

## ASUHAN KEPERAWATAN PADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DENGAN PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON UNTUK MENGATASI KECEMASAN DI PUSKESMAS MELUR PEKANBARU

Enjel Adelina<sup>1</sup>, Fitri Dyna<sup>2</sup>, Deswinda<sup>3</sup>

[enjeladelinamarbun@gmail.com](mailto:enjeladelinamarbun@gmail.com)<sup>1</sup>, [fitri.dyna@payungnegeri.ac.id](mailto:fitri.dyna@payungnegeri.ac.id)<sup>2</sup>, [deswinda@payungnegeri.ac.id](mailto:deswinda@payungnegeri.ac.id)<sup>3</sup>

Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

### ABSTRAK

Kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III merupakan masalah psikologis yang sering terjadi dan dapat berdampak negatif terhadap ibu maupun janin. perubahan fisik, ketidaksiapan mental, serta ketakutan menghadapi proses persalinan menjadi faktor utama meningkatnya kecemasan. kecemasan yang tidak ditangani dapat berdampak buruk, antara lain menurunkan kualitas tidur, meningkatkan ketegangan emosional, memperpanjang proses persalinan, menyebabkan disfungsi kontraksi, bahkan berisiko menimbulkan stress postpartum. selain itu, kecemasan juga berdampak pada janin berupa gangguan pertumbuhan intrauterin dan risiko kelahiran prematur. teknik relaksasi benson adalah salah satu intervensi secara nonfarmakologi yang dapat menurunkan rasa cemas. asuhan keperawatan ini bertujuan untuk menerapkan teknik relaksasi benson untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil trimester iii. asuhan keperawatan ini dilakukan dengan menggunakan metode evidence based practice nursing (ebn) yang dilakukan pada 1 orang responden ibu hamil trimester iii dan dilakukan selama 3 hari dalam waktu 15-10 menit setiap sesinya. instrumen kecemasan yang dilakukan dengan menggunakan kuesioner pregnancy related anxiety questionnaire-revised 2 (praq-r2). hasil evaluasi dari intervensi yang dilakuka pasa pasien dengan rata rata tingkat kecemasan setelah dilakukan terapi relaksasi benson yaitu. berdasarkan hasil evaluasi dari slki didapatkan perilaku gelisah menurun. perilaku tegang menurun, verbalisasi kebingungan menurun, verbalisasi khawatir menurun, pola tidur membaik. sehingga dapat disimpulkan terapi relaksasi benson dapat dijadikan alternative terapi nonfarmakologi pada pasien ibu hamil trimester III dengan kecemasan.

**Kata Kunci:** Ibu Hamil Primigravida, Kecemasan, Trimester III, Terapi Relaksasi Benson.

### ABSTRACT

*Anxiety in primigravida pregnant women in the third trimester is a common psychological problem that can have a negative impact on both the mother and the fetus. Physical changes, mental unpreparedness, and fear of the delivery process are the main factors contributing to increased anxiety. Unmanaged anxiety can have adverse effects, including reduced sleep quality, increased emotional tension, prolonged delivery process, causing contraction dysfunction, and even the risk of postpartum stress. Additionally, anxiety also affects the fetus in the form of intrauterine growth disorders and the risk of premature birth. Benson relaxation techniques are one non-pharmacological intervention that can reduce feelings of anxiety. This nursing care aims to apply Benson's relaxation technique to overcome anxiety in pregnant women in their third trimester. This nursing care is carried out using the Evidence-Based Practice Nursing (EBN) method, which was performed on one pregnant woman in her third trimester and conducted for three days, with each session lasting 15-10 minutes. Anxiety was measured using the Pregnancy Related Anxiety Questionnaire-Revised 2 (PRAQ-R2). The results of the evaluation of the intervention on patients showed that the average anxiety level after Benson relaxation therapy was. Based on the results of the SLKI evaluation, it was found that restless behavior decreased. Tense behavior decreased, verbal confusion decreased, verbal expression of worry decreased, and sleep patterns improved. Therefore, it can be concluded that Benson relaxation therapy can be used as a non-pharmacological therapy alternative for pregnant women in their third trimester with anxiety.*

