



Homepage Journal: <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS>

Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Dalam Persiapan Menjalani Operasi Sectio Caesarea Di RSUD Hajjah Andi Depu

The Effect of Benson Relaxation on Anxiety in Pregnant Women Preparing for a Caesarean Section at Hajjah Andi Depu Regional Hospital

Nurhaeda^{1*}, Irmawati², Nurumi Rahmawati³, Wati⁴, Rosdiana⁵

¹⁻⁴Universitas Patria Artha

⁵Universitas Mega Buana Palopo

***Corresponding Author: E-mail: nurhaeday@gmail.com**

Artikel Penelitian

Article History:

Received: 10 Oct, 2025

Revised: 21 Dec, 2025

Accepted: 19 Dec, 2025

Kata Kunci:

Relaksasi Benson, Stres, Sectio Caesarea

Keywords:

Benson Relaxation, Stress, Caesarean Section

DOI: [10.56338/jks.v9i1.10195](https://doi.org/10.56338/jks.v9i1.10195)

ABSTRAK

Latar Belakang: Relaksasi Benson merupakan cara relaksasi yang didalam prosesnya menggabungkan keyakinan seseorang sehingga mempercepat keadaan otot menjadi relaks. Perubahan psikologis pada pasien pre operasi sebagian besar antara lain adalah cemas mengenai operasi yang akan dijalannya. Relaksasi benson yang dilakukan selama 15 menit dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan pada pasien pre operasi sectio caesarea. Tujuan Penelitian: untuk mengetahui apakah ada pengaruh relaksasi benson terhadap kecemasan pada ibu hamil dalam menjalani pre operasi sectio caesarea. Metode Penelitian: Pre eksperimental design dengan metode: one group pre-post test design, populasi seluruh ibu yang mengalami stres sebelum dilakukan tindakan sectio caesarea di Kamar Bersalin RSUD Hajjah Andi Depu sebanyak 30 orang dengan sample sebanyak 23 orang. Variabel independen pengaruh relaksasi benson, variabel dependen stres pada ibu dalam menghadapi sectio caesarea. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner dan SOP. Analisa data dengan uji Wilcoxon. Relaksasi benson dilakukan selama 15 menit. Instrumen ZSAS (Zung-Self Anxiety Rating Scale). Hasil: Didapatkan sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang sebelum diberikan relaksasi benson sebanyak 12 orang (52,2 %) dan setelah di berikan relaksasi responden mengalami perubahan pada kecemasan sedang menjadi stres ringan dengan jumlah responden sebanyak 12 orang (52,2%). Hasil SPSS menunjukkan uji Wilcoxon didapatkan nilai $P=0,013 < 0,05$ ada pengaruh relaksasi benson terhadap stres pada ibu dalam menghadapi sectio caesarea di Kamar Bersalin RSUD Hajjah Andi Depu. Kesimpulan: Responden mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah di berikan relaksasi benson dari tingkat cemas sedang menjadi cemas ringan. Ada pengaruh relaksasi benson terhadap stres pada ibu dalam menghadapi sectio caesarea.

ABSTRACT

Background: Benson Relaxation is a method of relaxation which in the process combines a person's beliefs so that the muscles become relaxed. Most of the psychological changes in preoperative patients include anxiety about the operation they will undergo. Benson relaxation carried out for 15 minutes can be used to overcome anxiety in patients pre-caesarean section surgery. Research objective: to determine whether there is an effect of Benson relaxation on anxiety in pregnant women undergoing pre-caesarean section surgery. Research Method: Pre-experimental design with method: one group pre-post test design, the population of all mothers who experienced stress before having a caesarean section in the Maternity Room at Sis RSUD Hajjah Andi Depu was 30 people with a sample of 23 people. The independent variable is the effect of Benson's relaxation, the dependent variable is stress on the mother in facing caesarean section. The research instrument uses a questionnaire and SOP. Data analysis using the Wilcoxon test. Benson relaxation is carried out for 15 minutes. ZSAS (Zung-Self Anxiety Rating Scale) instrument. Results: It was found that the majority of respondents experienced moderate anxiety before being given Benson relaxation as many as 12 people (52.2%) and after being given relaxation the respondents experienced a change from moderate anxiety to mild stress with the number of respondents being 12 people (52.2%). The SPSS results showed that the Wilcoxon test showed that the P value = 0.013 < 0.5, there was an influence of Benson relaxation on stress in mothers facing caesarean section in the Maternity Room at RSUD Hajjah Andi Depu. Conclusion: Respondents experienced a decrease in anxiety levels after being given Benson relaxation from moderate anxiety to mild anxiety. There is an effect of Benson relaxation on stress in mothers facing caesarean section.

