

Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Banggae 1 Kabupaten Majene

Nisa Afilta ¹, Nur Anita ², ST. Aras Diana ³
^{1,2,3} Stikes Marendeng Majene

Email Korespondensi: nisaafilta@gmail.com

Article History:

Received Sep 18th, 2025

Accepted Feb 18th, 2026

Published Apr 21th, 2026

Abstrak

Kecemasan merupakan masalah psikologis yang sering di alami ibu hamil trimester III akibat perubahan fisik dan psikologis menjelang persalinan. Tingkat kecemasan yang tinggi dapat berdampak negative pada kesehatan ibu maupun janin, sehingga di perlukan intrvensi nonfarmakologis untuk mengatasinya. *Relaksasi Benson* Adalah metode relaksi yang menggabungkan Teknik pernapasan, konsentrasi, dan unsur spiritual untuk menciptakan ketenangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Relaksasi Benson* terhadap Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan rancangan one grup pretest-posstest. Sampel penelitian berjumlah 30 responden yang dipilih dengan purposive sampling Tingkat kecemasan di ukur menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARSS). Hasil penelitian adanya penurunan signifikan Tingkat kecemasan setelah intervensi dengan nilai $p < 0,05$. Kesimpulannya, *Relaksasi Benson* berpengaruh dalam menurunkan Tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dan dapat direkomendasikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam pelayanan antenatal.

Kata Kunci: Kecemasan, Ibu Hamil Trimester III, Relaksasi Benson

Abstract

Anxiety is a common psychological problem experienced by third-trimester pregnant women due to physical and psychological changes before childbirth. High anxiety levels may negatively affect maternal and fetal health; therefore, non-pharmacological interventions are needed. Benson Relaxation is a relaxation method that combines breathing techniques, concentration, and spiritual elements to achieve calmness. This study aimed to determine the effect of Benson Relaxation on anxiety levels among third-trimester pregnant women. The research employed a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. A total of 30 respondents were selected using purposive sampling. Anxiety levels were measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). The results indicated a significant decrease in anxiety levels after the intervention, with a p -value < 0.05 . In conclusion, Benson Relaxation effectively reduces anxiety among third-trimester pregnant women and can be recommended as a non-pharmacological intervention in antenatal care.

Keywords: Anxiety, Third-Trimester Pregnant Women, Benson Relaxation

1. PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan manifestasi keadaan emosi negatif yang menimbulkan kekhawatiran tentang perubahan ibu selama kehamilan, perkembangan janin, proses kelahiran yang akan datang, masalah dalam mempersiapkan psikologis ibu, dan banyak lagi. Masalah ini sering berdampak buruk bagi ibu dan janin dengan efek jangka panjang pada pertumbuhan dan perkembangan anak (2019, Xian et al.)

Kecemasan pada ibu hamil sangat tinggi karena kehamilan sangat mempengaruhi kondisi psikis ibu. Kecemasan pada masa kehamilan merupakan reaksi emosional yang terjadi pada ibu hamil terkait dengan kekhawatiran ibu dengan kesejahteraan diri dan janinnya, keberlangsungan kehamilan, persalinan, masa setelah persalinan dan ketika telah berperan menjadi ibu (Nurfaizah Alza dan Ismarwati 2017, dalam Suristyawati, Yuliari, dan Suta, 2019). Ibu hamil yang mengalami kecemasan juga akan merasakan kekhawatiran terkait dengan perkembangan janin, adanya ketakutan kondisi kesehatan janin bahkan kehilangan janin (karena meninggal), khawatir terjadinya kecelakaan pada saat proses persalinan, dan juga khawatir atau takut terkait proses persalinan yang juga dapat membahayakan.

Menurut Fariana (Setyanto, 2021) kecemasan kehamilan memiliki dua aspek yakni gejala fisik dan gejala psikologis. Gejala fisik diantaranya meliputi munculnya peningkatan denyut nadi, sistem pencernaan terganggu, lemas, pusing, kesulitan tidur, badan berkeringat walaupun suhu sedang dingin, dan badan gemetar. Gejala psikologis meliputi sulit konsentrasi, takut, gelisah, perasaan tak berdaya, tegang atau mudah marah, mimpi buruk, dan khawatir.

Menurut (Setyanto, 2021), gejala kecemasan saat hamil bervariasi. Namun, umumnya ibu hamil yang mengalami kecemasan akan menunjukkan tanda-tanda diantaranya, merasa cemas, khawatir, dan gelisah yang berlebihan serta sulit dikendalikan, mudah marah dan tersinggung, sulit berkonsentrasi, otot-otot tubuh terasa nyeri dan tegang, tidak berenergi, pola tidur tertanggu, nafsu makan terganggu, merasa tidak berharga, bersalah, atau gagal menjadi seorang ibu atau calon ibu.

Menurut (Faisal et al.2019) kecemasan pada ibu hamil trimester III dapat disebabkan oleh beberapa faktor, termasuk ketakutan akan proses persalinan, kecemasan tentang kesehatan janin, kurangnya dukungan dari suami atau keluarga, pengalaman kehamilan sebelumnya yang traumatis, kesehatan ibu hamil yang buruk, perubahan fisik dan emosi, ketakutan akan tanggung jawab sebagai ibu.

Kecemasan pada ibu hamil trimester III dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik ibu hamil, serta janin. Oleh karena itu, penting untuk mendapatkan dukungan dari suami, keluarga, dan tenaga kesehatan untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesehatan ibu hamil.

Kehamilan pada trimester III juga dapat menjadi sumber stressor kecemasan, terutama pada seorang ibu hamil yang labil jiwanya (Viebeck 2017). Ibu hamil akan mengalami perubahan secara fisiologis maupun psikologis. Perubahan psikologis yang dialami ibu hamil biasanya berupa rasa cemas terkait kelahiran, perubahan hubungan dengan pasangan, dan teman, serta rasa cemas mengenai masalah keuangan. Ibu hamil trimester III akan merasakan gelisah terkait kelahiran bayi, dan permulaan dari fase baru sebagai calon ibu (Martalisa & Budisetyani 2015).

