu sebanyak 18 responden (90%). Sehingga, penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di Klinik Pabuaran Kabupaten Bogor.

Hal ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan kecemasan setelah dilakukan relaksasi benson. Teknik relaksasi Benson sangat efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil. Dengan menggabungkan latihan pernapasan dalam dan fokus pada pikiran atau kata-kata positif, teknik ini menghalangi

aktivitas saraf simpatis yang memicu stres, sehingga detak jantung melambat dan hormon epinefrin menurun serta menurunkan konsumsi oksigen oleh tubuh dan selanjutnya otot - otot tubuh menjadi rileks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman.

Pada dasarnya semua wanita akan mengalami kecemasan pada saat menghadapi persalinan yang biasanya dikarenakan rasa nyeri akibat persalinan. Penelitian yang dilakukan oleh Ariyati dkk menunjukan bahwa pemberian terapi relaksasi benson memberi pengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan. Relaksasi Benson merupakan salah satu cara untuk mengurangi kecemasan dengan mengalihkan perhatian kepada relaksasi sehingga kesadaran klien terhadap kecemasan berkurang, relaksasi ini dilakukan dengan cara menggabungkan relaksasi yang diberikan dengan kepercayaan yang dimiliki klien dan akan menghambat aktifitas saraf simpatis yang dapat menurunkan konsumsi oksigen oleh tubuh dan selanjutnya otot-otot tubuh menjadi rileks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman.[12]

Pada kehamilan trimester III ibu hamil sangat menanti kehadiran bayinya sebagai bagian dari diri ibu hamil dan tidak sabar untuk segera melihat bayinya. Tentunya pada tahap ini terdapat perasaan senang, gelisah dan cemas akan keadaan bayinya. Kecemasan dan kekhawatiran selama kehamilan merupakan kejadian yang selalu menyertai kehamilan dan merupakan bagian dari suatu proses penyesuaian yang wajar terhadap perubahan fisik dan psikologis yang terjadi selama kehamilan. Apabila ibu hamil tidak mampu mengontrol kecemasannya, maka dapat berbahaya bagi kandungannya seperti tumbuh kembang janin menjadi terganggu atau bahkan dapat menyebabkan keguguran.[13]

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ibu hamil trimester III dapat mengalami tingkat kecemasan yang berbeda-beda. Kecemasan ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, meliputi usia, pendidikan, dan gravida. Penelitian ini sebagian besar memiliki umur berisiko (usia ≤20 tahun dan ≥35 tahun) yang berisiko mengalami kecemasan karena umur ibu yang masuk dalam kategori risiko tinggi dan dapat menyebabkan kelainan bawaan serta adanya penyulit selama masa kehamilan dan persalinan. Faktor tingkat pendidikan juga menjadi faktor kecemasan. Ibu hamil yang memiliki tingkat pendidikan rendah lebih berisiko mengalami kecemasan karena kurangnya pengetahuan ibu tentang masalah yang ada pada dirinya, terutama mengenai kehamilan dan persalinan. Kemudian paritas juga bisa menimbulkan kecemasan. Ibu hamil yang mempunyai pengalaman kehamilan pertama (primigravida) lebih berisiko mengalami kecemasan daripada ibu hamil yang sudah mempunyai pengalaman dalam kehamilan. Hal ini disebabkan karena primigravida cenderung mempunyai ketakutan akan hal yang tidak diketahui, kurangnya pengalaman, dan kekhawatiran tentang kemampuan menjalani kehamilan dan persalinan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Silva Dwi Rahmizani bahwa rata-rata kecemasan ibu sebelum dilakukan relaksasi Benson adalah 38.73 sedangkan setelah dilakukan relaksasi Benson menjadi 11.40 artinya ibu hamil setelah dilakukan relaksasi Benson mengalami penurunan kecemasan sebanyak 27.33. Analisis data menunjukan *p-value* = 0.000 artinya terdapat perbedaan rata rata kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi Benson.[13]

Menurut asumsi peneliti, relaksasi benson dapat mempengaruhi aktivitas sistem saraf simpatik yang terkait dengan kecemasan. Selain itu, relaksasi benson mudah dilakukan sendiri karena tidak membutuhkan peralatan khusus sehingga tidak membutuhkan biaya, dan tidak memiliki efek samping negatif karena tidak menggunakan obat-obatan maupun pengawasan profesional sehingga

cenderung lebih aman utamanya untuk ibu hamil.

