

Pemberian Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi

Assyafiah Harnum, Meinarisa

Universitas Jambi

Assyafiah01@gmail.com

ABSTRAK

Pada masa kehamilan terjadi perubahan-perubahan pada ibu hamil, baik perubahan fisik, fisiologis maupun psikologis. Perubahan-perubahan tersebut menyebabkan ibu stress sehingga menimbulkan rasa cemas. Salah satu penatalaksanaan yang bisa dilakukan untuk menurunkan tingkat kecemasan yaitu dengan menerapkan terapi non farmakologis dalam bentuk relaksasi benson. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana penerapan Asuhan keperawatan Pada Ibu Hamil Trimester III dengan kecemasan melalui pemberian Teknik Relaksasi Benson. Rancangan karya ilmiah ini menggunakan desain laporan studi kasus (*case report*). Subjek pada penelitian ini hanya berfokus pada 1 pasien yaitu ibu hamil trimester III dengan masalah ansietas. Pemberian terapi relaksasi benson diberikan 1x sehari selama 10-15 menit dengan mengucapkan kata-kata atau doa yang sudah dipilih oleh responden. Hasil penerapan didapatkan bahwa relaksasi benson yang dilakukan selama 3x pertemuan dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dengan masalah ansietas. Dilihat dari penurunan tingkat kecemasan menggunakan skala HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) pada hari pertama intervensi dengan total skor 25 (kecemasan sedang), pada hari kedua intervensi total skor 15 (kecemasan ringan) dan pada hari ketiga total skor 6 (tidak ada kecemasan). Penerapan relaksasi benson dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dengan masalah ansietas sehingga bisa dijadikan sebagai intervensi mandiri dirumah karena sifatnya mudah dan praktis.

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

ABSTRACT

During pregnancy, changes occur in pregnant women, both physical, physiological and psychological changes. These changes cause stress to the mother, giving rise to feelings of anxiety. One treatment that can be done to reduce anxiety levels is by applying non-pharmacological therapy in the form of Benson relaxation. The aim of this research is to find out how to implement nursing care for pregnant women in the third trimester with anxiety through providing the Benson Relaxation Technique. The design of this scientific work uses a case study report design. The subjects in this study only focused on 1 patient, namely pregnant women in the third trimester with anxiety problems. Benson relaxation therapy is given once a day for 10-15 minutes by saying words or prayers chosen by the respondent. The results of the application showed that Benson relaxation carried out during 3 meetings could reduce the level of anxiety in third trimester pregnant women with anxiety problems. Judging from the decrease in anxiety levels using the HARS scale (Hamilton Anxiety Rating Scale) on the first day of intervention with a total score of 25 (moderate anxiety), on the second day of intervention the total score was 15 (mild anxiety) and on the third day the total score was 6 (no anxiety). The application of Benson relaxation can reduce anxiety levels in third trimester pregnant women with anxiety problems so that it can be used as an independent intervention at home because it is easy and practical.

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

1. PENDAHULUAN

Ibu hamil adalah seorang ibu yang mengalami kehamilan atau konsepsi yang dimulai dari awal kehamilan sampai lahirnya janin. Masa kehamilan bagi wanita merupakan momen yang sangat berharga dan penuh perjuangan (Apriani dkk, 2021).

Berdasarkan *World Health Organization* (WHO) memperkirakan setiap tahun terjadi 210 juta kehamilan di seluruh dunia, sedangkan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) 4,8 juta kehamilan setiap tahun. Kemudian data ibu hamil berdasarkan Badan Pusat Statistik di provinsi Jambi tahun 2022 sebanyak 6.772.800, sedangkan untuk data kunjungan ibu hamil di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi pada bulan Januari-April 2024 sebanyak 269 orang.