**Keywords:** Primigravida Pregnant Women, Anxiety, Trimester III, Benson Relaxation Therapy.

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang dialami setiap wanita, kehamilan disertai dengan perubahan fisik maupun psikologis yang menimbulkan ketidaknyamanan. Pada trimester akhir kehamilan, ibu hamil mengalami peningkatan berat badan janin, perubahan postur tubuh, serta relaksasi ligamen akibat pengaruh hormon relaksin. Perubahan tersebut menimbulkan rasa tidak nyaman, mudah lelah, gangguan tidur, serta kondisi emosional yang lebih labil, sehingga dapat memicu kecemasan menjelang persalinan (Rahmizani & Lestari, 2023).

Kecemasan pada trimester III umumnya dipicu oleh rasa takut akan proses persalinan, kekhawatiran terhadap keselamatan janin, kurangnya pengetahuan tentang persalinan, pengalaman pertama melahirkan (primigravida), Ibu primigravida cenderung mengalami kecemasan lebih tinggi dibandingkan multigravida, karena belum memiliki pengalaman menghadapi proses persalinan sebelumnya. Kondisi ini membuat ibu hamil berada dalam tekanan emosional yang cukup besar, terlebih menjelang hari perkiraan lahir serta minimnya dukungan dari lingkungan sekitar. Kondisi ini membuat ibu hamil berada dalam tekanan emosional yang cukup besar, terlebih menjelang hari perkiraan lahir (He et al., 2025).

Prevalensi kecemasan pada ibu hamil cukup tinggi. Penelitian Hasanah, Lestari & Woferst (2023) di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru menemukan bahwa 35,3% ibu hamil trimester III mengalami kecemasan berat dan 29,4% mengalami kecemasan sangat berat. Artinya, lebih dari 65% ibu hamil berada pada tingkat kecemasan sedang hingga berat. Angka ini menunjukkan bahwa kecemasan merupakan masalah yang nyata dan perlu mendapat perhatian dalam pelayanan kesehatan ibu hamil. (Hasanah et al., 2023).

Kecemasan yang tidak ditangani dapat berdampak buruk, antara lain menurunkan kualitas tidur, meningkatkan ketegangan emosional, memperpanjang proses persalinan, menyebabkan disfungsi kontraksi, bahkan berisiko menimbulkan stress postpartum. Selain itu, kecemasan juga berdampak pada janin berupa gangguan pertumbuhan intrauterin dan risiko kelahiran prematur (Hasanah, Lestari & Woferst, 2023).

Terapi relaksasi benson merupakan solusi non farmakologi yang banyak digunakan dalam pelayanan keperawatan maternitas. Terapi ini merupakan kombinasi teknik pernapasan dalam, pengulangan kata atau kalimat positif (mantra), dan pelepasan pikiran negatif. Mekanisme kerja terapi ini adalah menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, mengurangi ketegangan otot, serta meningkatkan rasa tenang dengan memunculkan respon relaksasi. Proses tersebut membantu menekan hormon stres kortisol sehingga ibu merasa lebih rileks dan emosinya lebih stabil. Dalam penelitian Gomaa et al. (2023), terapi Benson secara signifikan menurunkan kecemasan pada ibu hamil risiko tinggi, dengan perbedaan skor PRAQ-R2:50 sebelum dan sesudah intervensi yang bermakna ( $p < 0,05$ ) (Gomaa et al., 2023).

Hasil serupa juga ditunjukkan dalam studi oleh Handayani & Setyaningsih (2021), yang menyatakan bahwa terapi relaksasi Benson selama lima hari berturut-turut dapat meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi ketegangan emosional ibu hamil trimester akhir secara signifikan (Rahmizani & Lestari, 2023). Sementara itu, kombinasi Benson dan guided imagery di Puskesmas Payung Sekaki juga menunjukkan efektivitas dalam menurunkan kecemasan dari skor 30,52 menjadi 22,31 dengan nilai  $p = 0,001$  (Annisa Nurul et al., 2024).

