

Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Lubuk Kandis Kabupaten Indragiri Hulu

Informasi Naskah

Sabariah¹**Yesi Septina Wati²**

Program Studi S1 Kebidanan,
Fakultas Kesehatan, Institut
Kesehatan dan Teknologi Al
Insyirah, Indonesia

sabariah2517@app.ikta.ac.id

Abstrak

Kecemasan pada ibu hamil trimester III merupakan masalah psikologis yang sering terjadi menjelang persalinan. Kecemasan yang tidak ditangani dapat berdampak negatif terhadap kondisi ibu dan janin serta gangguan proses persalinan. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk adalah relaksasi Benson. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi Benson terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja UPT Puskesmas Lubuk Kandis Kabupaten Indragiri Hulu. Desain penelitian ini pra-eksperimen menggunakan rancangan one group pretest-posttest design. Sampel penelitian berjumlah 14 responden dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi relaksasi Benson, sebagian besar responden memiliki tingkat kecemasan kategori tinggi 50,0%. Sesudah diberikan intervensi relaksasi Benson, sebagian besar responden memiliki tingkat kecemasan kategori rendah 64,3%. Hasil analisis statistik diperoleh nilai t sebesar 4,266 dengan p value sebesar 0,001 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh relaksasi Benson terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Lubuk Kandis Kabupaten Indragiri Hulu. Diharapkan relaksasi Benson dapat diterapkan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam pelayanan antenatal untuk membantu menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III menjelang persalinan.

Kata Kunci:

Relaksasi Benson, Kecemasan, Ibu Hamil.

Abstract

Anxiety in third-trimester pregnant women is a common psychological issue that arises as childbirth approaches. Untreated anxiety can have negative effects on the health of the mother and fetus and may disrupt the labor process. One nonpharmacological intervention that can be used is Benson relaxation. This study aims to determine the effect of Benson relaxation on anxiety levels in third-trimester pregnant women in the service area of the Lubuk Kandis Community Health Center (UPT Puskesmas) in Indragiri Hulu Regency. This study employed a pre-experimental design using a one-group pretest-posttest design. The study sample consisted of 14 respondents selected using purposive sampling. The results showed that before the Benson relaxation intervention, the majority of respondents had high anxiety levels (50.0%). After the Benson relaxation intervention, the majority of respondents had low anxiety levels (64.3%). Statistical analysis yielded a t-value of 4.266 with a p-value of 0.001 ($p < 0.05$), leading to the conclusion that Benson relaxation has an effect on anxiety levels among third-trimester pregnant women in the service area of the Lubuk Kandis Community Health Center in Indragiri Hulu Regency. It is hoped that Benson relaxation can be implemented as a non-pharmacological intervention in antenatal care to help reduce anxiety in third-trimester pregnant women approaching childbirth.

Keyword:

Relaksasi Benson, Anxiety, Pregnant Women.

Information Production:

© 2026 by the authors of this article. This work is licensed under an Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)



PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis kompleks yang menyebabkan berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial pada perempuan. Perubahan tersebut semakin dirasakan pada trimester III ketika ibu mulai mempersiapkan diri menghadapi persalinan dan peran sebagai orang tua. Kondisi tersebut dapat memunculkan kecemasan yang ditandai dengan perasaan khawatir, takut, tegang, dan gelisah terhadap proses persalinan, kondisi bayi, maupun kemungkinan terjadinya komplikasi. Kecemasan yang tidak ditangani dengan baik tidak hanya memengaruhi kondisi psikologis ibu, tetapi juga berpotensi memberikan dampak terhadap kesehatan maternal dan fetal, termasuk meningkatkan risiko persalinan prematur, preeklampsia, gangguan pertumbuhan janin, serta gangguan perkembangan setelah kelahiran (Nelli, 2023; Aprilia, 2019).

Kehamilan dan persalinan dapat dipandang sebagai suatu krisis maturitas karena perempuan dituntut melakukan penyesuaian terhadap perubahan fisik dan psikologis sekaligus mempersiapkan diri menjalankan peran sebagai ibu. Proses tersebut meliputi penerimaan terhadap kehamilan, identifikasi peran maternal, penyesuaian hubungan dengan pasangan, pembentukan hubungan dengan janin, dan persiapan menghadapi persalinan. Perubahan fisiologis selama kehamilan yang disertai tuntutan psikologis tersebut dapat memengaruhi kestabilan emosi ibu dan meningkatkan kerentanan terhadap kecemasan, terutama menjelang persalinan (Ningsih & Fauzi, 2022).