PENDAHULUAN

Persalinan atau partus adalah proses pengeluaran janin, placenta, dan selaput ketuban dari rahim seorang Ibu, dimana terjadi pada usia cukup bulan kehamilan atau telah mencapai usia 37 minggu atau lebih tanpa penyulit (Fauziyah, 2017)

Operasi caesarea (sectio caesarea) adalah suatu cara pengeluaran hasil konsepsi melalui pembuatan sayatan pada dinding uterus melalui perut yang dikarenakan beberapa indikasi medis yaitu placenta previa, preeklamsia, gawat janin, kelainan letak janin dan janin besar agar dapat menurunkan resiko kematian ibu jika melahirkan secara normal (Maryanti, 2022). Selain karena indikasi medis, sectio caesarea ini juga diminati pada ibu saat ini, dikarenakan ibu takut menjalani persalinan normal, rasa sakit, proses persalinan cepat dan juga melalui sectio caesarea ibu dapat memilih tanggal ataupun hari baik bagi kelahiran bayinya.

Menurut World Health Organization (WHO, 2019), angka kejadian Sectio Caesarea meningkat di negara-negara berkembang. WHO menetapkan indikator persalinan Sectio Caesarea 5-15% untuk setiap negara, jika tidak sesuai indikasi operasi Sectio Caesarea dapat meningkatkan resiko morbiditas dan mortalitas pada ibu dan bayi (Sihombing dkk, 2019). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2020 di Indonesia, Sectio Caesarea hanya dilakukan atas dasar indikasi medis tertentu dan kehamilan dengan komplikasi. Hasil Riskesdas 2020 menunjukkan kelahiran dengan Sectio Caesarea 30-70 % setiap tahunnya. di Indonesia sebesar 15,3 % dengan proporsi tertinggi di DKI Jakarta sebanyak 19,9 % dan terendah di Sulawesi Tenggara 3,3 % (Departemen Kesehatan RI 2020).

Berdasarkan data profil provinsi Sulawesi Barat tahun 2023 menurut umur tertentu tertinggi berada pada umur 25-29 dengan angka sebesar 139,55. Dengan kata lain ada sekitar 140 kelahiran per 1.000 perempuan 25-39 tahun.

Data RSUD Hajjah Andi Depu pada tahun 2021 angka Sectio Caesarea berjumlah 1963 orang (67,62%), pada tahun 2022 angka Sectio Caesarea berjumlah 2217 orang (67,36%), pada tahun 2023 Sectio Caesarea berjumlah 2224 orang (68,18 %). Sedangkan pada tahun 2024 angka Sectio Caesarea dari bulan Januari hingga Juli berjumlah 1,342 orang (71,65 %) (RSUD Hajjah Andi Depu).

Untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil perlu diberikan tindakan keperawatan 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 (Hawari, 2019). 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. 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 (Mardjan, 2021). Formula kata atau kalimat tertentu yang dibaca berulang-ulang dengan melibatkan unsur keimanan dan keyakinan akan menimbulkan respon relaksasi 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 (Hawari, 2019).

Pasien merasa cemas, takut akan rasa nyeri dan ketidaknyamanan dalam menghadapi pasca pre operasi sectio caesarea. Mereka terlihat emosional dalam menghadapi tindakan - tindakan pengobatan maupun perawatan, terlebih yang berhubungan dengan daerah urogenital. Kecemasan juga merupakan salah satu faktor paling berpengaruh terhadap nyeri. Nyeri dan kecemasan bersifat kompleks, sehingga keberadaanya tidak terpisahkan. Kecemasan meningkatkan persepsi nyeri, tetapi nyeri juga dapat menimbulkan suatu perasaan cemas. Apabila rasa cemas tidak mendapatkan perhatian, maka rasa cemas tersebut akan menimbulkan suatu masalah serius dalam penatalaksanaan nyeri (Potter & Perry, 2019).

Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Apriansyah (2019) bahwa pasien dengan gangguan kecemasan dalam kategori sedang ataupun berat akan mempunyai kemungkinan besar mengalami komplikasi nyeri dengan skala kategori sedang dan berat juga.

Kecemasan yang dirasakan oleh klien tidak jarang membuat klien merasa sangat cemas kepada bidan sampai pasien merasa siap, walaupun demikian hal tersebut sangatlah jarang dilakukan. Namun hal ini menunjukkan bahwa setidaknya kecemasan yang dirasakan oleh pasien harus di atasi. Kecemasan dapat diatasi dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Dalam farmakologi digunakan obat anti ansietas terutama benzodiazepin, digunakan untuk jangka pendek, tidak digunakan untuk jangka panjang karena pengobatan ini bersifat toleransi dan ketergantungan. Sedangkan cara non farmakologi dapat dilakukan dengan teknik relaksasi, psikoterapi dengan hipnotis atau hipnoterapi. (Potter & Perry, 2019).