Studi pendahuluan di Puskesmas Melur Kota Pekanbaru memperkuat gambaran fenomena tersebut. Pada bulan september dari sepuluh ibu hamil primigravida trimester III yang diwawancarai, enam orang mengaku mengalami kecemasan menjelang persalinan. Namun, hingga saat ini intervensi relaksasi seperti terapi Benson belum diterapkan.

Pelayanan keperawatan masih terbatas pada edukasi mengenai posisi tubuh dan manajemen kehamilan umum, tanpa strategi khusus untuk mengurangi beban psikologis ibu hamil.

Berdasarkan uraian tersebut, penerapan terapi relaksasi Benson penting untuk diterapkan lebih lanjut sebagai intervensi non-farmakologis yang efektif dan aman dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III.

## METODE PENELITIAN

Pelaksanaan asuhan keperawatan ini menggunakan pendekatan studi kasus deskriptif. Metode ini dipilih karena sesuai dengan karakteristik laporan asuhan keperawatan yang bertujuan menggambarkan kondisi pasien secara mendalam melalui penerapan proses keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosis, perencanaan, implementasi, dan evaluasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Evaluasi Hasil Penerapan Terapi Relaksasi Benson

Evaluasi	Sebelum Dilakukan Implementasi	Evaluasi	Setelah Dilakukan Implementasi
Skor PRAQ-R2	33	Skor PRAQ-R2	20
Verbalisasi kebingungan	2 (cukup meningkat)	Verbalisasi Kebingungan :	5 (menurun)
1. Pasien mengatakan saya bingung harus mempersiapkan apa saja untuk nanti saat melahirkan		1. Pasien mengatakan rasa kebingungan akan persiapan kehamilan telah berkurang karna pasien sudah mengerti hal apa saya yang akan dipersiapkan pasien saat menjelang persalinan itu tiba.	
2. Pasien merasa bingung karna ini kehamilan pertama saya jadi saya tidak takut apa yang akan terjadi menjelang kelahiran			
Verbalisasi khawatir akibat kondisi yang dihadapi	1 (meningkat)	Verbalisasi khawatir akibat kondisi yang dihadapi :	4 (cukup menurun)
1. Pasien mengatakan saat Ini kehamilan pertama saya sehingga saya merasa takut dan tegang dalam menghadapi dan persiapan proses persalinan nanti		1. Pasien mengatakan sudah siap dalam menghadapi dan menjalani proses persalinan dari kehamilan walaupun rasa khawatir belum sepenuhnya berkurang namun pasien sudah siap menghadapinya.	
		2. Pasien mengatakan setelah melakukan Teknik relaksasi benson pasien mengataka sudah merasa jauh lebih rileks dan sedikit tenang	

Tabel 1 Menunjukkan hasil evaluasi yang didapatkan pada pasien yaitu pada hari pertama pasien mengatakan sedikit lebih rileks setelah dilakukan implementasi. Hasil dari kuesioner PRAQ-RA pada hari pertama didapatkan skore 33 yang artinya kecemasan sedang, pasien tampak tegang saat sedang berbicara dan mampu mengikuti intruksi terapi relaksasi benson yang diberikan. Klien mengatakan terasa nyeri pada punggung dan sulit tidur. pada hari kedua, pasien mengatakan cemasnya menurun, berdasarkan hasil kuesioer

PRAQ-R2 (Tes ulang/evaluasi harian) 29, pasien merasa sudah lebih rileks dari hari pertama. Klien juga mengatakan nyeri punggung sedikit berkurang dan tidur sedikit lebih nyenyak (lama tidur 7 jam/hari). Pada hari terakhir setelah diberikan impementasi pasien mengatakan merasa tenang dan mengatakan akan terus menerapkan afirmasi. Berdasarkan hasil kuesioner didapatkan PRAQ-R2 (Tes akhir/evaluasi harian): 20.