Selama kehamilan, akan terjadi perubahan hormonal dalam diri perempuan. Perubahan hormonal ini akan menyebabkan perubahan emosi pada ibu yang akan menimbulkan kecemasan bahkan depresi (Puspitasari & Wahyuntari, 2020). Kecemasan akan menimbulkan respon terhadap pengalaman negatif yang ditandai dengan perasaan gelisah, serta rasa takut yang dimiliki individu dan seringkali disertai dengan rangsangan fisiologis. Ibu hamil di trimester ketiga seringkali memiliki banyak kecemasan karena khawatir dengan proses kelahiran dan kondisi janin yang akan dilahirkan (Baroah et al., 2020)

Penyebab kecemasan terjadi pada ibu hamil trimester III biasanya adalah takut mati, trauma kelahiran, perasaan bersalah atau berdosa dan ketakutan bayi akan lahir cacat (Martalisa & Budisetyani 2015). Penyebab kecemasan juga terjadi pada ibu hamil trimester III seperti usia ibu, pengalaman persalinan pertama Ibu yang memiliki pengalaman persalinan pertama yang buruk, tingkat Pendidikan, pekerjaan, lingkungan, ekonomi, dan dukungan sosial.

Perubahan psikologis pada masa kehamilan yang tidak dapat ditangani oleh ibu hamil umumnya akan menyebabkan terjadinya stres (Triyani et al. 2016). Perubahan psikologi terlihat berhubungan dengan perubahan biologis yang mengambil peranan dalam tiap kehamilan. Adaptasi

psikologi kehamilan trimester 1 pada saat ini sebagai calon ibu berupaya untuk dapat menerima kehamilannya, selain itu karena peningkatan hormone estrogen dan progesterone pada tubuh ibu hamil akan mempengaruhi perubahan fisik sehingga banyak ibu hamil memrasakan kekecewaan, penolakan, kecemasan, dan kesedihan. Pada trimester ke 2 sering disebut pancaran kesehatan, ibu merasa sehat. Hal ini disebabkan wanita sudah merasa baik dan terbebas dari ketidaknyamanan kehamilan. Pada trimester ke 3 disebut periode penantian. Trimester ke 3 adalah waktu untuk mempersiapkan kelahiran. Ibu mulai khawatir terhadap hidupnya dan bayinya, dia tidak tahu kapan dia melahirkan rasa tidak nyaman timbul kembali karena perubahan Body image yaitu merasa dirinya aneh dan jelak, ibu membutuhkan dukungan dari suami, keluarga dan bidan (Widaryanti & Febriati, 2020).

Kecemasan dalam kehamilan juga dapat mengakibatkan kelahiran prematur, BBLR, fetal distress dan kelainan neonatal lain seperti stenosis pyloric (Gold & Marcus 2018). Kecemasan dalam kehamilan trimester III akan mempengaruhi psikologis yang dapat menghambat proses persalinan seperti his tidak teratur, jalan lahir yang sulit membuka dan kaku, atau posisi bayi yang tidak kunjung turun. Kecemasan menghambat proses persalinan karena cemas merangsang pengeluaran katekolamin yang akan menghambat aktivitas dan kerja uterus (Marhamah 2018). Kecemasan juga dapat menyebabkan preeklampsia dan prematur (Diani & Susilawati 2017).

Gangguan kesehatan yang terjadi pada ibu hamil trimester III di seluruh dunia mengalami masalah kecemasan selama kehamilan. Menurut data world Health Organization (WHO) pada tahun 2020 ibu hamil yang mengalami kecemasan sebanyak 18,2%. Wanita Inggris mengalami masalah kesehatan mental sebanyak 81% selama kehamilan. Di Prancis ibu hamil menderita kecemasan 13,2%. Sedangkan disisi lain, berdasarkan survey demografi dan Kesehatan Indonesia tahun 2021 tercatat AKI sebanyak 7.389 kematian di Indonesia. Jumlah ini menunjukkan peningkatan dibandingkan tahun 2020 sebesar 4.627 kematian.

Angka kejadian kecemasan ibu hamil di Indonesia yang mengalami kecemasan berat mencapai 57,5 %, (Yuliani & Aini, 2020). Di Bali terdapat 40,35% cemas berat, 31,58% cemas sedang, dan 28,07% cemas ringan di awal pandemic Covid-19 (Dinkes Prov, 2020). Berdasarkan profil Dinas Kesehatan Kabupaten Bangli tahun 2021 bahwa angka kecemasan pada ibu hamil cukup tinggi, salah satunya terdapat di wilayah kerja Puskesmas Kintamani IV.

Prevalensi depresi dan kecemasan kehamilan sebanyak 20% pada ibu hamil trimester II dan III. Gejala depresi dan kecemasan tersebut mengalami peningkatan sebanyak 16% pada trimester III dan bertahan hingga empat minggu dan tiga bulan postpartum. Adapun untuk Provinsi Jawa Tengah memiliki prevalensi sebanyak 42,8% ibu hamil mengalami kecemasan. Dimana hasil dari riset kesehatan dasar pada tahun 2019 menunjukkan peningkatan prevalensi gangguan kesehatan mental pada kecemasan ibu hamil meningkat.

Terdapat berbagai tingkat kecemasan yang ditemukan berlandaskan hasil temuan pada wanita hamil di Sulawesi Utara. Menurut (Usman dkk, 2016) gambaran cemas pada wanita hamil di Kelurahan Bahu, Kecamatan Malalayang

menunjukkan cemas dengan kategori berat dirasakan wanita hamil dalam kisaran angka 67,2%. Dilihat juga lewat hasil temuan di Kecamatan Minahasa Selatan tingkatan cemas ibu primigravida pada trimester ketiga menyentuh angka 93,9% di mana kecemasan sedang adalah yang berada ditingkatan tertinggi, selanjutnya cemas berat dan terakhir adalah cemas ringan (Maki dkk, 2018).

Penelitian lain yang dilakukan di Minahasa tepatnya di Puskesmas Sonder menunjukkan bahwa ibu primigravida mengalami kecemasan di mana 76,7% ibu mengalami cemas sedang, 13,3% mengalami kecemasan dengan tingkatan rendah yaitu ringan, kemudian 10% mengalami cemas dengan tingkatan berat (Menajang dkk, 2017). Hasil teliti yang dilakukan oleh (Sangkoy dkk, 2020) di RSUD Bethesda Tomohon tercatat bahwa 53,7% ibu primigravida menjelang persalinan

mengalami cemas sedang, diikuti dengan cemas ringan sebanyak 29,3% dan cemas berat sebanyak 17%. Ditunjukkan melalui data di atas bahwa di wilayah Sulawesi Utara ibu hamil mengalami kecemasan dan terbanyak adalah kecemasan sedang yang sering kali dihadapi oleh ibu primigravida terlebih pada trimester ketiga.