Simpulan

Terdapat pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap tingkat kecemasan pada Ibu hamil Trimester III di Klinik Pabuaran Kabupaten Bogor

Saran

Diharapkan penelitian ini sebagai bahan masukan dalam pembanding intervensi dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil timester III dan menambah variabel bebas lain, sehingga variabel yang mempengaruhi kecemasan pada ibu hamil dapat teridentifikasi lebih banyak lagi.

Daftar Pustaka

1. Pujiastutik, Y. E., Wahyuni, S., Apriyanto, B. S., Yauri, I., & Colis, E. P. Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di RS Aura Syifa Kabupaten Kediri. Jurnal Sintesis. 2024;5(1):68-74.
2. Harnum, A. & Meinarisa. Pemberian Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. Jurnal kesehatan Ilmiah Indonesia. 2024;9(2).
3. Direktorat Kesehatan Keluarga. Laporan Kinerja Direktorat Kesehatan Keluarga Tahun 2019; 2020.
4. Tantri, N. K. M., Sumawati, N. M. R., Aswitami, N. G. A. P., & Adhiestiani, N. M. E. Efektivitas Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di UPTD Puskesmas Abiansemal I. Jurnal Genta Kebidanan. 2025;4(2):27-33.
5. Benson, H. dan Proctor. Dasar- Dasar Respon Relaksasi: Bagaimana Menghubungkan Respon Relaksasi Dengan Keyakinan Pribadi Anda (Ahli Bahasa oleh Nurhasan). Bandung : Kaifah. 2011.
6. Rambod, M., et al. The Effect Of Benson's Relaxation Technique On The Quality Of Sleep Of Iranian Hemodialysis Patients : A Randomized Trial. Complementary Therapies in Medicine. 2013;21(6):577-584. doi:10.1016/j.ctim.2013.08.009.
7. Rahmizani, S. D., & Lestari, Y. A. Relaksasi Benson dan Relaksasi Autogenik terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. Jurnal Kesehatan Perintis. 2023;10(2):133-137.
8. Hindun, S., Novita, N., & Sulastri. Relaksasi Self Hipnosis Terhadap Kecemasan Ibu Hamil. Journal Complementary of Health. 2021;1(1):12-16.
9. Astuti, L. D., Hasbiah, H., & Rahmawati, E. Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Mekarsari. Prepotif : Jurnal Kesehatan Masyarakat. 2022;6(1):755–761.
10. Gary, W. P., Hijriyati, Y. & Zakiyah. Hubungan Karakteristik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan Spontan Di Puskesmas Kecamatan Makasar Jakarta Timur. Jurnal Kesehatan Saelmakers Perdana. 2020;3(1):68-76.
11. Annisya, N., Erika, & Dewi, Y. I. Efektivitas Kombinasi Terapi Relaksasi Benson Dan Guided Imagery Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil. Innovative: Journal Of Social Science Research. 2024;4(5):9883–9899.
12. Ariyati, N. K. N., Udayani, N. P. M. Y., & Mastiningsih, P. Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di UPTD Puskesmas Marga II. Jurnal Sakti Bidadari. 2025;8(2):78-85.
13. Rahmizani, S. D. & Lestari, Y. A. Relaksasi Benson dan Relaksasi Autogenik terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. Jurnal Kesehatan Perintis. 2023;10(2):133–137.