Masalah kecemasan pada ibu hamil merupakan isu penting dalam pelayanan kesehatan maternal. Data yang dikutip dalam penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kecemasan menjelang persalinan masih ditemukan pada ibu hamil di Indonesia dan cenderung lebih banyak dialami oleh ibu yang menghadapi kehamilan dan persalinan untuk pertama kalinya. Selain itu, karakteristik maternal seperti usia, gravida, dan tingkat pendidikan diketahui berkaitan dengan tingkat kecemasan. Penelitian Astriyani (2024), misalnya, menunjukkan bahwa sebagian besar responden merupakan primigravida sebanyak 20 orang (55,6%), berada pada kelompok usia berisiko sebanyak 23 orang (63,9%), dan memiliki pendidikan dasar sebanyak 25 orang (69,4%). Penelitian tersebut menemukan adanya hubungan gravida ($p=0,000$; $r=0,718$), usia ($p=0,042$; $r=0,303$), dan pendidikan ($p=0,011$; $r=0,418$) dengan tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi masa menjelang persalinan. Temuan lain juga menunjukkan bahwa ibu berusia <25 tahun dan >35 tahun cenderung mengalami kecemasan sedang hingga berat dibandingkan kelompok usia 20–35 tahun. Perbedaan tersebut dapat berkaitan dengan kematangan psikologis dan kemampuan individu dalam menggunakan mekanisme koping untuk menghadapi kecemasan (Rinata & Andayani, 2018).

Kecemasan pada ibu hamil merupakan respons emosional yang dapat muncul sebagai akibat ancaman atau situasi yang dipersepsikan menimbulkan kekhawatiran. Spielberger membedakan kecemasan menjadi *state anxiety* dan *trait anxiety*. *State anxiety* merupakan kondisi emosional sementara yang muncul sebagai respons terhadap situasi tertentu, sedangkan *trait anxiety* merupakan kecenderungan individu untuk merespons berbagai situasi dengan kecemasan. Pada ibu hamil trimester III, situasi menjelang persalinan dapat menjadi pemicu *state anxiety* sehingga diperlukan pengukuran tingkat kecemasan secara objektif menggunakan instrumen terstandar seperti *State-Trait Anxiety Inventory* (STAI) (Spielberger et al., 2010; Gunning et al., 2020).

Penanganan kecemasan pada ibu hamil dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Pendekatan nonfarmakologis menjadi alternatif yang penting karena relatif sederhana, mudah diterapkan, dan dapat dilakukan sebagai bagian dari pelayanan kebidanan. Salah satu bentuk intervensi yang dapat diberikan adalah edukasi kepada ibu dan keluarga mengenai perubahan selama kehamilan, ketidaknyamanan yang mungkin terjadi, tanda bahaya kehamilan, serta strategi menghadapi kecemasan. Peningkatan pemahaman ibu mengenai kondisi kehamilan diharapkan dapat membantu ibu mengambil keputusan secara tepat ketika menghadapi masalah dan mencegah keterlambatan penanganan komplikasi (Saragih et al., 2025).

Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu mengurangi kecemasan adalah Relaksasi Benson. Relaksasi Benson merupakan teknik relaksasi yang mengombinasikan pernapasan teratur dengan pengulangan kata atau ungkapan yang memiliki makna bagi individu sehingga dapat membantu menghasilkan respons relaksasi dan menurunkan ketegangan. Teknik ini relatif sederhana, mudah dipelajari, tidak membutuhkan peralatan khusus, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh ibu hamil di fasilitas pelayanan kesehatan maupun di rumah (Tantri et al., 2025).

Sejumlah penelitian sebelumnya menunjukkan potensi Relaksasi Benson dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III. Penelitian Tantri et al. (2025) di Puskesmas Abiansemla I menunjukkan adanya penurunan skor kecemasan setelah penerapan teknik Relaksasi Benson dengan hasil yang signifikan ($p<0,05$). Hasil serupa dilaporkan oleh Pujiastutik et al. (2024) di RS Aura Syifa, yang menunjukkan adanya perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah pemberian terapi Benson berdasarkan pengukuran menggunakan HARS. Hasil penelitian tersebut memperlihatkan bahwa Relaksasi Benson berpotensi menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis dalam asuhan kebidanan untuk membantu mengurangi kecemasan menjelang persalinan.

Meskipun penelitian mengenai Relaksasi Benson pada ibu hamil telah dilakukan di beberapa wilayah, bukti empiris mengenai penerapannya pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja UPT Puskesmas Lubuk Kandi Kabupaten Indragiri Hulu masih terbatas. Kondisi lokal juga menunjukkan adanya permasalahan kecemasan yang perlu mendapatkan perhatian. Berdasarkan data UPT Puskesmas Lubuk Kandi Kabupaten Indragiri Hulu, jumlah ibu hamil pada September–November 2025 tercatat sebanyak 32 orang. Hasil survei pendahuluan yang dilakukan pada 14 Januari 2026 melalui wawancara terhadap 10 ibu hamil trimester III

menunjukkan bahwa 6 ibu hamil mengalami kecemasan menjelang persalinan. Keluhan yang disampaikan meliputi rasa takut terhadap proses persalinan, kekhawatiran terhadap nyeri persalinan, kondisi kesehatan bayi, dan kemungkinan terjadinya komplikasi. Sebanyak 2 ibu hamil juga mengalami gangguan tidur, perasaan tegang, dan mudah gelisah, terutama ketika mendekati hari perkiraan persalinan. Selain itu, 2 ibu hamil menyatakan belum pernah memperoleh edukasi atau latihan relaksasi secara khusus untuk mengatasi kecemasan selama kehamilan.