Data profil kesehatan RI tahun 2020 menunjukkan terdapat 5.256.483 ibu hamil yang tercatat di seluruh fasilitas pelayanan kesehatan di Indonesia, mencakup Provinsi Sulawesi Selatan sebagai provinsi dengan jumlah cakupan ibu hamil tertinggi ke-6 mencapai 185.004 ibu hamil, dengan Kota Makassar menjadi wilayah dengan jumlah ibu hamil terbanyak di Sulawesi Selatan mencapai 30.990 ibu hamil lebih dari setengah atau sebesar 54% ibu hamil mengalami perubahan psikologis berupa kecemasan selama kehamilan.

Untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil perlu diberikan tindakan seperti teknik relaksasi. 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 (Greenberg 2015). Saat individu dalam kondisi cemas yang bekerja adalah sistem saraf simpatis (Utami 2022), reaksi yang timbul berupa peningkatan denyut jantung, napas yang cepat, penurunan aktivitas gastrointestinal. Pada sistem parasimpatis yang berkebalikan dengan saraf simpatis, membuat tubuh kembali ke keadaan istirahat melalui penurunan denyut jantung, perlambatan pernapasan, meningkatkan aktivitas gastrointestinal (Guyton & Hall 2017).

Relaksasi akan menghambat peningkatan saraf simpatis, sehingga hormon penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Sistem parasimpatis akan memperlambat atau memperlemah kerja alat-alat internal tubuh yang mengakibatkan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, dan produksi hormon penyebab stres (Utami 2022). Terdapat berbagai jenis relaksasi, salah satu teknik relaksasi yang mudah untuk dilakukan adalah teknik *relaksasi Benson*. Relaksasi benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal, sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi (Sunaryo & Lestari 2015).

Formula kata atau kalimat tertentu yang dibaca berulang-ulang dengan melibatkan unsur keimanan dan keyakinan akan menimbulkan respon *relaksasi benson* yang lebih kuat dibandingkan dengan hanya relaksasi tanpa melibatkan unsur keyakinan. Ungkapan yang digunakan dapat berupa nama-nama Tuhan, atau kata yang memiliki makna menenangkan bagi klien itu sendiri (Benson & Proctor 2000). Kelebihan latihan tehnik relaksasi benson dari pada latihan yang lain adalah latihan *relaksasi benson* lebih mudah dilakukan bahkan dalam kondisi apapun serta tidak memiliki efek samping apapun, lebih mudah dilaksanakan oleh pasien, dapat tidak memerlukan biaya pengobatan, dan dapat digunakan untuk mencegah terjadinya stres (Aryana & Novitasari 2013). Penelitian Anasari et al. (2015) telah menunjukkan bahwa *relaksasi Benson* dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III

Berdasarkan hasil peneltian oleh (Raudah Putri Kinanti 2021) menunjukkan ibu hamil TM III dengan kecemasan sedang di awal perlakuan dan kecemasan sedang diakhir perlakuan sebanyak 10 responden (37%) dan ibu hamil TM III dengan kecemasan berat di awal perlakuan dan mengalami kecemasan sedang di akhir perlakuan sebanyak 8 responden (29,6%). Hasil uji *chi square* didapatkan nilai $p=0,009$ maka nilai $<0,05$ sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan antara perlakuan teknik relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil TM III di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang. Hasil nilai relative risk (RR) 2,13 (95% CI 1,283 –3,518) yang artinya responden yang mendapatkan perlakuan teknik relaksasi benson kemungkinan 2,13 kali mengalami kecemasan sedang dibandingkan responden yang tidak mendapatkan perlakuan teknik relaksasi benson.

Berdasarkan hasil penelitian Supartini (2022) yang dilakukan kepada 30 responden, diperoleh hasil adanya penurunan tingkat kecemasan, yaitu dengan rata-rata pretest 20 yaitu kecemasan ringan, dan dengan rata-rata post test adalah 12 yaitu tidak ada kecemasan. Hal ini juga dibuktikan dengan uji statistik dengan software SPSS 25 dengan menggunakan uji *Wilcoxon*, yang menunjukkan nilai signifikansi 0,000. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa nilai signifikansi $< p$ value ($\text{sig} < 0,05$) sehingga hipotesis yang didapat adalah H_1 diterima, yaitu adanya Pengaruh Terapi *Relaksasi Benson* Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di RS Aura Syifa kabupaten Kediri, hasil tersebut sesuai dengan penelitian Supartini (2022) yang menunjukkan adanya Pengaruh Pemberian Teknik *Relaksasi Benson* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil.

Hasil yang sama juga sesuai dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Dhini (2017), menunjukkan adanya Pengaruh *Relaksasi Benson* Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Mojo Surabaya. Pada penelitian tersebut jumlah populasi adalah 66 ibu hamil trimester III dan diperoleh 20 sampel. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner PASS dan dianalisis dengan menggunakan *Wilcoxon Sign Rank Test* dan *Mann-Whitney*, menunjukkan bahwa relaksasi Benson berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III ($p=0,044$; $\alpha=0,05$).

Relaksasi Benson pertama kali disebarluaskan oleh Dr. Herbert Benson di Amerika Serikat pada tahun 1960-an. Ia menemukan kekuatan respons relaksasi untuk mengurangi stres dan mempromosikannya melalui riset di Sekolah Kedokteran Harvard dan Institut Benson-Henry. Teknik ini kemudian diimplementasikan di berbagai institusi kesehatan dan menjadi bagian dari berbagai pendekatan pengobatan alternatif.

Di Indonesia, relaksasi Benson mulai dikenal dan diaplikasikan di berbagai bidang, termasuk bidang kesehatan, pendidikan, dan kesejahteraan. Teknik ini sering digunakan untuk membantu pasien yang mengalami stres, kecemasan, hipertensi, atau nyeri kronis. Selain itu, relaksasi Benson juga bisa diterapkan secara mandiri oleh individu untuk mengelola stres dalam kehidupan sehari-hari.

Relaksasi Benson telah diterapkan di Sulawesi Barat, di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Kabupaten Mamuju pada tahun 2024, dan di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) kabupaten Majene pada tahun 2024 khususnya dalam konteks Kesehatan sudah menerapkan metode *relaksasi benson*. Namun belum ada di Sulawesi Barat yang meneliti mengenai pengaruh *relaksasi benson* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III.

