

e-ISSN [2503-1139](#)DOI: <https://doi.org/10.56338/promotif.v13i2.3014>

# Promotif

## Jurnal Kesehatan Masyarakat

*Promotive: Journal of Public Health*

**Research Articles****Open Access**

### Efektivitas Teknik Relaksasi Benson terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang

*The Effectiveness of the Benson Relaxation Technique on Anxiety in Pregnant Women in the Third Trimester at the Bangetayu Community Health Center, Semarang City*

**Muliatul Jannah**

Prodi Kebidanan, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Sultan Agung Semarang, (UNISSULA), Jl. Kaligawe Raya No.KM. 4, Terboyo Kulon, Kec. Genuk, Kota Semarang, Jawa Tengah 50112.

\*Email Korespondensi: [muliatuljannah@unissula.ac.id](mailto:muliatuljannah@unissula.ac.id)

#### Abstrak

Relaksasi *Benson* adalah teknik relaksasi yang disatukan dengan keyakinan yang dianut oleh pasien dengan memusatkan perhatian pada suatu fokus kata-kata ritual yang disebut dengan berulang-ulang. Teknik ini akan menghalangi aktivitas saraf simpatik yang bisa mengurangi konsumsi oksigen dalam tubuh sehingga otot-otot tubuh akan rileks serta membuat hati tenang dan nyaman. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk menganalisis efektivitas teknik relaksasi *benson* terhadap kecemasan pada ibu hamil Trimester III di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang. Data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan cara mengukur tingkat kecemasan ibu hamil TM III sebelum dan sesudah mendapatkan intervensi terapi relaksasi *benson*, jumlah responden ada 27 ibu hamil TM III.

**Kata Kunci:** Relaksasi *Benson*; Kecemasan; Ibu Hamil

#### Abstract

*Benson Relaxation is a relaxation technique that is combined with the beliefs held by the patient by focusing attention on a focus of ritual words called repetition. This technique will block sympathetic nerve activity which can reduce oxygen consumption in the body so that the body's muscles will relax and make the heart calm and comfortable. The aim of this activity is to analyze the effectiveness of the Benson relaxation technique on anxiety in third trimester pregnant women at the Bangetayu Community Health Center, Semarang City. The data used in this research was by measuring the anxiety level of TM III pregnant women before and after receiving Benson relaxation therapy intervention, the number of respondents was 27 TM III pregnant women.*

**Keywords:** *Benson Relaxation; Worry; Pregnant mother*

## PENDAHULUAN

Kehamilan bagi seorang wanita merupakan hal yang membahagiakan ataupun menjadikan kecemasan sebab dapat beresiko menyebabkan komplikasi bagi ibu maupun janin. Kesiapan baik fisik maupun mental sangat dibutuhkan oleh ibu dalam menerima kondisi kehamilannya serta dalam menghadapi proses persalinan. Ibu yang tidak mempunyai persiapan untuk melahirkan akan lebih cemas dan memperhatikan ketakutan dalam suatu perilaku diam hingga menangis. Sekalipun peristiwa kelahiran sebagai fenomenal fisiologis yang normal, kenyataannya proses persalinan berdampak terhadap perdarahan, kesakitan luar biasa serta bisa menimbulkan ketakutan bahkan kematian baik ibu ataupun bayinya (Janiwarty, B. dan Pieter, 2013)

Data WHO (2015) menunjukkan sekitar 5% wanita tidak hamil mengalami kecemasan, lalu meningkat menjadi 8-10% selama kehamilan, dan meningkat kembali menjadi 13% ketika menjelang persalinan. Berdasarkan target Sustainable Development Goals (SDGs) tahun 2015-2030 didapatkan 15.000 dari sekitar 4,5 juta wanita melahirkan menyatakan adanya rasa takut dan kecemasan. Dinegara berkembang diperkirakan mencapai 100 ribu sampai 1.000 lebih per kelahiran yang menyatakan adanya perasaan cemas, sedangkan di Negara maju berkisar 7-15 per 100 ribu kelahiran hidup yang menyatakan adanya perasaan cemas pada saat menghadapi persalinan. Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia sendiri masih sangat tinggi jika di dibandingkan dengan negara-negara ASEAN lainnya. Menurut Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2015 jumlah AKI di Indonesia sebanyak 305/100.000 KH (Direktorat Kesehatan Keluarg, 2016).