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang akan dialami oleh setiap wanita. Dalam proses kehamilan terjadi perubahan-perubahan baik perubahan fisik, fisiologis maupun psikologis, terlebih bila kehamilan tersebut merupakan peristiwa yang pertama kali, yang merupakan pengalaman (Apriani dkk, 2021). Perubahan psikologis ini dapat terjadi ringan sampai berat sehingga dapat menyebabkan stres. Perubahan psikologis ini dimulai sejak kehamilan trimester pertama sampai trimester ketiga. Pada trimester pertama ibu hamil akan merasakan kenyataan bahwa ia sedang hamil, namun kadang-kadang masih sulit untuk merasakan keberadaan janin dalam rahimnya. Pada trimester kedua ibu hamil cenderung lebih tenang dikarenakan pada trimester kedua ibu sudah mulai beradaptasi. Ibu dan janin mulai membentuk hubungan emosional, dan ibu mulai membayangkan kehidupan dengan bayi yang dikandungnya. Kemudian pada trimester ketiga, perubahan psikologis lebih kompleks dan riwayat meningkat, ibu merasakan perasaan senang sekaligus takut yang bercampur aduk tentang proses persalinan yang akan segera datang (Damayanti dkk, 2015).

Pada trimester ketiga, kecemasan ibu hamil semakin meningkat terkait kelahiran bayi, dan permulaan dari fase baru sebagai calon ibu. Kecemasan yang dirasakan, yaitu takut mati, trauma kelahiran, perasaan bersalah atau berdosa, dan ketakutan bayi akan lahir cacat. Adanya risiko perdarahan, rasa sakit pada saat melahirkan, bahaya kematian pada dirinya sendiri maupun bayi yang akan dilahirkan juga menambah kecemasan bagi ibu hamil trimester ketiga (Damayanti dkk, 2015).

Angka kecemasan pada ibu hamil masih cukup tinggi. *United Nations International Children's Emergency Fund* (UNICEF) menyebutkan bahwa data ibu hamil yang mengalami kecemasan sekitar 30% dari 12.230.142 jiwa ibu hamil yang mengalami masalah kecemasan. *World Health Organization* (WHO) mengemukakan bahwa terdapat sekitar 8-10% dari total ibu hamil di dunia mengalami kecemasan selama kehamilan. Angka kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia terdapat 373.000.000 orang ibu hamil dan yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan ada sebanyak 107.000.000 atau 28,7% diantaranya kecemasan terjadi pada ibu hamil menjelang proses persalinan.

Kecemasan merupakan respons terhadap sesuatu yang pasti situasi yang disertai dengan perkembangan, perubahan dan pengalaman baru. Kecemasan muncul karena ada sesuatu yang tidak jelas atau tidak diketahui sehingga perasaan gelisah, khawatir atau ketakutan muncul. Gangguan pada kecemasan dapat berdampak pada kehidupan sehari-hari yang membuat individu mengalami gangguan pikiran dan konsentrasi, sehingga mereka cenderung menjauhi situasi yang dapat menimbulkan rasa khawatir. Ibu hamil merupakan kelompok yang rentan terhadap gangguan psikologis, termasuk gangguan kecemasan. Bulan-bulan terakhir kehamilan perubahan emosi ibu semakin berubah-ubah dan terkadang menjadi tidak terkontrol (Siregar dkk, 2021).

Kecemasan pada ibu hamil apabila berlangsung lama dan tidak diatasi dapat berdampak terhadap ibu maupun janin,

yaitu saat persalinan fungsi otot uterus terganggu, nyeri persalinan sehingga berakibat pembukaan kurang maksimal. Sedangkan, dampak pada bayi yang dilahirkan membuat anak menjadi mudah marah dan gelisah nantinya (Sulistyawati, 2017).