Secara umum di Dinas Kesehatan Kabupaten Majene masih sangat kurang data tentang Tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III, serta di Puskesmas Banggae I belum dilakukan pengkajian terkait kecemasan ibu trimester III. Maka peneliti mencoba melakukan studi pendahuluan di Puskesmas Banggae I ternyata di Puskesmas Banggae I belum ada data terkait kecemasan ibu hamil trimester III. maka peneliti tertarik untuk mengetahui dan melakukan penelitian tentang Pengaruh *relaksasi benson* Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Banggae I, dalam hal ini selain untuk mengetahui tentang Pengaruh *relaksasi benson* tersebut juga akan di peroleh data terkait kondisi tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Banggae I.

Tujuan Umum penelitian ini adalah agar diketahui apakah *relaksasi benson* mempengaruhi tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Banggae I Tahun 2025

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif, dengan menggunakan pendekatan *Quasi Eksperimen* dan Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre Post Control Grup Desain*.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu semua ibu hamil primigravida trimester III yang yang tercatat dalam data Puskesmas Banggae I di Kecamatan Banggae tahun 2025

Sampel dalam penelitian ini yaitu menggunakan purposive sampling. Dengan jumlah sampel 15 responden yang diperoleh menggunakan rumus *Lemeshow*. Dengan kriteria inklusi

- 1) Ibu hamil trimester III
- 2) Ibu hamil trimester III tanpa komplikasi
- 3) *Informed consent* persetujuan menjadi responden

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei sampai dengan Juni tahun 2025 di wilayah kerja Puskesmas Banggae I Kecamatan Banggae Kabupaten Majene.

Jenis data yang dikumpulkan, berupa:

- 1) Data Primer, data yang diambil, dikumpulkan, diobservasi dan diolah sendiri oleh peneliti langsung dari responden melalui observasi langsung terhadap sampel yang diambil.
- 2) Data Sekunder, data yang diperoleh dari data yang didapat dari berbagai sumber seperti buku, jurnal dan rekam medik Di Puskesmas Banggae I Kecamatan Banggae untuk melihat jumlah ibu hamil trimester III.

Sedangkan teknik pengumpulan, data yang diperoleh dari narasumber langsung dengan kuesioner HARS untuk mengetahui skala tingkat kecemasan yang ibu alami.

Pada penelitian ini Instrumen dan bahan menggunakan *thermometer*, *sphygmomanometer*, *Leptop*, *sound system* dan alas senam. Alat ukur yang digunakan berupa kuesioner dan pedoman observasi.

Untuk mengukur tingkat kecemasan peneliti menggunakan kuisisioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)

Adapun teknik analisis yang akan digunakan adalah:

- 1) Analisis Univariat

Analisis univariat ini digunakan untuk menentukan distribusi frekuensi dan masing-masing dalam bentuk tabel dan grafik. Analisa univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian.

- 2) Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh antara variabel independen (*Relaksasi benson*) dengan variabel dependen (Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III). Dalam penelitian ini terdapat dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Untuk menguji hasil tingkat kecemasan ibu hamil trimester III pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol menggunakan uji-t berpasangan (independent-t) karena kelompok data berpasangan dengan jenis data interval. Jika $p < 0,05$ maka terdapat pengaruh yang bermakna pada tingkat kecemasan ibu hamil trimester III.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

- 1) Gambaran Hasil Penelitian

Penelitian yang dilaksanakan pada bulan Juni s/d Agustus tahun 2025 di wilayah kerja Puskesmas Banggae 1 Kecamatan Banggae Kabupaten Majene. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh *Relaksasi Benson* Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Primigravida di wilayah kerja Puskesmas Banggae 1. Dari penelusuran data ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Banggae 1 terdapat 15 ibu hamil trimester III Primigravida yang memenuhi kriteria inklusi dan bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Data diperoleh dengan cara membagikan kuesioner sebelum dan sesudah diberikan *Relaksasi Benson*. Dalam penelitian ini pengolahan data

menggunakan *Microsoft Excel dan Statistical Package For The Social Sciences (SPSS)* dan hasil pengolahan data responden disajikan dalam bentuk tabel.

2) Hasil Analisis Univariat

Analisis univariat yang dibuat berdasarkan distribusi statistik deskriptif dengan sampel 30 responden dibagi dua yaitu 15 responden ibu hamil trimester III yang diberikan perlakuan dan 15 responden ibu hamil trimester III kelompok kontrol/pembanding di wilayah kerja Puskesmas Banggae 1 dan di puskesmas Totoli. Analisis ini dilakukan terhadap variabel Independen dan variabel Dependen.

Tabel 1. Distribusi responden pada kelompok kontrol berdasarkan Umur Ibu

Usia Ibu	Jumlah	Persentase
<20 tahun	2	20%
>20 tahun	13	80%
Total	15	100%

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa jumlah umur ibu hamil tertinggi adalah yang berusia 20-33 tahun sebanyak 13 (80%) sedangkan yang terendah berusia <20 tahun sebanyak 2 (20%).

Tabel 2. Distribusi responden pada kelompok perlakuan (*Relaksasi Benson*) berdasarkan Umur Ibu.

Usia Ibu	Jumlah	Persentase
> 20 tahun	12	80%
> 30 tahun	2	20%
Total	15	100%

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa jumlah umur ibu hamil tertinggi adalah yang berusia 20-29 tahun sebanyak 13 (80%) sedangkan yang terendah berusia 30-35 tahun sebanyak 2 (20%)

Tabel 3. Distribusi responden pada kelompok kontrol berdasarkan Tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III primigravida.

Perlakuan	Tingkat Kecemasan	Pretest		Posttest	
		Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
Tanpa <i>Relaksasi Benson</i>	Tidak ada kecemasan	0	0%	0	0%
	Kecemasan Ringan	1	6,67%	1	6,67%
	Kecemasan Sedang	5	33,33%	5	33,33%
	Kecemasan Berat	9	60 %	9	60%
	Panik	0	0%	0	0%
Total	Total	15	100 %	15	100 %

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 15 responden ibu hamil, tingkat kecemasan sebelum/tanpa perlakuan (pretest) kecemasan tertinggi adalah kecemasan berat sebanyak 9 (60%) dan kecemasan terendah adalah kecemasan ringan berjumlah 1 (6,67%). Sedangkan tingkat kecemasan

setelah tanpa perlakuan (postest) kecemasan tertinggi adalah berat yaitu berjumlah 9 (60%) dan kecemasan terendah adalah kecemasan ringan sebanyak 1 (6,67%) atau tidak ada perubahan.