Salah satu tehnik relaksasi yang digunakan adalah relaksasi benson. Relaksasi benson merupakan respon relaksasi dengan menggunakan metode spiritualitas, yaitu teknik respon relaksasi yang diperkenalkan oleh Benson atau Relaksasi Benson. Manfaat dari relaksasi benson terbukti memodulasi stres terkait kondisi seperti marah, cemas, disritmia jantung, nyeri kronik, depresi, hipertensi dan insomnia serta menimbulkan perasaan menjadi lebih tenang.

Kecemasan dapat diatasi menggunakan teknik relaksasi benson, dimana teknik ini sebelumnya sudah pernah diteliti dan diterapkan pada penurunan tingkat stres kerja karyawan dan menunjukkan hasil yang positif. Dimana metode pelaksanaanya hanya memerlukan suasana tenang dan nyaman untuk memusatkan konsentrasi dan memfokuskan fikiran pada hal-hal yang bersifat positif (Rasubala, 2020).

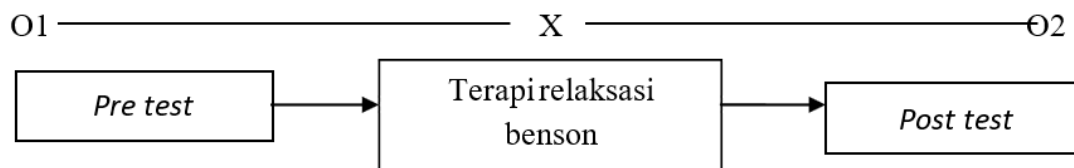
METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian yang dilaksanakan adalah dengan memberikan intervensi berupa relaksasi benson pada klien yang mengalami kecemasan saat akan menjalani operasi sectio caesarea. Jenis penelitian ini

adalah kuantitatif, dilakukan dengan menggunakan desain penelitian "Pra Experiment" dengan rancangan penelitian "One group pretest- posttest design" yaitu suatu penelitian yang sudah dilakukan observasi pertama (pretest) yang memungkinkan menguji perubahan- perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen atau intervensi (Ramdhan, 2021).

Rancangan penelitian :



Gambar 1 Rancangan penelitian *one group pre-post test design*

Keterangan:

O1 : Kecemasan sebelum intervensi relaksasi benson

O2 : Kecemasan setelah intervensi relaksasi benson

X : Intervensi relaksasi

Penelitian ini di Ruang Rawat Inap di RSUD Hajjah Andi Depu 2024. Penelitian dilakukan pada bulan September 2024. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 23 orang.

Analisa data

Analisa data merupakan bagian yang sangat penting untuk mencapai tujuan pokok penelitian, yaitu menjawab pertanyaan- pertanyaan penelitian yang mengungkapkan fenomena (Nursalam, 2020).

Analisa Univariante

Analisis Univariante yaitu analisa yang dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian. Analisa univariat ini untuk mendeskripsikan pengetahuan ibu tentang sectio caesarea dan tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi sectio caesarea di Di RSUD Hajjah Andi Depu Polewali Mandar.

Analisa Bivariate

Cara analisa data yang digunakan adalah analisa bivariate yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Notoatmodjo, 2020). Dalam melakukan analisis, khususnya terhadap data penelitian akan menggunakan ilmu statistik terapan yang disesuaikan dengan tujuan yang hendak dianalisis (Hidayat, 2021).

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis bivariate dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Notoatmodjo, 2020). Untuk mengetahui hubungan antara variabel, dilakukan uji statistik Wilcoxon match pairs test. Datanya berbentuk ordinal (Sugiyono, 2020 : 40-41). Dengan $\alpha = 5\%$ (0,05) di $p\text{-value} < \alpha$ (0,05), yang berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima maka ada pengaruh relaksasi benson terhadap kecemasan pada ibu hamil yang akan menghadapi sectio caesarea Di RSUD Hajjah Andi Depu polewali mandar.

HASIL**Karakteristik responden berdasarkan pendidikan**

Tabel 1 Distribusi frekuensi karakteristik Ibu hamil mengalami kecemasan dalam persiapan menjalani operasi Sectio Caesarea berdasarkan pendidikan di Kamar Bersalin RSUD Hajjah Andi Depu Polewali Mandar.

No	Pendidikan	Jumlah	Persentase (%)
1	SMP	9	39,1
2	SMA	12	52,2
3	Sarjana	2	8,7
Jumlah		23	100

Sumber: Data primer, 2024

Tabel 1 Menunjukkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan SMA yaitu sebanyak 12 orang (52,2%).

Karakteristik responden berdasarkan Umur

Tabel 2 Distribusi frekuensi karakteristik ibu hamil mengalami kecemasan dalam Persiapan menjalani operasi Sectio Caesarea berdasarkan umur di Kamar Bersalin RSUD Hajjah Andi Depu Polewali Mandar.