Beberapa metode pengobatan telah ditemukan untuk mengatasi kecemasan yaitu dengan pengobatan farmakologi dan pengobatan non farmakologi. Pengobatan farmakologi berupa obat anti kecemasan terutama *benzodiazepine*, obat ini digunakan untuk jangka pendek, dan tidak dianjurkan untuk jangka panjang karena pengobatan ini menyebabkan toleransi dan ketergantungan. Obat anti kecemasan *nonbenzodiazepine*, seperti buspiron (Buspar) dan berbagai antidepresan juga digunakan (Guyton & Arthur, 2016).

Kemudian pengobatan non farmakologi dalam mengatasi kecemasan diantaranya meditasi dalam dan relaksasi merupakan salah satu terapi non farmakologis dalam menurunkan kecemasan yang merupakan salah satu bentuk *mind-body therapy* dalam terapi komplementer dan alternatif untuk membantu memberikan efek rileks kepada tubuh sehingga merangsang kerja sistem saraf para simpatik, selain itu pemberian informasi dengan komunikasi terapeutik mengenai kondisi dan tindakan keperawatan yang akan dilakukan membantu mengurangi kecemasan dan dukungan keluarga dapat membantu dalam memenuhi kebutuhan psikologisnya dan menjadi pendorong utama mekanisme koping adaptif (Guyton & Arthur, 2016).

Pada penelitian ini penulis memilih teknik relaksasi sebagai terapi non farmakologis untuk mengatasi kecemasan karena 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. Teknik relaksasi yang dipilih yaitu teknik relaksasi benson yang merupakan salah satu metode relaksasi yang ditemukan oleh seorang

ilmuwan yang bernama Herbert Benson merupakan suatu prosedur membantu individu yang mengalami situasi penuh stres dan usaha untuk menghilangkan stres.

Dalam relaksasi Benson dikembangkan metode relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu ibu hamil mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi. Formula kata atau kalimat tertentu yang dibaca berulang-ulang dengan melibatkan unsur keimanan dan keyakinan akan menimbulkan respons 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 ibu itu sendiri. Kelebihan latihan teknik relaksasi Benson jika dibandingkan dengan latihan yang lain adalah latihan relaksasi benson lebih mudah dilakukan, bahkan dalam kondisi apa pun serta tidak memiliki efek samping apa pun, lebih mudah dilaksanakan oleh ibu, dan tidak memerlukan biaya pengobatan (Rahmizani & Lestari, 2023).

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan studi kasus tentang Pemberian Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah studi kasus pemberian teknik relaksasi benson terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini bertujuan untuk memahami dan mengaplikasikan asuhan keperawatan pada Ibu hamil trimester III dengan kecemasan melalui pemberian Teknik Relaksasi Benson. Responden dalam penelitian ini adalah ibu hamil berinisial Ny. N umur 37 tahun dengan keluhan merasa cemas. Prosedur yang dilakukan untuk mengatasi keluhan tersebut yaitu dengan pemberian teknik relaksasi benson selama 3x pertemuan dengan mengukur Tingkat kecemasan menggunakan kuesioner

Tingkat kecemasan HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*).

3. HASIL

Pengkajian Keperawatan

Ny. N berumur 37 tahun, pekerjaan IRT. HPHT pada tanggal 04 November 2023 dan Taksiran Partus pada tanggal 10 Agustus 2024, pada saat sebelum hamil berat badan Ny. N 62 Kg, Tekanan Darah sebelum Hamil Ny. N 120/80 mmHg, TFU: 29,7 cm, Léopold I: Bokong, Léopold II: PUKI, Leopold III: Kepala, Léopold IV: belum masuk panggul. Riwayat obstetri pasien adalah G2P0A1, pasien mengatakan bahwa ini adalah kehamilan keduanya.