Tabel 4. Distribusi frekuensi kecemasan ibu hamil trimester III dengan perlakuan *Relaksasi Benson* di Puskesmas Banggae I Kabupaten Majene tahun 2025.

Perlakuan	Tingkat Kecemasan	Pretest		Postest	
		N	%	N	%
<i>Relaksasi Benson</i>	Tidak ada kecemasan	0	0	7	47
	Kecemasan Ringan	1	7	8	53
	Kecemasan Sedang	6	40	0	0
	Kecemasan Berat	8	53	0	0
	Panik	0	0	0	0
Total		15	100 %	15	100 %

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 15 responden ibu hamil, tingkat kecemasan dengan perlakuan *Relaksasi Benson* (pretest) tingkat kecemasan tertinggi adalah kecemasan berat sebanyak 8 (53%) dan tingkat kecemasan terendah adalah kecemasan ringan berjumlah 1 (7%). Sedangkan tingkat kecemasan setelah perlakuan *Relaksasi Benson* (postest) yang mengalami kecemasan tertinggi adalah kecemasan ringan yaitu berjumlah 8 (53%) dan kecemasan terendah adalah kecemasan berat sebanyak 0 (0%).

3) Hasil Analisis Bivariat

Tabel 5. Analisa kelompok kontrol pengaruh *Relaksasi Benson* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III

Perlakuan	Tingkat Kecemasan	Pretest		Postest		Hasil Sig (2-tailed)
		n	%	n	%	
Tanpa <i>Relaksasi Benson</i>	Tidak ada kecemasan	0	0	0	0	P-value <0,762
	Kecemasan Ringan	1	6,67	1	6,67	
	Kecemasan Sedang	5	33,33	5	33,33	
	Kecemasan Berat	9	60	9	60	
	Panik	0	0	0	0	
Total		15	100 %	15	100 %	

Sumber : Data Primer 2025

Tabel 6. Analisa kelompok perlakuan pengaruh *Relaksasi Benson* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III

Perlakuan	Tingkat Kecemasan	Pretest		Postest		Hasil Sig (2-tailed)
		n	%	N	%	
<i>Relaksasi Benson</i>	Tidak ada kecemasan	0	0	7	47	P-value <0,000
	Kecemasan Ringan	1	7	8	53	
	Kecemasan Sedang	6	40	0	0	
	Kecemasan Berat	8	53	0	0	
	Panik	0	0	0	0	
Total		15	100 %	15	100 %	

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel perhitungan hasil analisis dengan uji statistic didapatkan hasil nilai sig (2 tailend) atau p-value adalah 0,000 yang memiliki nilai lebih kecil dari α yaitu 0,05 dari 15 responden yang berarti menunjukkan adanya pengaruh *Relaksasi Benson* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III.

Pembahasan

Kecemasan pada ibu hamil sangat tinggi karena kehamilan sangat mempengaruhi kondisi psikis ibu. Kecemasan pada masa kehamilan merupakan reaksi emosional yang terjadi pada ibu hamil terkait dengan kekhawatiran ibu dengan kesejahteraan diri dan janinnya, keberlangsungan kehamilan, persalinan, masa setelah persalinan dan ketika telah berperan menjadi ibu (Nurfaizah Alza dan Ismarwati 2017, dalam Suristyawati, Yuliari, dan Suta, 2019). Ibu hamil yang mengalami kecemasan juga akan merasakan kekhawatiran terkait dengan perkembangan janin, adanya ketakutan kondisi kesehatan janin bahkan kehilangan janin (karena meninggal), khawatir terjadinya kecelakaan pada saat proses persalinan, dan juga khawatir atau takut terkait proses persalinan yang juga dapat membahayakan.

Menurut (Setyanto, 2021), gejala kecemasan saat hamil bervariasi. Namun, umumnya ibu hamil yang mengalami kecemasan akan menunjukkan tanda-tanda diantaranya, merasa cemas, khawatir, dan gelisah yang berlebihan serta sulit dikendalikan, mudah marah dan tersinggung, sulit berkonsentrasi, otot-otot tubuh terasa nyeri dan tegang, tidak berenergi, pola tidur tertangu, nafsu makan terganggu, merasa tidak berharga, bersalah, atau gagal menjadi seorang ibu atau calon ibu.

Untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil perlu diberikan tindakan seperti teknik relaksasi. 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 (Greenberg 2015). Saat individu dalam kondisi cemas yang bekerja adalah sistem saraf simpatis (Utami 2022), reaksi yang timbul berupa peningkatan denyut jantung, napas yang cepat, penurunan aktivitas gastrointestinal. Pada sistem parasimpatis yang berkebalikan dengan saraf simpatis, membuat tubuh kembali ke keadaan istirahat melalui penurunan denyut jantung, perlambatan pernapasan, meningkatkan aktivitas gastrointestinal (Guyton & Hall 2017).

Relaksasi akan menghambat peningkatan saraf simpatis, sehingga hormon penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Sistem parasimpatis akan memperlambat atau memperlemah kerja alat-alat internal tubuh yang mengakibatkan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, dan produksi hormon penyebab stres (Utami 2022). Terdapat berbagai jenis relaksasi, salah satu teknik relaksasi yang mudah untuk dilakukan adalah teknik relaksasi Benson. Relaksasi benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal, sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi (Sunaryo & Lestari 2015).

Berdasarkan penelitian yang di lakukan mulai bulan Juni sampai dengan Agustus 2025 ini, diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dengan perlakuan *Relaksasi Benson* pada ibu hamil. Hal ini dapat dilihat dari hasil uji statistic didapatkan nilai sig (2taild) atau p-value yaitu =0.000 <0.05 sehingga adanya pengaruh *Relaksasi Benson* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III . Hal ini disebabkan karena ibu hamil yang diberikan *Relaksasi Benson* merasa tenang, rileks dan nyaman sehingga mampu memikirkan hal positif dan mampu menurunkan kecemasan.