Ditemukan beberapa pengobatan dalam mengatasi kecemasan baik tindakan farmakologi maupun non farmakologi. Tindakan non farmakologi dapat berupa teknik distraksi dan relaksasi. Teknik relaksasi dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III salah satunya adalah *Benson's Relaxation Therapy*. *Benson's Relaxation Therapy* merupakan kombinasi antara teknik respon relaksasi pernafasan dan sistem keyakinan individu. Menurut Solehati & Rustina (2015) Relaksasi ini adalah kombinasi dari teknik respons relaksasi dengan sistem kepercayaan individu/faktor keyakinan (berfokus pada bentuk ekspresi tertentu dari nama-nama Tuhan atau kata yang memiliki perasaan menenangkan bagi klien) berulang kali diucapkan dengan irama teratur dengan berserah diri pada Tuhan (Solehati, T. dan Rustina, 2015).

Relaksasi *Benson* adalah teknik relaksasi yang disatukan dengan keyakinan yang dianut oleh pasien dengan memusatkan perhatian pada suatu fokus kata-kata ritual yang disebut dengan berulang-ulang. Teknik ini akan menghalangi aktivitas saraf simpatik yang bisa mengurangi konsumsi oksigen dalam tubuh sehingga otot-otot tubuh akan rileks serta membuat hati tenang dan nyaman (Kushariyadi, 2011).

Teknik relaksasi *benson* jika dilakukan dalam pendekatan spiritual agama Islam adalah dengan tehnik mengingat Allah atau berdzikir. Bacaan dzikir mampu menenangkan, membangkitkan percaya diri, memberi kekuatan, perasaan aman, tentram, dan memberikan perasaan bahagia. Secara medis juga diketahui bahwa orang yang terbiasa berdzikir mengingat Allah secara otomatis otak akan berespon terhadap pengeluaran endorphine yang mampu menimbulkan perasaan bahagia dan nyaman. Adapun tehnik relaksasi yang dikutip dalam penelitian Iin Fatimah, Suryani, Aan Nuraeni (2016) dengan mengucapkan beberapa kalimat dzikir baik secara lisan maupun qolbu (dalam hati) membuat tenang. Dzikir dapat membantu individu dalam menghadapi kesulitan, menimbulkan harapan baru dan semangat baru dalam mengatasi masalahnya (Patimah, 2015).

Dzikir merupakan solusi terbaik, iman kepada Allah dapat menyembuhkan gangguan kejiwaan, kecemasan sekaligus memberikan rasa aman dan tentram dalam jiwa seseorang, hendaklah dengan berdzikir kepada Allah SWT. Berdzikir dalam artian luas menyebabkan orang-orang dapat memahami dan menghadirkan Tuhan dalam pikiran, perilaku dan sebagainya. Al-Qur'an menegaskan dalam(QS.Ar-Ra'd /13:28: *(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram(Q.S:Ar-Ra'd/13:28)* Maksud dari ayat di atas bahwa kecemasan, kegelisahan dan ketakutan adalah berasal dari Allah yang sengaja ciptakan untuk kita.

## METODE

Pengambilan data dalam penelitian disesuaikan dengan jadwal ibu hamil yang dimulai tanggal 21 September 2021 sampai 15 Oktober 2021 dengan penjadwalan kunjungan masing-masing ibu hamil. Pada penelitian yang dilakukan kelompok Intervensi diperoleh melalui penilaian dengan cara membandingkan nilai pre-test dan post-test pada kedua kelompok intervensi, untuk melihat efektivitas Teknik relaksasi *benson* antara kedua kelompok intervensi, maka peneliti melakukan penilaian terhadap perbandingan nilai post-test.

Berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditentukan peneliti, peneliti mendapatkan seluruh responden sudah memenuhi syarat sebagai sampel yang terdiri dari ibu hamil dengan masa kehamilan trimester III, Ibu hamil yang mengalami kecemasan, Ibu hamil yang bersedia menjadi responden dan menandatangani format informed consent, tidak pernah mendapatkan intervensi yang sama dari peneliti atau tenaga kesehatan lainnya dan mampu melakukan

relaksasi, jumlah sampel yang terkumpul dalam penelitian ini berjumlah 27 ibu hamil TM III di puskesmas bangetayu kota semarang.

Pada Teknik Relaksasi *Benson* responden diberikan perlakuan dengan cara melibatkan factor keyakinan pasien dengan cara pendekatan spiritual dalam agama islam yaitu dengan Teknik mengingat Allah atau menyebut Asma Allah seperti Subhanallah, Alhamdulillah, Laailahailallah, Allahuakbar, Lahaulawalaquwatailla billahialiladzim, Astaghfirullahaladzim yang dimana dengan menyebut asma Allah diharapkan responden mampu menenangkan, membangkitkan percaya diri, memberi kekuatan, perasaan aman, tentram dan bahagia.