Temuan survei pendahuluan tersebut menunjukkan bahwa kecemasan menjelang persalinan masih menjadi permasalahan pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja UPT Puskesmas Lubuk Kandis dan belum seluruh ibu memperoleh intervensi nonfarmakologis yang dapat dilakukan secara mandiri. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya penelitian yang menguji penerapan Relaksasi Benson pada konteks pelayanan kesehatan setempat. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris mengenai efektivitas Relaksasi Benson dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III serta menjadi salah satu alternatif intervensi sederhana dalam pengembangan asuhan kebidanan berbasis nonfarmakologis.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh Relaksasi Benson terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja UPT Puskesmas Lubuk Kandis Kabupaten Indragiri Hulu.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimental menggunakan rancangan one group pretest-posttest design. Desain ini melibatkan satu kelompok responden yang diberikan pengukuran tingkat kecemasan sebelum intervensi (pretest), kemudian diberikan intervensi berupa relaksasi Benson, dan selanjutnya dilakukan pengukuran kembali setelah intervensi (posttest) untuk mengetahui perubahan tingkat kecemasan yang terjadi. Penelitian dilaksanakan pada bulan Januari–Juni 2026 di wilayah kerja UPT Puskesmas Lubuk Kandis, Kabupaten Indragiri Hulu. Populasi penelitian berjumlah 32 ibu hamil trimester III, dengan sampel sebanyak 14 responden yang ditentukan menggunakan rumus Isaac dan Michael pada tingkat kesalahan 5% serta dipilih melalui teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Kriteria inklusi meliputi ibu hamil trimester III (usia kehamilan ≥ 28 minggu), mengalami kecemasan berdasarkan hasil pengukuran, mampu mengikuti instruksi relaksasi Benson, serta bersedia menjadi responden dengan menandatangani informed consent. Sementara itu, ibu hamil dengan komplikasi kehamilan berat, gangguan kejiwaan, penggunaan obat penenang, atau yang tidak dapat mengikuti seluruh rangkaian intervensi dikeluarkan dari penelitian.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner State-Trait Anxiety Inventory (STAI) Form Y bagian State Anxiety, yang terdiri atas 20 item dengan skala Likert empat poin untuk mengukur tingkat kecemasan ibu hamil. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah pemberian intervensi relaksasi Benson yang dilaksanakan sesuai dengan standar operasional prosedur. Data yang diperoleh melalui tahapan editing, coding, entry, cleaning, dan tabulating kemudian dianalisis menggunakan perangkat lunak IBM SPSS versi 26.0. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik tingkat kecemasan responden dalam bentuk distribusi frekuensi, persentase, rerata, dan simpangan baku. Sebelum analisis bivariat dilakukan, data diuji normalitas menggunakan Shapiro–Wilk karena jumlah sampel kurang dari 50 responden. Hasil uji menunjukkan data berdistribusi normal ($p > 0,05$), sehingga perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi dianalisis menggunakan Paired Sample t-test dengan tingkat signifikansi 95% ($\alpha = 0,05$). Nilai $p < 0,05$ diinterpretasikan sebagai adanya pengaruh signifikan relaksasi Benson terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis Univariat

Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum Diberikan Intervensi Relaksasi Benson

Untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum diberikan intervensi relaksasi Benson, dilakukan pengukuran tingkat kecemasan pada seluruh responden menggunakan instrumen penelitian yang telah ditetapkan. Hasil pengukuran tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi berdasarkan kategori tingkat kecemasan yang meliputi rendah, sedang, dan tinggi. Adapun distribusi tingkat kecemasan sebelum pemberian intervensi relaksasi Benson dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum Diberikan Intervensi Relaksasi Benson di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Lubuk Kandis Kabupaten Indragiri Hulu

No	Tingkat Kecemasan	f	%
1	Rendah	2	14.3
2	Sedang	5	35.7
3	Tinggi	7	50.0
Total		14	100

Berdasarkan Tabel 1. diketahui bahwa dari 14 responden, sebagian besar ibu hamil trimester III sebelum diberikan intervensi relaksasi Benson memiliki tingkat kecemasan dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 7 responden (50,0%), diikuti kategori sedang sebanyak 5 responden (35,7%), sedangkan kategori rendah hanya sebanyak 2 responden (14,3%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi relaksasi Benson, mayoritas responden mengalami kecemasan pada tingkat yang tinggi.

Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sesudah Diberikan Intervensi Relaksasi Benson

Setelah seluruh responden diberikan intervensi relaksasi Benson, dilakukan kembali pengukuran tingkat kecemasan untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan ibu hamil trimester III setelah pelaksanaan intervensi. Hasil pengukuran tersebut disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi berdasarkan kategori tingkat kecemasan, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Adapun distribusi frekuensi tingkat kecemasan sesudah diberikan intervensi relaksasi Benson dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sesudah Diberikan Intervensi Relaksasi Benson di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Lubuk Kandis Kabupaten Indragiri Hulu

No	Tingkat Kecemasan	F	%
1	Rendah	9	64.3
2	Sedang	5	35.7
Total		14	100

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa dari 14 responden, sebagian besar ibu hamil trimester III sesudah diberikan intervensi relaksasi Benson memiliki tingkat kecemasan dalam kategori rendah, yaitu sebanyak 9 responden (64,3%), sedangkan sebanyak 5 responden (35,7%) berada pada kategori sedang. Tidak terdapat responden yang memiliki tingkat kecemasan dalam kategori tinggi setelah diberikan intervensi relaksasi Benson. Hasil ini menunjukkan adanya pergeseran tingkat kecemasan ke arah yang lebih rendah setelah pemberian intervensi relaksasi Benson, yang mengindikasikan bahwa intervensi tersebut berpotensi membantu menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Analisis Bivariat

Pengaruh Pemberian Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III

Tabel 3. Diketahui bahwa dari 14 responden, sebagian besar ibu hamil trimester III sesudah diberikan intervensi relaksasi Benson memiliki tingkat kecemasan dalam kategori rendah yaitu sebanyak 9 responden (64,3%).

Variabel Tingkat Kecemasan	Mean $\pm$ SD	Min-Max	t	p value
Pre-test	2,36 $\pm$ 0,745	38-71		
Post-test	1,36 $\pm$ 0,497	23-45	4,266	0,001
Total		14	100	

Berdasarkan tabel 3. hasil uji Paired Sample T-Test menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum diberikan intervensi relaksasi Benson adalah 2,36 dengan standar deviasi 0,745, sedangkan setelah diberikan intervensi relaksasi Benson menurun menjadi 1,36 dengan standar deviasi 0,497. Hasil analisis statistik diperoleh nilai t sebesar 4,266 dengan p value sebesar 0,001 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian relaksasi Benson terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja UPT Puskesmas Lubuk Kandis Kabupaten

Pembahasan

Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum Diberikan Intervensi Relaksasi Benson

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 14 responden, sebagian besar ibu hamil trimester III sebelum diberikan intervensi relaksasi Benson memiliki tingkat kecemasan dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 7 responden (50,0%) Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil trimester III mengalami kecemasan menjelang persalinan. Kecemasan yang dialami ibu hamil biasanya berupa rasa takut menghadapi nyeri

persalinan, takut terjadi komplikasi selama proses persalinan, khawatir terhadap keselamatan bayi, serta ketidaksiapan menjadi seorang ibu.

Menurut Stuart dan Sundeen, kecemasan merupakan respon emosional individu terhadap suatu ancaman yang belum jelas sumbernya dan dapat menimbulkan perasaan takut, khawatir, gelisah, serta ketidaknyamanan. Kecemasan sering disertai perubahan fisiologis seperti jantung berdebar, sulit tidur, ketegangan otot, dan peningkatan tekanan darah. Pada ibu hamil trimester III, kecemasan biasanya meningkat karena semakin dekatnya proses persalinan sehingga ibu mulai memikirkan berbagai kemungkinan yang akan terjadi saat melahirkan.

Menurut Hawari (2019), tingkat kecemasan dibagi menjadi empat kategori yaitu kecemasan ringan, sedang, berat, dan panik. Semakin tinggi tingkat kecemasan seseorang maka semakin besar gangguan yang dirasakan baik secara fisik maupun psikologis. Pada ibu hamil trimester III, kecemasan dapat muncul akibat perubahan hormonal, perubahan fisik, pengalaman kehamilan sebelumnya, kurangnya dukungan keluarga, dan kurangnya kesiapan mental menghadapi persalinan. Teori lain menurut Puspitasari dan Wahyuntari (2020) menyatakan bahwa selama kehamilan terjadi perubahan hormonal yang dapat menyebabkan perubahan emosi pada ibu sehingga menimbulkan kecemasan bahkan depresi. Ibu hamil trimester III sering merasa takut terhadap proses persalinan, kondisi bayi, dan kemungkinan terjadinya komplikasi kehamilan maupun persalinan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nelli (2023) yang menunjukkan bahwa sebelum diberikan relaksasi Benson sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami kecemasan sedang hingga berat karena adanya rasa takut menghadapi proses persalinan. Penelitian tersebut menyebutkan bahwa kecemasan yang tidak terkontrol dapat berdampak negatif terhadap ibu maupun janin. Didukung dengan penelitian Pujiastutik et al. (2024) yang menjelaskan bahwa kecemasan ibu hamil trimester III akan meningkat menjelang persalinan. Kecemasan yang tidak diatasi dapat menyebabkan gangguan proses persalinan, preeklamsia, bahkan kelahiran prematur.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Tantri et al. (2025) menunjukkan bahwa ibu hamil trimester III sering mengalami kombinasi perasaan cemas dan takut ketika mendekati persalinan. Ibu mulai memikirkan apakah persalinan dapat berjalan normal, apakah bayi lahir sehat, dan apakah dirinya mampu menjalani proses persalinan dengan baik. Teori lain menurut WHO (2019) menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada wanita meningkat selama kehamilan dan semakin meningkat menjelang persalinan. WHO menjelaskan bahwa sekitar 13% ibu hamil mengalami kecemasan ketika mendekati proses persalinan.