Relaksasi Benson merupakan salah satu teknik relaksasi yang menggabungkan unsur fisiologis, psikologis, dan spiritual. Pada ibu hamil trimester ketiga, tingkat kecemasan cenderung meningkat karena semakin dekat dengan proses persalinan, perubahan kondisi fisik, serta kekhawatiran mengenai kesehatan janin maupun dirinya sendiri. Kecemasan yang tidak terkontrol

dapat memicu aktivasi sistem saraf simpatis yang berdampak pada peningkatan frekuensi nadi, tekanan darah, laju pernapasan, serta ketegangan otot. Kondisi ini dapat memperburuk kesejahteraan ibu dan secara tidak langsung juga memengaruhi janin.

Melalui praktiknya, relaksasi Benson mampu mengaktifkan relaxation response dengan menekan aktivitas sistem saraf simpatis dan mengoptimalkan kerja sistem saraf parasimpatis. Aktivasi sistem parasimpatis ini menurunkan detak jantung, menstabilkan tekanan darah, memperlambat laju pernapasan, dan mengurangi ketegangan otot. Selain itu, relaksasi Benson menurunkan pelepasan hormon stres seperti kortisol dan adrenalin, serta meningkatkan produksi endorfin dan serotonin yang memberikan efek nyaman, tenang, dan bahagia. Mekanisme fisiologis ini berkontribusi langsung dalam penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga.

Dari sisi psikologis, relaksasi Benson dilakukan melalui pernapasan dalam yang disertai pengulangan kata-kata atau frasa bermakna positif. Hal ini membantu ibu mengalihkan perhatian dari pikiran negatif, kekhawatiran, atau overthinking yang sering muncul menjelang persalinan. Dengan berlatih relaksasi secara teratur, ibu merasa lebih memiliki kendali terhadap tubuh dan emosinya, sehingga kepercayaan diri dalam menghadapi persalinan meningkat.

Selain aspek fisiologis dan psikologis, relaksasi Benson juga melibatkan aspek spiritual melalui penggunaan doa, dzikir, atau kata-kata religius sesuai keyakinan individu. Faktor keyakinan ini atau yang disebut faith factor terbukti mampu memperkuat efek relaksasi, karena menghadirkan rasa pasrah, ikhlas, dan kedekatan dengan Tuhan. Rasa spiritualitas yang kuat dapat menurunkan kecemasan dengan menciptakan ketenangan batin dan optimisme menghadapi persalinan.

Dengan demikian, relaksasi Benson berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester ketiga melalui kombinasi mekanisme fisiologis, psikologis, dan spiritual. Relaksasi ini mudah dipelajari, dapat dilakukan secara mandiri, tanpa efek samping, serta memberikan manfaat ganda baik bagi kesehatan mental ibu maupun kondisi fisik janin. Oleh karena itu, relaksasi Benson direkomendasikan sebagai salah satu intervensi non-farmakologis dalam upaya menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester akhir menjelang persalinan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sulis Wahyuni Rini (2024) di desa Karaengrejo & Sembungin Kabupaten Tuban. Populasi 27 ibu hamil trimester III & sampel 25 ibu hamil trimester III. Teknik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling pengumpulan data menggunakan SOP & checklist, uji statistik menggunakan Wilcoxon signed ranks test menggunakan SPSS versi 16 for windows dengan nilai $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian yang dilakukan pada 25 responden diperoleh hasil nilai $\rho = 0,000$, bahwa sebelum diberikan teknik relaksasi benson setengahnya mengalami tingkat kecemasan sedang sebanyak 12 (48,0%), dan setelah diberikan teknik relaksasi benson setengahnya mengalami penurunan menjadi tingkat kecemasan ringan sebanyak 11 (44,0%), maka H_1 diterima artinya ada pengaruh pemberian teknik relaksasi benson. Disimpulkan bahwa ada pengaruh penanganan dengan nonfarmakologi menggunakan teknik relaksasi benson yang bisa diterapkan tenaga kesehatan khususnya bidan dalam penyuluhan/ kelas ibu hamil atau kegiatan lainnya, sehingga tenaga kesehatan berperan besar dalam penanggulangan kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan.

Dan penelitian ini juga dilakukan oleh Maghfirah Izani Maulani dan Ratih Kumoro Jati (2023) yang berjudul Pengaruh tehnik Relaksasi Benson untuk mengurangi Tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di PMB Anik.,AMD.Keb Pajangan Bantul, dengan hasil yang didapatkan yaitu Hasil signifikansi skor kecemasan pada ibu hamil TM III sesudah diberikan teknik relaksasi Benson adalah p value 0.000 dengan nilai $\alpha < 0,05$ dimana dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi Benson berpengaruh terhadap kecemasan pada ibu hamil TM III di PMB Amik., Amd.Keb Pajangan Bantul, Teknik *Relaksasi Benson* dapat mengurangi gejala kecemasan pada responden seperti gangguan tidur dan mengurangi resiko tinggi. Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di PMB Anik., Amd. Keb Pajangan jumlah ranking sum ibu hamil dengan skor kecemasan lebih rendah sesudah diberikan

Teknik *Relaksasi Benson* sebesar 457.00. sedangkan jumlah ranking skor kecemasan lebih tinggi sesudah diberikan Teknik *Relaksasi Benson* sebesar 8.00. hal ini menunjukkan bahwa Sebagian besar kecemasan pada ibu hamil menurun setelah diberikan *Teknik relaksasi benson*. Maka dapat di simpulkan bahwa Teknik *Relaksasi Benson* berpengaruh untuk mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil trimester III.

Kemudian penelitian yang di lakukan juga oleh Supartini (2022) yang dilakukan kepada 30 responden, diperoleh hasil adanya penurunan tingkat kecemasan, yaitu dengan rata-rata pretest 20 yaitu kecemasan ringan, dan dengan rata-rata post test adalah 12 yaitu tidak ada kecemasan. Hal ini juga dibuktikan dengan uji statistik dengan software SPSS 25 dengan menggunakan uji *Wilcoxon*, yang menunjukkan nilai signifikansi 0,000. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa nilai signifikansi $< p$ value (sig $< 0,05$) sehingga hipotesis yang didapat adalah H1 diterima, yaitu adanya Pengaruh Terapi *Relaksasi Benson* Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di RS Aura Syifa kabupaten Kediri.