Klien mengatakan memiliki riwayat kista dan sekarang sudah mengecil, klien mengatakan hanya menggunakan KB alami. Pada Saat di lakukan Pemeriksaan Fisik Berat Badan : 75,8 Kg, TB : 163 cm, TD : 120/81 mmHg, N : 97 x/i, RR : 22 x/i, S : 36,5 ° C dan pemeriksaan fisik secara *Head to toe* di dapatkan tidak terdapat permasalahan atau gangguan pada saat di lakukan pemeriksaan, akan tetapi klien mengatakan sulit tidur, sering terbangun pada malam hari, selama kehamilan jam tidur berubah tidak menentu dan kadang merasa kurang puas dengan tidur nya, klien juga lebih banyak beristirahat pada siang hari karena malas melakukan kegiatan.

Klien juga mengatakan cemas karena tidak bisa lahiran normal dan dokter sudah menyarankan untuk caesar dikarenakan memiliki kista yang masih di pantau oleh dokter, selain itu juga dikarenakan faktor umur yang sudah meningkat sehingga membuat klien cemas tidak kuat nafas saat mengejan. Klien juga mengatakan cemas akan kondisi bayinya karna takut bayinya lahir tidak sehat. Klien juga jadi sulit berkonsentrasi dan kurang fokus karena memikirkan kondisinya dan bayinya.

Berdasarkan pemeriksaan penunjang hemoglobin : 12,6 gr%, urinalis (-), anti HIV (-), HBsag (-), anti syphilis (-). Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan pengukuran tingkat

kecemasan HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) didapatkan total skor 27 (kecemasan sedang).

Diagnosa Keperawatan

Diagnosa utama yang diangkat adalah ansietas b/d kekhawatiran mengalami kegagalan d/d Ny. N mengatakan ia cemas karena tidak bisa lahiran normal dan dokter sudah menyarankan untuk caesar dikarenakan memiliki kista yang masih di pantau oleh dokter, selain itu juga dikarenakan faktor umur yang sudah meningkat sehingga membuat Ny. N cemas tidak kuat nafas saat mengejan, Ny. N juga mengatakan ia cemas akan kondisi bayi nya karna takut bayinya lahir tidak sehat. Ny. N mengatakan jadi sulit berkonsentrasi dan kurang fokus karena memikirkan kondisinya dan bayi nya. (**D.0080**)

Diagnosa kedua yaitu gangguan Pola Tidur b/d Hambatan lingkungan d/d Ny. N mengatakan sulit tidur karena khawatir akan proses persalinannya, Ny. N mengatakan sering terjaga saat tidur malam hari, Ny. N mengatakan jam tidur berubah dan tidak menentu, dan Ny. N mengatakan kurang puas dengan tidurnya. (**D.0055**).

Intervensi Keperawatan

Melakukan perencanaan keperawatan sesuai dengan diagnosa keperawatan dan berdasarkan SLKI (Standar Luaran Keperawatan Indonesia) dan SIKI (Standar Keperawatan Indonesia) sesuai dengan diagnosa keperawatan. Penelitian ini berfokus pada intervensi terapeutik untuk menurunkan tingkat kecemasan pada Ny. N yaitu pemberian teknik relaksasi benson untuk menurunkan tingkat kecemasan.

Implementasi Keperawatan

Pelaksanaan tindakan keperawatan sesuai dengan intervensi yang direncanakan.

Evaluasi Keperawatan

Melakukan penilaian terhadap setiap tindakan keperawatan yang sudah dilakukan

4. PEMBAHASAN

Analisis Pengkajian Keperawatan

Hasil pengkajian yang didapatkan oleh peneliti saat dilakukan pengkajian melalui anamnesa, observasi, dan studi dokumentasi partisipan pada tanggal 10 Juni 2024 di rumah Ny. N. Pasien melaporkan bahwa pada kehamilan kali ini pasien merasa cemas karena tidak bisa lahiran normal dan dokter sudah menyarankan untuk caesar dikarenakan memiliki kista yang masih di pantau oleh dokter, selain itu juga dikarenakan faktor umur yang sudah meningkat sehingga membuat Ny. N cemas tidak kuat nafas saat mengejan. Ny. N juga mengatakan ia cemas akan kondisi bayi nya karna takut bayinya lahir tidak sehat dan Ny. N juga mengatakan jadi sulit berkonsentrasi dan kurang fokus karena memikirkan kondisinya dan bayi nya.