No	Umur	Jumlah	Persentase (%)
1	15-19 tahun	7	30,4
2	20-35 tahun	13	56,5
3	36-45 tahun	3	13,0
Total		23	100

Sumber: Data primer, 2024

Tabel 2 Menunjukkan bahwa sebagian besar responden ber umur reproduksi sehat (20-35 tahun) dengan jumlah sebanyak 13 orang (56,5 %).

Karakteristik Responden Berdasarkan Agama Kepercayaan

Tabel 3 Distribusi frekuensi karakteristik ibu hamil mengalami kecemasan dalam Persiapan menjalani operasi Sectio Caesarea berdasarkan kepercayaan di Kamar Bersalin RSUD Hajjah Andi Depu Polewali Mandar

No	Agama	Jumlah	Persentase (%)
1	Islam	23	100
Total		23	100

Sumber: Data primer, 2024

Tabel 3 Menunjukkan bahwa seluruh responden ber agama islam dengan jumlah sebanyak 23 orang (100 %).

Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Tabel 4. Distribusi frekuensi karakteristik ibu hamil mengalami kecemasan dalam Persiapan menjalani operasi Sectio Caesarea berdasarkan pekerjaan di Kamar Bersalin di RSUD Hajjah Andi Depu Polewali Mandar.

No	Pekerjaan	Jumlah	Persentase (%)
1	Swasta	14	60,9
2	PNS	1	4,3
3	Lain-lain	8	34,8
Total		23	100

Sumber: Data primer, 2024

Tabel 4 Menunjukkan bahwa sebagian besar responden bekerja sebagai pegawai swasta dengan jumlah responden sebanyak 14 orang (60,9 %).

Kecemasan pada ibu dalam menghadapi sectio caesarea sebelum di berikan relaksasi benson.

Tabel 5 Tabel distribusi frekuensi kecemasan pada ibu hamil dalam persiapan menjalani operasi sectio caesarea sebelum diberikan relaksasi benson di Kamar Bersalin RSUD Hajjah Andi Depu Polewali Mandar

No	Tingkat kecemasan	Jumlah	Persentase (%)
1	Ringan	5	21,7
2	Sedang	12	52,2
3	Berat	6	26,1
Total		23	100

Sumber: Data primer, 2024

Tabel 5 Menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden mengalami cemas sedang sebelum di berikan relaksasi benson dengan jumlah responden sebanyak 12 orang (52,2%).

Kecemasan pada ibu dalam menghadapi sectio caesarea sesudah di berikan relaksasi benson.

Tabel 6 Tabel distribusi frekuensi kecemasan pada ibu hamil dalam Persiapan menjalani operasi sectio caesarea sesudah diberikan relaksasi benson di Kamar Bersalin RSUD Hajjah Andi Depu Polewali Mandar

No	Tingkat stres	Jumlah	Persentase (%)
1	Ringan	12	52,2
2	Sedang	7	30,4
3	Berat	4	17,4
Total		23	100

Sumber: Data primer, 2024

Tabel 6 Menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden mengalami perubahan pada cemas sedang menjadi cemas ringan setelah diberikan relaksasi benson dengan jumlah responden sebanyak 12 orang (52,2 %).

Tabulasi silang pengaruh relaksasi benson terhadap kecemasan pada ibu dalam Persiapan menjalani operasi sectio caesarea di Kamar RSUD Hajjah Andi Depu Polewali Mandar

Tabel 7 Tabulasi silang pengaruh relaksasi benson terhadap kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi sectio caesarea di Kamar Bersalin RSUD Hajjah Andi Depu Polewali Mandar

Kategori penilaian	Sebelum perlakuan		Sesudah perlakuan	
	Σ	%	Σ	%
Ringan	5	21,7	12	52,2
Sedang	12	52,2	7	30,4
Berat	6	26,1	4	17,4
Jumlah	23	100	23	100
Uji wilcoxon $\alpha=5\%$ $p=0,013$				

Sumber: Data primer, 2024

Tabel 7 menunjukkan bahwa 7 (30,4%) responden merasakan bahwa setelah di berikan relaksasi benson pasien mengalami penurunan tingkat cemas dari cemas sedang mejadi cemas ringan. Hasil SPSS menunjukkan uji wilcoxon didapatkan nilai $P=0,013 < 0,05$ yang berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima maka ada pengaruh relaksasi benson terhadap kecemasan pada ibu dalam persiapan menjalani operasi sectio caesarea di Kamar Bersalin RSUD Hajjah Andi Depu Polewali Mandar

PEMBAHASAN

Kecemasan pada ibu dalam persiapan menjalani operasi sectio caesarea sebelum diberikan relaksasi benson

Berdasarkan dari tabel 5 hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar ibu dalam menghadapi sectio caesarea di Kamar Bersalin RSUD Hajjah Andi Depu Polewali Mandar menunjukkan kategori “kecemasan sedang” sebanyak 12 pasien atau (52,2%). Data didapatkan dengan dilakukan pembagian kuesioner dan SOP kepada responden.