Dan berdasarkan hasil peneltian yang dilakukan oleh (Raudah Putri Kinanti 2021) menunjukkan ibu hamil TM III dengan kecemasan sedang di awal perlakuan dan kecemasan sedang diakhir perlakuan sebanyak 10 responden (37%) dan ibu hamil TM III dengan kecemasan berat di awal perlakuan dan mengalami kecemasan sedang di akhir perlakuan sebanyak 8 responden (29,6%). Hasil uji *chi square* didapatkan nilai $p=0,009$ maka nilai $<0,05$ sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan antara perlakuan teknik relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil TM III di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang. Hasil nilai relative risk (RR) 2,13 (95% CI 1,283 –3,518) yang artinya responden yang mendapatkan perlakuan teknik relaksasi benson kemungkinan 2,13 kali mengalami kecemasan sedang dibandingkan responden yang tidak mendapatkan perlakuan teknik relaksasi benson.

Hasil yang sama juga sesuai dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Dhini (2017), menunjukkan adanya Pengaruh *Relaksasi Benson* Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Mojo Surabaya. Pada penelitian tersebut jumlah populasi adalah 66 ibu hamil trimester III dan diperoleh 20 sampel. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner PASS dan dianalisis dengan menggunakan *Wilcoxon Sign Rank Test* dan *Mann-Whitney*, menunjukkan bahwa relaksasi Benson berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III ($p=0,044$; $\alpha=0,05$).

Berdasarkan dari beberapa hasil penelitian yang telah di lakukan oleh peneliti sebelumnya bahwa *Relaksasi Benson* sangat memiliki pengaruh besar untuk menurunkan Tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III, maka peneliti sangat menganjurkan *Relaksasi Benson* dapat di terapkan lebih lanjut lagi di berbagai fasilitas Kesehatan untuk mencegah peningkatan kecemasan pada ibu hamil trimester III, khususnya pada ibu hamil primigravida untuk mengurangi kecemasan menjelang proses persalinan.

Dalam melaksanakan sebuah penelitian tentunya akan ada beberapa hambatan yaitu:

- 1) Sulit dalam mengumpulkan responden dalam satu tempat
- 2) Kondisi yang kurang fit (kurang sehat)
- 3) Ketersediaan waktu yang kurang mendukung

4. KESIMPULAN

Berasarkan hasil penelitian yang telah di lakukan mulai dari bulan Juni s/d Agustus maka di peroleh Kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Berdasarkan hasil penelitian yang di dapatkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III sebelum di berikan *Relaksasi Benson* yaitu kecemasan berat sebanyak 9 orang, kecemasan sedang 5 orang, dan kecemasan ringan 1 orang.
- 2) Kecemasan pada ibu hamil trimester III setelah di berikan *Relaksasi Benson* mengalami penurunan drastis yakni kecemasan ringan sebanyak 8 orang, dan tidak ada kecemasan 7 orang yang di lihat dari hasil perhitungan kusioner sebelum dan sesudah di berikan perlakuan.
- 3) Berdasarkan hasil uji statistic didapatkan nilai sig (2tailed) atau p-value yaitu =0.000 <0.05 sehingga adanya pengaruh *Relaksasi Benson* terhadap pengurangan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Asmita, g., jannah, m., & meirany, a. (2024, APRIL 1). faktor faktor yang mempengaruhi kecemasan pada ibu hamil trimester III. *Jurnal kesehatan fakultas kesehatan univwersitas dian nuswantoro*, 23 no.1, 183. Dipetik mei jumat, 2025, dari <https://sg.docworkspace.com/d/sIKWVotXrAbrY5sEG?sa=601.1074>
- Ayu, L. Y., DWI , R. Z., & himawan . (2023). Relaksasi benson dan auto genik terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester iii . *Jurnal kesehatan perintis* , 10. No. 2, 135. Dipetik mei rabu , 2025, dari <https://jurnal.upertis.ac.id/index.php/JKP/article/view/1023/444>
- Ayyubana, s., inayati, a., & imanda, d. r. (2024, DESEMBER). penerapan tehnik relaksasi benson dalam menurunkan skala nyeri pada pasien post oprasi appendiktomi di ruang bedah RSUD ajendral ahmad yani kota metro. *Jurnal cendikia muda* , 4 NO.4. Dipetik mei senin, 2025, dari <https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/download/618/423>
- Evayanti, Y. (2015). Hubungan Pengetahuan Ibu dan Dukungan Suami Pada Ibu Hamil Terhadap Keteraturan Kunjungan Antenatal Care (ANC) Di Puskesmas Wates Lampung Tengah. *Jurnal Kebidanan*.
- Fadila, v. A., haruna, n., setiawati, d., & hakim, a. (2024, february 1). hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan dalam mempersiapkan persalinan pada ibu hamil primigravida trimester III di RSIA sitti khadijha makassar. *jurnal berkala ilmiah kedokteran*, 07, 1. Dipetik 5 jumat , 30 mei 2025, dari https://yapindo-cdn.b-cdn.net/article/52294/1724031870905.pdf?utm_source=perplexity
- Hastuti, s., purwati, a., nurkalis, u., & aseta, p. (2023, juli 2). Tingkat kcemasan peserta didik smk keperawatan menghadapi ujian sertifikasi kompetensi. *Jurnalilmiah keperawatan* , 11. NO. 2. Dipetik MEI KAMIS, 2025, dari <https://e-jurnal.akperinsada.ac.id/index.php/insada/article/download/341/144/1608>
- Hayuningtyas , r. d., & nadia, n. c. (2022). korelasi persepsi orang tua tentang bermain dengan tingkat kecemasan pada anak usia 2-5 tahun . *delima harapan*, 9 no 2. Dipetik juni selasa, 2025, dari <https://jurnal.akbidharapanmulya.com/index.php/delima/article/download/188/132>
- indriani , N. R., parwati, n. M., & ratna sari, n. M. (2023, april 1). Hubungan dengan tingkat pengetahuan ibu dan dukungan suami dengan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan . *jurnal riset kesehatan nasional* , 7 , 36. doi:Http://doi.org/10.37294
- Izani , M. M., & Jati, K. R. (2023, juli). Pengaruh relaksasi benson untuk mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di PMB Anik., AMD.Keb pajangan Bantul. *unjaya.ac.id*. Dipetik agustus minggu, 2025, dari https://repository.iiknutuban.ac.id/index.php?p=show_detail&id=297&keywords=