### **Pembahasan**

Antenatal Care pada usia kehamilan 34 minggu. Meskipun secara fisik TTV dalam batas normal dan status gizi termasuk normal (IMT 22,53), Ny. A menunjukkan keluhan subjektif yang signifikan. Keluhan utama meliputi ansietas yang tinggi terkait persalinan ia mengungkapkan kekhawatiran tidak bisa melahirkan normal dan merasa takut.

Ansietas atau kecemasan merupakan suatu respons adaptif yang normal terhadap stres karena pembedahan. Rasa cemas biasanya timbul ketika pasien merasa nyeri atau rasa tidak nyaman, perubahan citra tubuh dan fungsi tubuh, perubahan pada pola hidup dan masalah finansial. Pasien yang mengalami kecemasan berkepanjangan jika tidak ditangani dapat mengakibatkan tidak terlaksana atau dibatalkan dikarenakan memberikan efek terhadap psikologis, dan aspek fisiologis seperti timbulnya, takikardia, peningkatan tekanan darah, mual, dan berkeringat (Hanifah, 2023).

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). Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Siswanto et al., 2021), bahwa pengetahuan ibu hamil rendah mengakibatkan seseorang mudah mengalami kecemasan. Ketidaktahuan terhadap suatu hal dianggap sebagai tekanan yang dapat mengakibatkan krisis dan dapat menimbulkan kecemasan. Kecemasan dapat terjadi pada individu dengan tingkat pengetahuan yang rendah, disebabkan karena kurangnya informasi yang diperoleh.

Masalah keperawatan utama yang diangkat adalah Ansietas berhubungan dengan krisis situasional (kecemasan dalam menghadapi persalinan). Pengkajian dilakukan secara komprehensif meliputi faktor pemicu ansietas, respon ansietas, kualitas tidur, serta kemampuan pasien dalam ansietas. Pada pasien, nyeri berdampak pada kemampuan aktivitas sehari-hari dan menyebabkan tidur tidak efektif, sehingga diperlukan tindakan nonfarmakologis yang aman, efektif, dan dapat meningkatkan kenyamanan.

Implementasi utama yang dilakukan untuk mengatasi ansietas adalah *Relaksasi Benson*, yaitu teknik relaksasi napas dalam yang menggabungkan afirmasi yang bertujuan untuk menurunkan kecemasan dan ketegangan otot selama 15 menit, dilakukan selama tiga hari berturut-turut. Terapi dilakukan menggunakan minyak aromaterapi lavender yang membantu meningkatkan relaksasi. Penulis juga memberikan tindakan pendukung seperti edukasi keluarga untuk memberikan dukungan emosional dan membantu pasien dalam melakukan relaksasi benson.

Selama intervensi, pasien menunjukkan respons positif berupa peningkatan kesiapan dan perasaan lebih tenang dalam menghadapi persalinan. Pasien juga mengungkapkan bahwa dirinya merasa lebih percaya diri, tidak terlalu khawatir, dan dapat mengontrol pikiran negatif yang sebelumnya muncul terkait persalinan.

Penerapan intervensi pada pasien menunjukkan adanya penurunan ansietas yang signifikan. Pada hari pertama pelaksanaan, tingkat ansietas menurun dari 33 menjadi 29. Pada hari ketiga, tingkat ansietas turun menjadi 20. Selain penurunan ansietas, pasien juga melaporkan peningkatan perasaan tenang, siap menghadapi persalinan, dibandingkan sebelum intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa Relaksasi benson efektif dalam penggunaan terapi relaksasi Benson. Teknik ini memadukan latihan pernapasan dengan pengucapan kata-kata atau frasa positif (*ritual words*) yang berulang, sehingga menciptakan

ketenangan pikiran dan menurunkan respon fisiologis terhadap stres. Mekanisme kerja terapi Benson adalah dengan mengaktivasi sistem saraf parasimpatis, menurunkan aktivitas saraf simpatis, serta menekan pelepasan hormon stres seperti kortisol dan adrenalin. Kondisi ini menyebabkan penurunan frekuensi denyut jantung, tekanan darah, serta ketegangan otot, sehingga ibu hamil dapat merasakan relaksasi, rasa tenang, dan berkurangnya kecemasan menjelang persalinan. (Jannah, 2023).