Menurut asumsi peneliti, tingginya tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan intervensi relaksasi Benson disebabkan karena ibu belum memiliki kesiapan mental dalam menghadapi persalinan, kurangnya pengalaman dan pengetahuan mengenai proses persalinan, serta adanya rasa takut terhadap nyeri dan keselamatan bayi. Selain itu, sebagian ibu hamil belum mengetahui cara mengontrol kecemasan sehingga ketika muncul rasa takut dan khawatir, ibu menjadi lebih mudah mengalami kecemasan tinggi.

Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sesudah Diberikan Intervensi Relaksasi Benson

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 14 responden, sebagian besar ibu hamil trimester III sesudah diberikan intervensi relaksasi Benson memiliki tingkat kecemasan dalam kategori rendah yaitu sebanyak 9 responden (64,3%). Hasil ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi relaksasi Benson. Menurut Herbert Benson, relaksasi Benson merupakan teknik relaksasi yang menggabungkan latihan pernapasan dengan unsur keyakinan atau spiritualitas sehingga dapat memberikan efek ketenangan dan kenyamanan pada tubuh maupun pikiran. Relaksasi Benson dilakukan dengan cara menarik napas secara perlahan, memusatkan perhatian, mengendurkan otot, dan mengucapkan kata-kata yang menenangkan secara berulang. Teknik ini dapat membantu tubuh mencapai kondisi rileks sehingga kecemasan menjadi berkurang.

Menurut Smeltzer & Bare (2017), relaksasi Benson merupakan kombinasi teknik relaksasi napas dalam dengan keyakinan individu yang mampu memberikan manfaat ganda yaitu relaksasi fisik dan ketenangan spiritual. Relaksasi Benson bekerja dengan menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis sehingga tubuh menjadi lebih rileks, denyut jantung lebih stabil, tekanan darah menurun, dan pikiran menjadi lebih tenang. Teori lain menurut Solehati dan Rustina (2019) menyatakan bahwa relaksasi Benson merupakan kombinasi antara teknik respon relaksasi dengan sistem keyakinan individu. Teknik ini dilakukan dengan mengulang kata atau kalimat tertentu secara teratur sambil mengatur napas sehingga dapat mengurangi stres dan kecemasan. Relaksasi Benson juga dapat meningkatkan rasa nyaman, menurunkan ketegangan otot, dan meningkatkan konsentrasi individu.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rahmizani & Lestari (2023) yang menunjukkan bahwa relaksasi Benson efektif menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III dengan hasil uji statistik p-value 0,000 ($<0,05$). Penelitian tersebut menjelaskan bahwa relaksasi Benson dapat membantu ibu merasa lebih nyaman dan rileks menjelang persalinan. Didukung dengan penelitian Tantri et al. (2025) yang menunjukkan bahwa setelah diberikan teknik relaksasi Benson, rata-rata tingkat kecemasan ibu hamil trimester III mengalami penurunan secara signifikan. Teknik relaksasi Benson membantu ibu mengurangi rasa takut dan meningkatkan rasa percaya diri dalam menghadapi persalinan.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Annisya et al. (2024) menunjukkan bahwa kombinasi terapi relaksasi Benson dan guided imagery efektif menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Intervensi relaksasi membantu menurunkan stres emosional dan fisiologis sehingga ibu menjadi lebih tenang dan nyaman. Teori lain menurut Kushariyadi & Setyoadi (2021) menyatakan bahwa relaksasi Benson dapat menghambat aktivitas saraf simpatis sehingga konsumsi oksigen tubuh menurun, otot menjadi lebih rileks, dan tubuh merasakan ketenangan. Keadaan rileks tersebut dapat membantu mengurangi kecemasan, stres, dan ketegangan emosional.

Penurunan tingkat kecemasan yang terjadi setelah pemberian relaksasi Benson menunjukkan bahwa intervensi nonfarmakologis dapat menjadi salah satu alternatif yang efektif dalam membantu ibu hamil trimester III mengelola kecemasan menjelang persalinan. Pada trimester III, ibu hamil umumnya mengalami peningkatan kecemasan akibat perubahan fisik yang semakin nyata, ketidaknyamanan selama kehamilan, serta kekhawatiran terhadap keselamatan diri dan bayi saat proses persalinan. Kondisi tersebut dapat memicu respons stres yang ditandai dengan meningkatnya aktivitas sistem saraf simpatis. Penerapan relaksasi Benson membantu mengurangi respons tersebut melalui pengaturan napas dan pemusatan perhatian sehingga ibu mampu mengendalikan emosi serta memperoleh ketenangan secara fisik maupun psikologis.