Teknik relaksasi *benson* ini diberikan setelah dilakukan pre-test dan dilakukan selama 3x dalam seminggu lalu untuk melihat perbandingannya dilakukan post-test untuk melihat perubahan tingkat kecemasan pada ibu hamil TM III, adapula kunjungan ini dilakukan pada saat pre-test dan post-test dirumah responden dengan menerapkan protocol Kesehatan 5M yang berlaku lalu monitoring dilakukan dengan media WhatsApp dan lembar observasi.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis Efektivitas teknik relaksasi *benson* terhadap kecemasan pada ibu hamil Trimester III di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang. Data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan cara mengukur tingkat kecemasan ibu hamil TM III sebelum dan sesudah mendapatkan intervensi terapi relaksasi *benson*, jumlah responden ada 27 ibu hamil TM III.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar ibu hamil TM III berusia 20 sampai dengan 34 tahun sebanyak 19 responden. Faktor usia merupakan faktor risiko tingkat kecemasan pada ibu hamil. Usia yang optimal bagi seorang ibu hamil adalah usia 20 sampai dengan 35 tahun karena pada usia tersebut rahim sudah matang dan sudah mampu menerima kehamilannya baik dapat ditinjau dari segi psikologi dan fisik.

Tehnik relaksasi *benson* merupakan tehnik 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, 2011). Tehnik ini merupakan tehnik 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 tehnik relaksasi yang diberikan tanpa melibatkan unsur keyakinan. Hal ini dapat dilihat dari manfaat tehnik relaksasi *benson* tehnik yang dapat meredakan kecemasan, mengatasi kecemasan dan memunculkan keadaan tenang. Selain itu tehnik ini juga praktis tanpa mengeluarkan biaya dan aman digunakan untuk semua kalangan usia. Tehnik ini dapat dilakukan selama 10-15 menit sekali.

## KESIMPULAN

Kecemasan pada ibu hamil TM III di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang sebelum diberikan relaksasi *benson* menunjukkan mayoritas responden mengalami kecemasan berat.

Kecemasan ibu hamil TM III di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang sesudah diberikan relaksasi *benson* menunjukkan mayoritas responden mengalami kecemasan sedang.

Ada pengaruh relaksasi *benson* terhadap kecemasan ibu hamil TM III di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang

## SARAN

Disarankan bagi ibu hamil TM III di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang yang mengalami kecemasan agar dapat memanfaatkan tehnik relaksasi *benson* untuk menurunkan kecemasan.

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan wawasan ilmu pengetahuan khususnya ilmu kebidanan dan keperawatan tentang cara mengatasi kecemasan pada ibu hamil TM III di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang yang dapat dikontrol dengan menerapkan tehnik relaksasi *benson*.

Peneliti selanjutnya disarankan untuk meningkatkan lebih banyak subjek penelitian/responden dan responden lebih homogen lagi sehingga hasil yang didapatkan bisa digeneralisir dalam kelompok subjek yang lebih luas dan dapat membandingkan terapi relaksasi lain yang menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil TM III di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Benson, H. dan P. (2011) *Dasar-Dasar Respon Relaksasi: Bagaimana Menghubungkan*
2. *Respon Relaksasi Dengan Keyakinan Pribadi Anda (Ahli Bahasa oleh Nurhasan)*. Bandung: Kaifah.
3. Direktorat Kesehatan Keluarga (2016) *Laporan Tahunan Direktorat Kesehatan Keluarga Tahun 2016*.
4. Janiwarty, B. dan Pieter, H. Z. (2013) *Pendidikan Psikologi Untuk Bidan: Suatu Teori dan Terapannya*.

Yogyakarta: Rapha Publishing.

5. Kushariyadi (2011) 'Asuhan Keperawatan Pada Klien Lanjut Usia. Jakarta: Salemba Medika.'
6. Patimah, I. dkk (2015) 'Pengaruh Relaksasi Dzikir terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronis yang Menjalani Hemodialisa The Impact of Dzikir to The Level of Anxiety of Chronic Renal Failure Patient Undergoing Hemodialysis', *Jurnal Keperawatan Universitas Padjadjaran*, 3(1), pp. 18–24.
7. Solehati, T. dan Rustina, Y. (2015) 'NBenson Relaxation Technique in Reducing Pain Intensity in Women After Cesarean Section', 5(3).