Menurut peneliti, hasil dari penelitian dengan menggunakan Zung- Self Anxiety rating Scale (ZSAS). Ditemukan responden dengan tingkat kecemasan berat, sedang, ringan hal ini disebabkan oleh seringnya pasien merasa lelah tanpa penyebab yang pasti selama kehamilan. Seringnya pasien merasa gugup dan tidak memiliki harapan saat mengetahui bahwa proses persalinan yang akan dihadapi tidak bisa dilakukan secara normal dan harus di lakukan tindakan sectio caesarea.

Kecemasan merupakan suatu gangguan pada tubuh dan pikiran yang bisa disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan, yang dipengaruhi baik oleh lingkungan maupun penampilan individu di dalam lingkungan tersebut (Grant Brecht, 2020).

Berdasarkan dari tabel 1 hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan SMA yaitu sebanyak 12 orang atau (52,2 %). Menurut peneliti, semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin tinggi pula pengetahuan serta wawasan seseorang tentang apa saja indikasi dari dilakukannya tindakan operasi sectio caesarea.

Tentang pendidikan sendiri dapat memengaruhi terjadinya kecemasan pada ibu dalam menghadapi sectio caesarea. Pada tingkat pendidikan tertentu terdapat jumlah dan intensitas stressor yang berbeda sehingga resiko terjadinya cemas pada tingkat pendidikan seseorang akan memiliki respon berbeda. (Rasmun, 2021).

Berdasarkan dari tabel 2 hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berumur reproduksi sehat (20-35 tahun) dengan jumlah 13 orang atau (56,5%). Menurut peneliti, semakin dewasa usia seorang wanita maka semakin matang organ reproduksinya dan secara mental akan semakin dewasa lagi dalam menyikapi segala sesuatu yang akan dihadapinya.

Dari faktor umur dapat mempengaruhi terjadinya kecemasan pada ibu yang akan dilakukan tindakan sectio caesarea. Usia adalah lama waktu hidup atau ada (sejak dilahirkan atau diadakan) (Hoetomo, 2019).

Wanita hamil kurang dari 20 tahun dapat merugikan kesehatan ibu maupun pertumbuhan dan perkembangan janin karena belum matangnya alat reproduksi untuk hamil. Penyulit pada kehamilan remaja (<20 tahun) lebih tinggi dibandingkan kurun waktu reproduksi sehat antara (20-35 tahun). Keadaan tersebut akan semakin menyulitkan bila ditambah dengan tekanan (stres) psikologi, sosial, ekonomi, sehingga memudahkan terjadinya keguguran (Manuba, 2021). Resiko keguguran spontan tampak meningkat dengan bertambahnya usia terutama setelah usia 35 tahun, baik kromosom janin itu normal atau tidak, wanita dengan usia lebih tua lebih besar kemungkinan keguguran baik janinnya normal atau abnormal (Murphy, 2020).

Faktor pendidikan dan umur dapat mempengaruhi terjadinya kecemasan pada ibu dalam menghadapi sectio caesarea di Kamar Bersalin RSUD Hajjah Andi Depu Polewali Mandar. Minimnya pengetahuan, informasi dan sumber informasi tentang indikasi dari tindakan sectio caesarea pada ibu yang akan dilakukan tindakan operasi akan sangat memicu terjadinya stres yang bisa dipengaruhi oleh rasa takut terhadap penyuntikan maupun nyeri luka anesthesia bahkan kemungkinan-kemungkinan yang lain juga bisa terjadi (Mulyawati I., 2019).

Kecemasan pada ibu hamil dalam persiapan menjalani operasi sectio caesarea sesudah diberikan relaksasi benson

Berdasarkan dari tabel 6 hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar ibu dalam persiapan menjalani operasi sectio caesarea di Kamar Bersalin RSUD Hajjah Andi Depu Polewali Mandar mengalami penurunan tingkat kecemasan, dari kategori “cemas sedang” menjadi “cemas ringan” sebanyak 12 orang atau (52,2 %) setelah diberikan relaksasi benson.

Menurut peneliti, hasil dari penelitian dengan menggunakan Zung- Self Anxiety rating Scale (ZSAS), setelah diberikan relaksasi benson ditemukan responden dengan tingkat kecemasan ringan, sedang, berat. Menurut peneliti responden mengalami penurunan tingkat kecemasan, hal ini dibuktikan dari hasil persentase kecemasan sedang sebelum diberikan relaksasi benson sejumlah 12 responden dan sesudah diberikan relaksasi benson menjadi cemas ringan sejumlah 12 responden. Menurut peneliti teknik relaksasi benson merupakan teknik yang mudah dilakukan karena dimana pasien hanya perlu melakukan nafas dalam kemudian di hembuskan dengan disertai mengucapkan formula kata atau kalimat yang diyakini responden dapat meningkatkan kenyamanan dan menurunkan tingkat kecemasan. Selain itu teknik ini dapat dilakukan secara mandiri atau dipandu oleh petugas kesehatan maupun keluarga.