Secara fisiologis, keadaan relaksasi yang dihasilkan melalui teknik Benson mampu memengaruhi sistem neuroendokrin dengan menurunkan sekresi hormon stres, seperti kortisol dan katekolamin, serta meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis. Aktivasi sistem saraf parasimpatis akan memperlambat denyut jantung, menurunkan frekuensi pernapasan, mengurangi ketegangan otot, dan memberikan rasa nyaman pada tubuh. Perubahan fisiologis tersebut berkontribusi terhadap penurunan gejala kecemasan sehingga ibu hamil menjadi lebih tenang dalam menghadapi persalinan. Oleh karena itu, relaksasi Benson tidak hanya memberikan manfaat psikologis, tetapi juga menghasilkan respons fisiologis yang mendukung kesejahteraan ibu selama kehamilan.

Meskipun sebagian besar responden mengalami penurunan tingkat kecemasan hingga berada pada kategori rendah, masih terdapat lima responden (35,7%) yang berada pada kategori sedang setelah intervensi. Kondisi ini menunjukkan bahwa efektivitas relaksasi Benson dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pengalaman kehamilan sebelumnya, tingkat dukungan keluarga, kondisi sosial ekonomi, tingkat pendidikan, kesiapan menghadapi persalinan, serta kemampuan masing-masing responden dalam mengikuti prosedur relaksasi. Selain itu, karakteristik individu dalam merespons stres dan kecemasan juga dapat menyebabkan perbedaan hasil intervensi, sehingga beberapa ibu masih memerlukan pendampingan psikologis maupun edukasi kesehatan secara berkelanjutan.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi praktis bahwa relaksasi Benson layak diterapkan sebagai bagian dari pelayanan antenatal care di fasilitas pelayanan kesehatan, khususnya pada ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan. Teknik ini relatif mudah dipelajari, tidak memerlukan biaya yang besar, aman dilakukan, serta dapat dipraktikkan secara mandiri di rumah setelah mendapatkan bimbingan dari tenaga kesehatan. Dengan penerapan relaksasi Benson secara rutin, diharapkan ibu hamil memiliki kesiapan mental yang lebih baik dalam menghadapi persalinan, sehingga dapat mendukung terciptanya proses persalinan yang lebih nyaman dan berdampak positif terhadap kesehatan ibu maupun bayi.

Menurut asumsi peneliti, penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan relaksasi Benson terjadi karena ibu hamil merasa lebih rileks dan tenang setelah melakukan latihan pernapasan dan pengulangan kata-kata positif secara teratur. Relaksasi Benson membantu ibu mengalihkan pikiran negatif terhadap persalinan sehingga ibu menjadi lebih nyaman, percaya diri, dan siap menghadapi proses persalinan.

Pengaruh Pemberian Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil uji Paired Sample T-Test menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum diberikan intervensi relaksasi Benson adalah 2,36 dengan standar deviasi 0,745, sedangkan setelah diberikan intervensi relaksasi Benson menurun menjadi 1,36 dengan standar deviasi 0,497. Hasil analisis statistik diperoleh nilai t sebesar 4,266 dengan p value sebesar 0,001 ($p<0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian relaksasi Benson terhadap tingkat

kecemasan pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja UPT Puskesmas Lubuk Kandis Kabupaten Indragiri Hulu.

Menurut Herbert Benson, relaksasi Benson bekerja dengan menciptakan respon relaksasi dalam tubuh melalui pengaturan napas dan konsentrasi pikiran. Respon relaksasi tersebut menyebabkan aktivitas saraf simpatis menurun dan aktivitas saraf parasimpatis meningkat sehingga tubuh menjadi lebih tenang, rileks, dan nyaman. Relaksasi Benson juga dapat meningkatkan produksi hormon endorfin yang membantu menurunkan stres dan kecemasan. Menurut Smeltzer & Bare (2017), relaksasi Benson merupakan terapi nonfarmakologis yang efektif digunakan untuk mengatasi kecemasan karena teknik ini mampu memberikan ketenangan fisik dan psikologis. Relaksasi Benson dapat membantu mengurangi ketegangan otot, memperlambat denyut jantung, menurunkan tekanan darah, dan memperbaiki pola pernapasan sehingga tubuh berada dalam keadaan rileks.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nelli (2023) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh relaksasi Benson terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dengan nilai signifikansi 0,001 ($<0,05$). Penelitian tersebut menjelaskan bahwa relaksasi Benson efektif membantu ibu mengurangi rasa takut dan cemas menjelang persalinan. Didukung dengan penelitian Pujiastutik et al. (2024) yang menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson berpengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III dengan nilai p -value 0,000 ($<0,05$). Penelitian tersebut menyebutkan bahwa relaksasi Benson menghasilkan hormon endorfin yang dapat menghambat aktivitas sistem saraf pusat sehingga mengurangi respon tubuh terhadap stres dan kecemasan.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Annisya et al. (2024) menunjukkan bahwa kombinasi terapi relaksasi Benson dan guided imagery efektif menurunkan kecemasan pada ibu hamil dengan nilai p -value 0,001. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa relaksasi Benson mampu mengurangi reaksi stres emosional dan fisiologis sehingga ibu menjadi lebih rileks dan nyaman. Teori lain menurut Solehati & Rustina (2019) menyatakan bahwa relaksasi Benson merupakan kombinasi teknik relaksasi dengan sistem keyakinan individu yang dapat memberikan efek menenangkan pada tubuh dan pikiran. Teknik ini mampu membantu individu mencapai kondisi rileks secara menyeluruh sehingga efektif digunakan untuk menurunkan kecemasan dan stres.