Pada pengukuran Tingkat kecemasan menggunakan pengukuran Tingkat kecemasan HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) Ny. N berada pada kategori kecemasan sedang. Hasil pengkajian kasus kelolaan yang diteliti didapatkan persamaan data mayor dan minor yang sesuai dengan Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia dalam masalah keperawatan ansietas. Data mayor dan minor yang dapat mendukung masalah keperawatan merasa bingung, merasa khawatir dengan akibat, sulit berkonsentrasi, tampak gelisah dan sulit tidur. Pada pengkajian tidur dan istirahat pasien mengatakan pola tidurnya berubah dan tidak menentu, pasien mengalami kesulitan untuk tidur dengan nyama, pasien sering terjaga di malam hari sehingga sering merasa tidak puas dengan tidurnya.

Analisis Diagnosa Keperawatan

Diagnosa keperawatan utama yang diangkat adalah Ansietas b/d kekhawatiran mengalami kegagalan d/d Ny. N mengatakan cemas cemas karena tidak bisa lahiran normal dan dokter sudah menyarankan untuk caesar dikarenakan memiliki kista yang masih di pantau oleh dokter, selain itu juga dikarenakan faktor umur yang sudah meningkat sehingga membuat Ny. N cemas tidak kuat nafas saat mengejan. Ny. N juga mengatakan ia cemas akan kondisi bayi nya karna takut bayinya lahir tidak sehat. Ny. N mengatakan jadi

sulit berkonsentrasi dan kurang fokus karena memikirkan kondisinya dan bayi nya.

Diagnosa kedua yang diangkat adalah gangguan Pola Tidur b/d Hambatan lingkungan d/d Ny. N mengatakan sulit tidur karena khawatir akan proses persalinannya, Ny. N mengatakan sering terjaga saat tidur malam hari, Ny. N mengatakan jam tidur berubah dan tidak menentu, dan Ny. N mengatakan kurang puas dengan tidurnya.

Pada pasien dengan kahamilan trimester III sebagian besar diagnosa keperawatan yang diambil untuk dijadikan masalah prioritas adalah ansietas dikarenakan perubahan faktor fisiologis yang membuat kecemasan ibu meningkat seperti takut mati, trauma kelahiran, perasaan bersalah atau berdosa, dan ketakutan bayi akan lahir cacat. Adanya resiko perdarahan, rasa sakit pada saat melahirkan, bahaya kematian pada dirinya sendiri maupun bayi yang akan dilahirkan (Damayanti dkk, 2015).

Analisis Intervensi Keperawatan

Intervensi diagnosa pertama yaitu Ansietas berhubungan dengan kekhawatiran mengalami kegagalan, untuk mengatasi masalah tersebut diperlukan intervensi yang bertujuan agar tingkat ansietas menurun dengan kriteria hasil verbalisasi kebingungan menurun, verbalisasi khawatir akibat kondisi yang dihadapi menurun, perilaku gelisah menurun, perilaku tegang menurun, konsentrasi membaik, pola tidur membaik.

Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) yang dapat dilakukan yaitu Identifikasi saat tingkat ansietas berubah (mis: kondisi, waktu, stresor), identifikasi kemampuan mengambil keputusan, monitor tanda-tanda ansietas (verbal dan nonverbal), ciptakan suasana terapeutik untuk menumbuhkan kepercayaan, temani pasien untuk mengurangi kecemasan, jika memungkinkan, pahami situasi yang membuat ansietas, dengarkan dengan penuh perhatian, gunakan pendekatan yang tenang dan meyakinkan, tempatkan barang pribadi yang memberikan kenyamanan, motivasi