Secara keseluruhan, hasil studi kasus ini memperkuat bahwa Relaksasi benson merupakan terapi nonfarmakologis yang aman, murah, mudah dilakukan, dan efektif sebagai pendamping terapi farmakologis dalam manajemen mengurangi ansietas. Intervensi ini tidak hanya menurunkan kecemasan, tetapi juga memberikan efek relaksasi, perasaan tenang, Mengurangi nyeri, serta memperbaiki kualitas tidur, sehingga dapat diintegrasikan ke dalam standar asuhan keperawatan pasien yang mengalami ansietas.

## **KESIMPULAN**

Terapi ansietas merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif dan aman untuk diterapkan pada ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan. Penerapan teknik relaksasi Benson terbukti mampu menurunkan tingkat ansietas melalui aktivasi respon relaksasi tubuh yang berdampak pada kestabilan kondisi fisiologis dan psikologis pasien. Efektivitas relaksasi Benson terlihat dari respon psikologis pasien berupa penurunan rasa khawatir dan takut, peningkatan perasaan tenang, kemampuan mengontrol pikiran negatif, serta meningkatnya kesiapan dan kepercayaan diri dalam menghadapi proses persalinan. Selain itu, pasien tampak lebih rileks, mampu mengatur pernapasan dengan baik, dan menunjukkan mekanisme koping yang lebih adaptif setelah diberikan intervensi. Hasil ini menegaskan bahwa Terapi relaksasi benson merupakan intervensi komplementer yang aman, mudah serta dapat dilakukan oleh pasien dan keluarga.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Annisa Nurul, Erika, & Irvani Dewi Yulia. (2024). Efektivitas Kombinasi Terapi Relaksasi Benson Dan Guided Imagery Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4, 9883–9899. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>
- Fitriana, D., & Sari, Y. (2022). Pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap kecemasan ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(2).
- Gomaa, E., Elgmal, R., Abd, H., & Mostafa, E. (2023). Effect of Benson's Relaxation Therapy on Physiological Parameters, Sleep Quality and Anxiety Level among Antenatal Mothers with High Risk Pregnancy. 14(4), 1581–1595.
- Hasanah, H. T., Lestari, W., & Woforst, R. (2023). Analisis Kecemasan dan Citra Tubuh Trimester II dan III Pada Primigravida. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, 2(2), 104–111. <https://doi.org/10.57218/jkj.vol2.iss2.907>
- He, D., Zhang, J., Wang, G., Huang, Y., Li, N., Zhu, M., Meng, Y., & Luo, B. (2025). Prevalence and factors associated with fear of childbirth in late pregnancy: a cross-sectional study. *Frontiers in Public Health*, 13(May), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1589568>
- Jannah, M. (2023). Efektivitas Teknik Relaksasi Benson terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang. *Promotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(2), 139–142. <https://doi.org/10.56338/promotif.v13i2.3014>
- Lowe, S. L., et al. (2017). Pregnancy-Related Anxiety Questionnaire-Revised 2 (PRAQ-R2). Skala Pengukuran Kecemasan Maternitas. [Tambahan simulasi sumber instrumen penelitian].
- Persatuan Perawat Nasional Indonesia. (2017). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat PPNI.
- Persatuan Perawat Nasional Indonesia. (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat PPNI.

- Persatuan Perawat Nasional Indonesia. (2018). Standar Luaran Keperawatan Indonesia: Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat PPNI.
- Pujiastutik, Y., Wahyuni, S., Apriyanto, B., Yauri, I., & Colis, E. (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. <https://doi.org/10.56399/jst.v5i1.181>
- Rahmizani, S. D., & Lestari, Y. A. (2023). Relaksasi Benson dan Relaksasi Autogenik terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *JURNAL KESEHATAN PERINTIS (Perintis's Health Journal)*, 10(2), 133–137.