Menurut asumsi peneliti, adanya pengaruh relaksasi Benson terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III terjadi karena teknik relaksasi ini mampu memberikan efek relaksasi fisik dan psikologis secara bersamaan. Saat ibu melakukan relaksasi Benson, tubuh menjadi lebih tenang, napas lebih teratur, otot menjadi rileks, dan pikiran negatif terhadap persalinan berkurang. Kondisi tersebut membuat ibu merasa lebih nyaman dan lebih siap menghadapi persalinan sehingga tingkat kecemasan menurun secara signifikan.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 14 responden, sebagian besar ibu hamil trimester III sebelum diberikan intervensi relaksasi Benson memiliki tingkat kecemasan dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 7 responden (50,0%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 14 responden, sebagian besar ibu hamil trimester III sesudah diberikan intervensi relaksasi Benson memiliki tingkat kecemasan dalam kategori rendah yaitu sebanyak 9 responden (64,3%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum diberikan intervensi relaksasi Benson adalah 2,36 dengan standar deviasi 0,745, sedangkan setelah diberikan intervensi relaksasi Benson menurun menjadi 1,36 dengan standar deviasi 0,497. Hasil analisis statistik diperoleh nilai t sebesar 4,266 dengan p value sebesar 0,001 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian relaksasi Benson terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja UPT Puskesmas Lubuk Kandis Kabupaten Indragiri Hulu.

REFERENSI

- Aisyah, R. D., & Prafitri, L. D. (2024). *Deteksi kecemasan ibu hamil: Menyelami penyebab tiap trimester*. NEM.
- Annisya, N., Erika, & Dewi, Y. I. (2024). Efektivitas kombinasi terapi relaksasi Benson dan guided imagery terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 4(5), 9883–9899. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>
- Aprilia, Y. (2019). *Gentle birth: Cara lembut & nyaman sambut buah hati* (Edisi revisi). Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Astriyani, S. P. (2024). Hubungan gravida, usia dan pendidikan ibu hamil trimester III dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi masa menjelang persalinan di Puskesmas Girimulya Sartika. *Science*

- Techno Health Jurnal (Jurnal Ilmu Kesehatan dan Informasi Kesehatan)*, 2(2).
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). *Hasil utama Riskesdas 2018*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Challacombe, F., Green, C., & Bream, V. (2022). *Break free from maternal anxiety: A self-help guide for pregnancy, birth and the first postnatal year*. Cambridge University Press.
- Davaridolatabadi, E., & Abdeyazdan, G. (2021). The relation between perceived social support and anxiety in patients under hemodialysis. *Electronic Physician*, 8(3), 2144–2149. <https://doi.org/10.14661/2015.971-976>
- Dryer, R., & Robyn, B. (2022). *Pregnancy-related anxiety: Theory, research, and practice*. <https://doi.org/10.4324/9781003014003>
- Gunning, M. D., Denison, F. C., Stockley, C. J., Ho, S. P., Sandhu, H. K., & Reynolds, R. M. (2020). Assessing maternal anxiety in pregnancy with the State-Trait Anxiety Inventory (STAI): Issues of validity, location and participation. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 28(3), 266–273. <https://doi.org/10.1080/02646830903487300>
- Hawari, D. (2019). *Manajemen stres, cemas dan depresi*. Balai Penerbit FKUI.
- Herien, Y. (2024). *Terapi relaksasi untuk mengatasi berbagai masalah keperawatan*. Eureka Media Aksara.
- Herliani, Y., Efriani, R., Sujianti, Khodijah, U. P., Sundari, A., & Yolanda, S. (2024). *Buku ajar asuhan kebidanan pada kehamilan* (Cetakan pertama). Nuansa Fajar Cemerlang.
- Julian, L. J. (2020). Measures of anxiety. *Arthritis Care & Research*, 63(S11), 1–11. <https://doi.org/10.1002/acr.20561>
- Karmaliani, R., Asad, N., Bann, C. M., Moss, N., McClure, E. M., Pasha, O., Wright, L. L., & Goldenberg, R. L. (2021). Prevalence of anxiety, depression and associated factors among pregnant women of Hyderabad, Pakistan. *International Journal of Social Psychiatry*, 55(5), 1–13. <https://doi.org/10.1177/0020764008094645>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Profil kesehatan Indonesia 2023*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kushariyadi, & Setyoadi. (2021). *Terapi modalitas keperawatan pada klien psikogeriatrik*. Salemba Medika.
- Kusumawati, W. (2020). Efek senam hamil terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil. *Jurnal Kebidanan*, 9(1), 57–61. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v9i1.148>
- Kusumawati, Y., Dewi, F. S. T., & Widyawati. (2020). *Panduan kesehatan mental ibu hamil*. Gadjah Mada University Press.
- Meidiawati, Y., Pujilestari, I., Sukmayenti, Yasti, M. A., Triswanti, Ayu, B. R., Harista, J., Linda, N., Setiyani, S. E., Intang, S. N., Selvia, & Meriyani, D. A. (2024). *Pengantar ilmu kebidanan* (Cetakan pertama). CV Gita Lentera.
- Mouliza, N., & Rahawa, I. (2023). Faktor yang berhubungan dengan kecemasan ibu hamil trimester III menjelang persalinan di Bidan Praktek Mandiri Bunda Abror tahun 2022. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 8(2), 83–93.
- Nelli, E. (2023). Pengaruh relaksasi Benson terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di PMB M 2023. *Journal of Midwifery Tiara Bunda*, 1(1), 1–7. <https://doi.org/xx.xxxxx/jmtb.v1i1.1>
- Ningsih, M. S. W., & Fauzi, A. (2022). Pengaruh pendidikan kesehatan tentang persalinan terhadap kecemasan ibu hamil primigravida trimester III di Kecamatan Walantaka Kelurahan Pipitan Kota Serang. *MANUJU: Malahayati Nursing Journal*, 4(11), 2879–2890. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i11.7191>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nursalam. (2020). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan: Pendekatan praktis* (Edisi 5). Salemba Medika.
- Pujiastutik, Y. E., Wahyuni, S., Apriyanto, B. S., Yauri, I., & Colis, E. P. (2024). Pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III di RS Aura Syifa Kabupaten Kediri. *Jurnal Sintesis: Penelitian Sains, Terapan dan Analisisnya*, 5(1), 68–74.
- Rahman, H. F., Handayani, R., & Sholehah, B. (2019). Pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap kualitas tidur lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bondowoso. *Jurnal SainHealth*, 3(1).
- Rahmizani, S. D., & Lestari, Y. A. (2023). Relaksasi Benson dan relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. *Jurnal Kesehatan Perintis*, 10(2), 133–137. <https://jurnal.upertis.ac.id/index.php/JKP>
- Rinata, E., & Andayani, G. A. (2018). Karakteristik ibu (usia, paritas, pendidikan) dan dukungan keluarga dengan kecemasan ibu hamil trimester III. *MEDISAINS: Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Kesehatan*, 16(1).
- Rosyida, D. A. C. (2019). *Buku ajar kebidanan psikologi ibu dan anak* (Cetakan I). PT Refika Aditama.
- Sa'adah, D., Lestari, M. W., & Wulandara, Q. (2024). Pengaruh journaling book terhadap tingkat kecemasan