mengidentifikasi situasi yang memicu kecemasan, diskusikan perencanaan realistis tentang peristiwa yang akan datang, jelaskan prosedur, termasuk sensasi yang mungkin dialami, informasikan secara faktual mengenai diagnosis, pengobatan, dan prognosis, anjurkan keluarga untuk tetap bersama pasien, jika perlu, anjurkan melakukan kegiatan yang tidak kompetitif, sesuai kebutuhan, anjurkan mengungkapkan perasaan dan persepsi, latih kegiatan pengalihan untuk mengurangi ketegangan, latih penggunaan mekanisme pertahanan diri yang tepat, latih teknik relaksasi benson, kolaborasi pemberian obat ansietas, jika perlu.

Intervensi diagnosa kedua yaitu gangguan pola tidur berhubungan dengan hambatan lingkungan, untuk mengatasi masalah tersebut diperlukan intervensi yang bertujuan agar pola tidur membaik, dengan kriteria hasil keluhan sulit tidur menurun, keluhan sering terjaga menurun, keluhan tidak puas tidur menurun, keluhan pola tidur berubah menurun, keluhan istirahat tidak cukup menurun.

Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) yang dapat dilakukan yaitu identifikasi pola aktivitas dan tidur, identifikasi faktor pengganggu tidur (fisik dan/atau psikologis), identifikasi makanan dan minuman yang mengganggu tidur (mis: kopi, teh, alcohol, makan mendekati waktu tidur, minum banyak air sebelum tidur), identifikasi obat tidur yang dikonsumsi Modifikasi lingkungan (mis: pencahayaan, kebisingan, suhu, matras, dan tempat tidur), batasi waktu tidur siang, jika perlu, fasilitasi menghilangkan stress sebelum tidur, tetapkan jadwal tidur rutin, lakukan prosedur untuk meningkatkan kenyamanan dengan melakukan teknik relaksasi benson, sesuaikan jadwal pemberian obat dan/atau tindakan untuk menunjang siklus tidur-terjaga, jelaskan pentingnya tidur cukup selama sakit, anjurkan menepati kebiasaan waktu tidur, anjurkan menghindari makanan/minuman yang mengganggu tidur, anjurkan penggunaan obat tidur yang tidak mengandung supresor terhadap tidur REM, ajarkan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap gangguan pola tidur (mis: psikologis, gaya hidup, sering berubah shift

bekerja), ajarkan relaksasi benson atau cara nonfarmakologi lainnya.

Penelitian ini berfokus pada intervensi terapeutik untuk menurunkan tingkat kecemasan pada Ny. N. Semua perencanaan atau intervensi yang disusun penulis sudah sesuai dengan teori dan tidak ada kesenjangan antara kasus dan teori. Pada penelitian ini penulis menggunakan terapi relaksasi benson karena jika dibandingkan dengan teknik lainnya teknik relaksasi lebih mudah dilakukan dalam kondisi apapun dan tidak menimbulkan efek samping apapun. Teknik relaksasi Benson merupakan salah satu teknik relaksasi yang sederhana, mudah dilaksanakan, dan tidak membutuhkan banyak biaya serta mudah diajarkan kepada pasien (Novitasari & Aryana, 2013).

Analisis Implementasi Keperawatan

Implementasi atau tindakan keperawatan dilakukan 3 hari dimana dimulai tanggal 10 Juni 2024 - 12 Juni 2024.

Diagnosa 1 :

Implementasi yang dilakukan pada Ny. N yaitu mengidentifikasi tingkat ansietas dengan memberikan lembar pengukuran tingkat kecemasan HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) dan meminta Ny. N untuk menconteng nya sesuai dengan petunjuk pengisian, memonitor tanda-tanda ansietas (verbal dan non verbal) dengan melihat respon pasien, menciptakan suasana terapeutik dengan cara mendengarkan dengan penuh perhatian, menggunakan pendekatan yang tenang dan meyakinkan sehingga tumbuh rasa kepercayaan dan memberikan motivasi kepada klien, menjelaskan tentang teknik relaksasi benson untuk mengurangi ansietas mulai dari manfaat, sensasi dan prosedur, melatih teknik relaksasi benson dengan mendemonstrasikan langkah-langkah penerapan teknik relaksasi benson.