- JULMEGA. (2024). *penerapan terapi relaksasi benson terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre oprasi caesar di rsud majene*. profesi ners fakultas ilmu kesehatan universitas sulawesi barat. majene: universitas sulawesi barat. Dipetik MEI SENIN, 2025, dari https://repository.unsulbar.ac.id/id/eprint/888/1/KARYA%20ILMIA%20AKHIR%20JULMEGA%20FIKS_organized.pdf
- KINANTI, R. P. (2021). *Efektivitas tehnik relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester iii di puskesmas bangetayu kota semarang* . Fakultas kedokteran universitas islam sultan agung semarang . Semarang: pendidikan profesi bidan program profesi fakultas kedokteran universitas islam sultan agung semarang . Dipetik MEI SABTU, 2025, dari https://repository.unissula.ac.id/23896/1/32102000016_fullpdf.pdf
- Kirani, d. T. (2023). *Pengaruh tingkat kecemasan terhadap status saraf otonomi mahasiswa fakultas kedokteran universitas kristen duta wacana* . Fakultas kedokteran kristen duta wacana . Yogyakarta: fakultas kedokteran kristen duta wacana . Dipetik mei minggu, 2025, dari <https://www.journal.stikesborneocendekiamedika.ac.id/index.php/jbc/article/download/507/379>
- Machfudirsyaa, & evani, d. E. (2019). *Tingkat kecemasan atlet pbv tunas muda unesa pasca pandemi. Bolavoli,kecemasan,covid19*. Dipetik mei selasa, 2025, dari <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/47901/40085>
- Maimunah, A. (2011). *Pengaruh Pelatihan Relaksasi Dengan Dzikir Untuk Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Pertama. Jurnal Psikologi Islam*.
- Mardliyana, e. N., & rohmania, r. (2023). *Sistematik review efektivitas dan manfaat prenatal yoga terhadap keluhan nyeri punggung pada ibu hamil* . *Fakultas ilmu kesehatan* . Diambil kembali dari <https://journal.um-surabaya.ac.id/Sinar/article/view/20416/6965>
- Marni, e., jumaini, & mirani, m. M. (2020, november 30). *Gambaran tingkatkecemasan pada lansia di wilayah kerja puskesmas payung sakaki. Jurnal medika hutama , 02. NO. 02*. Dipetik MEI MINGGU, 2025, dari <https://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/download/149/93/>
- Nabusa, yelly, y., Sebastianus, A. S., Dede, & Elfrida, V. B. (2022, maret). *implementasi hamilton anxiety rating scale untuk mendiagnosis tingkat kecemasan pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi. jurnal computer dan informatika, 10 No 1*. doi:1035508/JICON.V10i1.6353
- Narmi, mien, & jannah , n. (2022, NOVEMBER). *hubungan pengetahuan dengan kecemasan ibu hamil trimester III dalam enghadapi persalinan* . *Jurnal ilmiah karya kesehatan , 04*. Dipetik mei jumaT, 2025, dari <https://sg.docworkspace.com/d/sIM2VotXrAa3j5sEG?sa=601.1074>
- Novriani, W. S. (2017). *Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Menjelang Persalinan Trimester III. Jurnal Ipteks Terapan, 1*.
- PRNAMA, Y., HUTOMO, C. S., resmi, d. C., zulaikha, l. M., saleh, s. K., ummi, . . . Anwar, k. K. (2022). *Asuhan kebidanan kehamilan* . Dalam a. *Kehamilan, asuhan kebidanan kehamilan* . Dipetik MEI RABU, 2025, dari <https://repository.uim.ac.id/650/1/BOOK%20CHAPTER%20ASUHAN%20KEBIDANAN%20KEHAMILAN.pdf>
- Rahmawati, A. I. (2018). *Pengaruh Hypnobirthing Dalam Menurunkan Tingkat KecemasanIbu Hamil. Jurnal Kesehatan Universitas Islam Negri*.
- Rini, W. S. (2024). *Pengaruh pemberian tehnik relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan* . (S. w. rini, Penyunt.) *Institusi ilmu kesehatan nahdatul ulama tuban perpustakaan* . Dipetik Agustus Senin, 2025, dari <https://repository.iiknutuban.ac.id/index.php?author=%22SULIS+WAHYU+RINI%22&search=Search>

- Sari, d. K., & octavia, a. V. (2023, juli 3). Penerapan relaksasi benson terhadap tingkat dismenorea pada remaja di desa glodongan, klaten . *Jurnal ilmu kesehatan dan kedokteran* , 1 NO. 3. doi:<https://doi.org/10.59680/anestesi.v1i4.556>
- Tyas, d. K. (2017). *Pengaruh relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester iii di wilayah kerja puskesmas Mojo Surabaya*. Universitas Airlangga . Surabaya: fakultas keperawatan universitas airlangga. Dipetik MEI JUMAT, 2025, dari <https://repository.unair.ac.id/70381/4/KKC%20KK%20FKP.N%2057%20-%2018%20Tyas%20p.pdf>
- Tyas, d. K. (2017). *Pengaruh teknik relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester iii di wilayah kerja puskesmas Mojo Surabaya* . Universitas Airlangga Surabaya. Universitas Airlangga Surabaya. Dipetik Mei Jumat, 2025, dari <https://sg.docworkspace.com/d/sIHuVotXrAcHG9MEG>
- Yauri, i., apyanto, b. S., wahyuni, s., & pujiastutik, y. E. (2024, juni 19). Pengaruh terapi relaksasi benson terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester iii di RS Aura Syifa Kabupaten Kediri. *Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri*, 5 NO. 68-78. Dipetik 5 KAMIS, 2025, dari <https://jurnal.iik.ac.id/index.php/jurnalsintesis/article/download/181/126/971>
- Yusuf, a. S., Hasir, & Salaka, a. S. (2024). Penerapan relaksasi benson dan murottal surah ar-rahman terhadap penurunan nyeri pasien gastritis . *Jurnal Borneo Cendekia*, 8 NO. 1. Dipetik MEI KAMIS, 2025, dari <https://jurnal.iik.ac.id/index.php/jurnalsintesis/article/download/181/126/971>
- Yusuf, N. A. (2022, april 1). Terapi dzikir dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester ketiga di Puskesmas Somba Opu. *Education Jurnal Sultra*, 8, no. 1, 36. Dipetik 30 Mei 2025, dari <https://sg.docworkspace.com/d/sINSVotXrAbP25sEG>