Salah satu terapi yang dapat menurunkan kecemasan yaitu relaksasi benson (Setyowati, 2022). Relaksasi benson merupakan teknik relaksasi yang digabung dengan keyakinan pasien. (Benson & Proctor, 2020) menjelaskan bahwa relaksasi benson akan menghambat aktifitas saraf simpatis yang dapat menurunkan konsumsi oksigen oleh tubuh dan selanjutnya otot-otot tubuh menjadi rileks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman (Datak, 2019).

Berdasarkan dari tabel 4 hasil penelitian bahwa sebagian besar responden bekerja sebagai karyawan swasta dengan jumlah responden sebanyak 14 orang atau (60,9%). Menurut peneliti, semakin banyak pengalaman kerja seseorang maka semakin luas wawasan yang didapatkan.

Dari pekerjaan pasien juga akan mempengaruhi terjadinya cemas pada ibu yang akan dilakukan tindakan sectio caesarea. Kecemasan yang terjadi dapat dipicu oleh rasa kecemasan berlebihan oleh ibu dan terjadinya ketakutan tentang kehilangan pendapatan atau kurangnya pendapatan karena penggantian biaya asuransi rumah sakit dan ketidakberdayaan menghadapi operasi yang akan dilakukan dalam waktu yang semakin dekat (Sutrimo, 2022).

Faktor pekerjaan merupakan tahapan stres pertama (paling ringan) yaitu, stres yang disertai dengan perasaan ingin bekerja yang besar dan berlebihan, mampu cara menyelesaikan pekerjaan tanpa memperhitungkan tenaga yang dimilikinya (Dadang Hawari, 2021).

Pengaruh relaksasi benson terhadap kecemasan pada ibu hamil dalam persiapan menjalani operasi sectio caesarea di Kamar Bersalin RSUD Hajjah Andi Depu

Dari penelitian ini terdapat 23 responden dimana keseluruhan responden diberikan kuesioner sebelum dan sesudah diberikan relaksasi benson.

Berdasarkan dari tabel 5 dan 6 hasil penelitian di Kamar Bersalin RSUD Hajjah Andi Depu Polewali Mandar didapatkan bahwa relaksasi benson efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu yang akan dilakukan tindakan sectio caesarea dengan sebelum di berikan relaksasi menunjukkan kriteria “cemas sedang” sebanyak 12 orang atau (52,2 %) dan setelah diberikan relaksasi benson menunjukkan kriteria “cemas ringan” sebanyak 12 orang atau (52,2%).

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan adanya pengaruh relaksasi benson terhadap kecemasan pada ibu dalam menghadapi sectio caesarea di Kamar Bersalin RSUD Hajjah Andi Depu Polewali Mandar yang di tunjukkan oleh hasil uji statistik Wilcoxon match pairs test dengan nilai signifikan $p = 0,013$ yang artinya $\alpha < 0,5$ berarti H_0 di tolak dan H_1 diterima yaitu ada pengaruh relaksasi benson terhadap kecemasan pada ibu dalam menghadapi sectio caesarea di kamar bersalin RSUD Hajjah Andi Depu Polewali Mandar.

Menurut peneliti kecemasan pada ibu dalam menghadapi sectio caesarea di Kamar Bersalin RSUD Hajjah Andi Depu Polewali Mandar disebabkan oleh berbagai hal diantaranya rasa ketakutan berlebihan yang disebabkan oleh terjadinya peningkatan pada hormon kortisol yang disekresikan oleh kelenjar adrenal atau bisa disebut sebagai hormon stres, hormon ini dapat menentukan respon seseorang terhadap situasi yang menegangkan. sehingga sering kali pasien merasa tidak nyaman atau tegang saat akan dilakukan tindakan sectio caesarea. Selain itu terdapat juga berbagai respon perilaku stres pada ibu dalam menghadapi sectio caesarea diantaranya rasa gelisah, gugup, cara bicara tidak terkoordinasi. Apabila masalah tersebut tidak dapat teratasi maka akan menghambat proses dilakukan tindakan operasi dan akan sangat berdampak pada kesembuhan luka pasca proses sectio caesarea. Menurut peneliti teknik relaksasi benson perlu direkomendasikan untuk meminimalkan stres pada ibu yang akan dilakukan tindakan sectio caesarea di Kamar Bersalin RSUD Hajjah Andi Depu Polewali Mandar.