- pada ibu hamil primipara trimester III di wilayah kerja Puskesmas Mangkubumi Kota Tasikmalaya. *Media Informasi*, 20(2), 115–122. <https://doi.org/10.37160/mijournal.v20i2.510>
- Saragih, A. U., Arisman, Y., Aulia, U. K., & Yulanda, R. (2025). Pengaruh kelas prenatal terhadap kecemasan ibu primigravida. *Jurnal Kebidanan Kestra (JKK)*, 7(2), 177–183. <https://doi.org/10.35451/jkk.v7i2.2659>
- Sembiring, T. B., Irmawati, Sabir, M., & Tjahyadi, I. (2025). *Buku ajar metodologi penelitian (Teori dan praktik)* (Cetakan pertama). CV Saba Jaya Publisher. <https://sabajayapress.co.id/>
- Smeltzer, S. C. O., & Bare, B. G. (2017). *Smeltzer & Bare's textbook of medical-surgical nursing* (M. Farrell & J. Dempsey, Eds.; 4th ed.). Lippincott Williams & Wilkins/Wolters Kluwer Health. <https://trove.nla.gov.au/version/231319183>
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., Lushene, R., Vagg, P. R., & Jacobs, G. A. (2010). *State-Trait Anxiety Inventory for adults*. Mind Garden, Inc.
- Sugiyono. (2025). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Cetakan ke-7). Alfabeta.
- Tahir, R., Anggraeni, A. F., Thamrin, S., Yulianti, M. L., Lestari, W., Wahidah, A. N., Hidayah, A. J., Sa'dianoor, Pranata, A., Sari, N., Indahyani, T., Misno, Prisuna, B. F., Pangestuti, R., Rahman, R. S., Leuwol, F. S., & Patria, T. M. (2023). *Metodologi penelitian (Teori, masalah, dan kebijakan)* (Efitra & Sepriano, Eds.; Cetakan pertama). PT Sonpedia Publishing Indonesia. <https://www.sonpedia.com>
- Takahepis, N. F., & Talibo, N. A. (2023). *Teknik relaksasi Benson untuk meningkatkan kualitas tidur* (N. D. Setiawan, Ed.). Yayasan Drestanta Pelita Indonesia.
- Tantri, N. K. M., Sumawati, N. M. R., Aswitami, N. G. A. P., & Adhiestiani, N. M. E. (2025). Efektivitas teknik relaksasi Benson terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas Abiansema I. *Jurnal Genta Kebidanan*, 4(2), 27–33. <https://ejournal.pkkb.ac.id/index.php/JGK>
- World Health Organization. (2019). *Maternal mental health*.