Diagnosa 2 :

Implementasi yang dilakukan pada Ny. N yaitu mengidentifikasi pola aktivitas tidur dengan cara bertanya dengan penuh perhatian tentang pola tidur pasien, mengidentifikasi faktor yang membuat pasien sulit tidur dengan cara bertanya

dengan penuh perhatian tentang faktor yang membuat Ny. N sulit tidur dan mengajarkan penggunaan teknik relaksasi benson dengan mendemonstrasikan langkah-langkah penerapan teknik relaksasi benson yang sudah diajarkan sebelumnya. Didapatkan respon dan hasil tindakan yang dilakukan yaitu Ny. N mengatakan sering terjaga pada malam hari, Ny. N mengatakan jam tidurnya berubah dan tidak menentu, Ny. N mengatakan tidak puas dengan tidurnya, Ny. N mengatakan sulit tidur karena khawatir akan proses persalinannya, Ny. N mengatakan khawatir dengan kondisi bayi nya karena takut bayi nya tidak sehat, Ny. N tampak tidak bersemangat, lesu dan tidak berkonsentrasi.

Analisis Evaluasi Keperawatan

Evaluasi Hari Pertama : Tanggal 10 Juni 2024

Diagnosa 1 :

Berdasarkan evaluasi hari pertama Ny. N mengatakan cemas karena tidak bisa lahiran normal dan dokter sudah menyarankan untuk caesar dikarenakan memiliki kista yang masih di pantau oleh dokter, Ny. N mengatakan cemas karena faktor umur yang sudah meningkat sehingga membuat Ny. N khawatir tidak kuat untuk mengejan, Ny. N mengatakan ia cemas akan kondisi bayi nya karna takut bayinya lahir tidak sehat, Ny. N mengatakan jadi sulit berkonsentrasi dan kurang fokus karena memikirkan kondisinya dan bayi nya. Ny. N tampak kurang fokus, kurang konsentrasi, dan tampak gelisah. Berdasarkan pengukuran tingkat kecemasan berada pada kategori kecemasan sedang. Pada evaluasi hari pertama masalah belum teratasi dan intervensi dilanjutkan.

Diagnosa 2 :

Berdasarkan evaluasi hari pertama Ny. N mengatakan masih sedikit cemas karena kadang-kadang masih memikirkan kondisinya dan bayi nya, Ny. N mengatakan masih kepikiran kalau harus dilakukan Caesar, Ny. N tampak lebih fokus dan mulai berkonsentrasi saat ditanya, Ny. N tampak mengikuti teknik relaksasi benson yang didemonstrasikan, Ny. N tampak rileks, tampak fokus, nyaman

dan antusias saat diajarkan teknik relaksasi benson. Berdasarkan pengukuran. Pada evaluasi hari pertama masalah belum teratasi dan intervensi dilanjutkan.

Evaluasi Hari Kedua : Tanggal 11 Juni 2024

Diagnosa 1 :

Berdasarkan evaluasi hari kedua Ny. N mengatakan Ny. N mengatakan masih sedikit cemas karena kadang-kadang masih memikirkan kondisinya dan bayi nya, Ny. N mengatakan masih kepikiran kalau harus dilakukan Caesar, Ny. N tampak lebih fokus dan mulai berkonsentrasi saat ditanya, Ny. N tampak mengikuti teknik relaksasi benson yang didemonstrasikan, Ny. N tampak rileks, tampak fokus, nyaman dan antusias saat diajarkan teknik relaksasi benson. Berdasarkan pengukuran. Berdasarkan pengukuran Tingkat kecemasan berada pada kategori kecemasan ringan. Pada evaluasi hari kedua masalah teratasi sebagian dan intervensi dilanjutkan.