Teknik ini merupakan teknik relaksasi yang digabung dengan formula kata atau kalimat tertentu yang dibaca dengan berulang-ulang yang melibatkan unsur keimanan dan keyakinan akan menimbulkan respon relaksasi yang lebih kuat dibandingkan dengan teknik relaksasi yang diberikan tanpa melibatkan unsur keyakinan.

Hal ini dapat dilihat dari manfaat teknik relaksasi benson teknik yang dapat meredakan stres, mengatasi kecemasan dan memunculkan keadaan tenang. Selain itu teknik ini juga praktis tanpa mengeluarkan biaya dan aman digunakan untuk semua kalangan usia. Teknik ini dapat dilakukan selama 10-15 menit sekali. Kecemasan adalah suatu reaksi tubuh terhadap situasi yang dapat menimbulkan tekanan, perubahan, dan ketegangan emosi. Cemas juga dapat di katakan suatu kondisi dimana terdapat tekana fisik dan psikis akibat adanya tuntutan dalam diri dan lingkungan (Rathus dan

Nevid, 2019). Teknik reaksi benson merupakan teknik relaksasi yang digabung dengan keyakinan yang dianut atau yang di imani oleh pasien, dan akan menghambat aktifitas saraf simpatis yang dapat menurunkan konsumsi oksigen oleh tubuh dan selanjutnya otot-otot tubuh menjadi rileks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman (Benson & Proctor, 2020). Sehat menurut WHO tidak hanya sehat fisik, psiko, sosio tetapi juga sehat dalam arti spiritual. Manusia sebagai makhluk yang utuh berespon terhadap keadaan yang terjadi karena gangguan kesehatan, serta mempunyai mekanisme koping untuk beradaptasi terhadap perubahan lingkungan, sehingga individu selalu berinteraksi dengan menggunakan koping yang bersifat positif maupun negatif (Benson & Proctor, 2020).

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat dilihat bahwa karakteristik responden berdasarkan agama, seluruh responden beragama islam dengan jumlah 12 responden atau (100%). Menurut peneliti bahwa dengan keyakinan yang kuat terhadap agama dan kepercayaan yang dianut, membuat seseorang merasa bahwa apa yang mereka yakini dan imani akan memberikan pertolongan terhadapnya dengan demikian timbullah rasa pasrah dan pikiran yang lebih santai. Hal ini sejalan dengan teori menurut (Elizabeth) yang mengemukakan bahwa Agama sebagai sarana untuk mengatasi frustrasi dan kecemasan

KESIMPULAN

Hasil penelitian yang dilakukan di RSUD Hajjah Andi Depu Polewali Mandar pada September 2024 didapatkan 23 responden dengan sebagian besar responden dengan tingkat pendidikan SMA adalah yang terbanyak dengan persentase 52.2%. Responden sebagian besar berumur 20-35 tahun dengan persentase 56,5%. Responden rata-rata menganut agama islam 100%. Selain itu sebagian besar responden bekerja sebagai swasta (60.9%). Kesimpulan hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

Rata-rata skor kecemasan ibu hamil Pre Operasi Sectio Caesarea sebelum dilakukan relaksasi benson adalah 52.2 % (kecemasan sedang).

Rata-rata skor kecemasan ibu hamil Pre Operasi Sectio Caesarea setelah dilakukan relaksasi benson adalah 52,2% (kecemasan ringan).

Ada pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil Pre Operasi Sectio Caesarea di RSUD Hajjah Andi Depu Polewali Mandar ($p = 0.0005$).

SARAN

Bagi bidan di RSUD Hajjah Andi Depu Polewali Mandar

Memberikan pendidikan dan menjelaskan cara mengaplikasikan teknik relaksasi benson secara intensif dan berkala dalam rangka menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester 3 saat mengikuti kelas ibu hamil sehingga dapat diaplikasikan saat pasien akan dilakukan tindakan sectio caesarea.

Bagi peneliti selanjutnya

Dalam melakukan penelitian yang serupa peneliti dapat menambah jumlah waktu dan responden yang diperlukan agar hasilnya lebih representatif dan juga dapat membandingkan antara prosedur teknik relaksasi benson dengan prosedur lainnya yang memungkinkan lebih baik lagi hasil dalam menurunkan tingkat stres yang dialami oleh ibu yang akan dilakukan tindakan sectio caesarea.

Bagi institusi kesehatan dan tenaga kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan wawasan ilmu pengetahuan khususnya ilmu kebidanan tentang cara mengatasi kecemasan pada ibu dalam menghadapi sectio caesarea yang dapat dikontrol dengan menerapkan teknik relaksasi benson.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdullah, V. I. (2024). Konsep Dasar Teori Kehamilan, Persalinan, Bayi Baru Lahir, Nifas, dan Keluarga Berencana. Pekalongan: PT. Nasya Expanding Management.
- Arikunto, S. (2020). Manajemen penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.

- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Pedoman pelayanan kesehatan ibu dan anak. Kementerian Kesehatan RI.
- Datak, G. (2019). Pengaruh terapi relaksasi terhadap tingkat kecemasan. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 45–52.
- Grant, J., & Brecht, M. L. (2020). The effectiveness of relaxation techniques on anxiety reduction. *Journal of Health Psychology*, 25(4), 450–458.
- Gustina. (2022). Mengatasi Ketidaknyamanan Ibu hamil trimester III . Ciputat, Tangerang Selatan: Pascal Book.
- Fauziah, N., & Widuri, E. L. (2017). Gangguan kecemasan dan penanganannya dalam perspektif psikologi klinis. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- Hatini, E. E. (2019). Asuhan Kebidanan Kehamilan. Jakarta: Wineka Media.
- Hawari, Dadang. (2019). Manajemen Stres Cemas dan Depresi. Jakarta :Balai Penerbit FKUI.
- Kushariyadi & Setyoadi. (2021). Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatrik.
- Hawari, Dadang. Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2021. Jakarta : Salemba Medika.
- Hidayat, A. A. A. (2021). Metodologi penelitian kesehatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Kushariyadi, & Setyoadi. (2021). Terapi nonfarmakologis dalam keperawatan jiwa. Jakarta: Salemba Medika.
- Lestari, T. (2019). Kumpulan Teori untuk Kjian Pustaka Penelitian Kesehatan. Yogyakarta : Medical Book.
- Legawati. (2019). Asuhan Persalinan dan Bayi Baru Lahir. Malang: Wineka Media.
- Lubis, A. Y. (2024). Asuhan Kebidanan Kehamilan. Yogyakarta: Deepublish Digital.
- Lubis, A. Y. (2024). Asuhan kebidanan kehamilan. Deepublish Digital.
- Ma'rifah, A.R, Setyowati, M.B & Sundari, R.I. (2019). Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Serviks di RSUD Margono Soekardjo Purwokerto
- Mardjan, D. H. (2021). pengaruh Kecemasan Pada Kehamilan Primipara Remaja. Jakarta: Salemba Medika.
- Mardiani, I.Y, Ismonah & Supriyadi. (2019). Perbedaan Efektifitas Teknik Relaksasi Benson dan Napas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre- Operasi Bedah Abdomen di RSUD Kota Salatiga. STIKes Telogo RejoSemarang.
- Maryana, N. (2024). Konsep Kehamilan Dan Adaptasi Fisiologis Pada Ibu Hamil. Bandung: Salemba Medika.
- Maryanti, S. A. (2022). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Persalinan. Pekalongan: PT. Nasya Expanding Management.
- Mulyawati, I. (2020). Asuhan kebidanan masa nifas. Yogyakarta: Andi.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2019). Psikologi abnormal. Jakarta: Erlangga.
- Nursalam. (2020). Metodologi penelitian ilmu keperawatan: pendekatan praktis (Edisi 4). Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. (2020). Ilmu perilaku kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2021). Metodologi penelitian kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Potter & Perry. (2019). Fundamental of Nursing : Fundamental Keperawatan(Buku 2Edisi 7).Jakarta : EGC
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2021). Fundamentals of nursing (10th ed.). St. Louis, MO: Elsevier.
- Purwanto, S. (2021). Relaksasi Dzikir. Fakultas Psikoterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta. SUHUF; Vol.XVIII, No. 11/ Mei 2011 : 39- 48.
- Rasmun. (2021). Keperawatan kesehatan mental. CV Trans Info Media.
- Ramadhan, M. (2021). Metode Penelitian. Jakarta: Cipta Media Nusantara.
- Rasubala, G.F., Kumaat, L.T., & Muliyadi. (2020). Pengaruh Relaksasi benson terhadap skala nyeri

- pada oasien post operasi di RSUP. Prof. Dr. R.D. Kandou dan RS Tk.Iii R.W. Mongisidi Teling Manado. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado Universitas Sam Ratulangi Manado.
- RSUD Hajjah Andi Depu. (2024). Data pelayanan persalinan dan sectio caesarea. RSUD Hajjah Andi Depu.
- Oktavia, L. D. (2024). Asuhan kebidanan kehamilan. Deepublish Digital.
- Sihombing, M. (2019). Asuhan kebidanan pada ibu dengan persalinan sectio caesarea. Jakarta: EGC.
- Setiadi. (2020). Metodologi penelitian keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Sugiyono. (2020). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sutrisno. (2022). Metodologi penelitian kesehatan. Yogyakarta: Andi.
- Swarjana, I. K. (2021). Metodologi penelitian kesehatan: penuntun praktis. Yogyakarta: Andi Offset.