Diagnosa 2 :

Berdasarkan evaluasi hari kedua yaitu Ny. N mengatakan sudah mulai nyaman dengan tidurnya walaupun masih sering terbangun, Ny. N mengatakan jam tidur masih tidak menentu, Ny. N juga tampak rileks dan kooperatif selama kegiatan. Pada evaluasi hari kedua masalah teratasi sebagian dan intervensi dilanjutkan.

Evaluasi Hari Ketiga : Tanggal 12 Juni 2024

Diagnosa 1 :

Berdasarkan evaluasi hari ketiga y. N mengatakan rasa cemas sudah sangat berkurang, Ny. N mengatakan sudah jauh lebih baik, Ny. N tampak memperhatikan dengan seksama penerapan teknik relaksasi benson, Ny. N tampak nyaman, fokus dan antusias. Ny. N mengatakan mengerti dengan penerapan teknik relaksasi benson yang sudah dijelaskan dan akan menerapkannya. Berdasarkan pengukuran Tingkat kecemasan berada pada kategori tidak ada kecemasan. Pada evaluasi hari ketiga masalah teratasi dan intervensi dihentikan.

Diagnosa 2 :

Berdasarkan evaluasi hari ketiga Ny. N mengatakan tidurnya sudah nyenyak, Ny. N mengatakan sudah tidak terjaga lagi, Ny. N mengatakan jam tidur sudah kembali normal dan Ny. N tampak lebih bugar. Pada evaluasi hari ketiga masalah teratasi dan intervensi dihentikan.

Analisis Intervensi Evidence Base Nursing (EBP)

Teknik relaksasi benson merupakan teknik relaksasi yang digabung dengan keyakinan yang dianut atau yang di 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. 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 (Benson H & Proctor 2011).

Cara kerja teknik relaksasi Benson ini adalah berfokus pada kata atau kalimat tertentu yang diucapkan berulang kali dengan ritme teratur yang disertai sikap pasrah pada Tuhan Yang Maha Esa sambil menarik nafas dalam. Pernafasan yang panjang dapat memberikan energi yang cukup, karena pada waktu menghembuskan nafas mengeluarkan karbondioksida (CO₂) dan saat menghirup nafas panjang mendapatkan oksigen yang sangat diperlukan tubuh untuk membersihkan darah dan mencegah kerusakan jaringan otak akibat kekurangan oksigen (hipoksia). Seseorang yang melakukan relaksasi, sebuah studi yang dilakukan oleh peneliti di jepang dan *Harvard Medical School* menunjukan bahwa perilaku ritual spiritual seperti berdoa juga mempengaruhi hipotalamus, terutama pada daerah yang bertanggung jawab atas pengaturan sistem saraf otonom. Karena sistem limbik mengandung hipotalamus, yang mengontrol sistem saraf otonom, penurunan daerah limbik dapat menjelaskan bagaimana

relaksasi mengurangi stress dan cemas (Anisah & Maliya, 2021).

Teknik relaksasi benson merupakan suatu metode atau cara yang dapat dilakukan kepada pasien dengan cara melepaskan rasa ketegangan, kecemasan dan stress yang dialami oleh pasien, pasien akan mengalihkan rasa cemasnya setelah melakukan teknik relaksasi. Setelah dilakukan teknik relaksasi benson terjadi penurunan kecemasan yang dirasakan pasien. Hal ini dapat dilihat dari manfaat teknik relaksasi benson teknik yang dapat meredakan kecemasan, mengatasi kecemasan dan memunculkan keadaan tenang. Selain itu teknik ini juga praktis tanpa mengeluarkan biaya dan aman digunakan untuk semua kalangan usia (Benson H & Proctor 2011).

Kelebihan teknik relaksasi benson ini juga memudahkan perawat untuk melakukan tindakan keperawatan dalam pemberian terapi non farmakologis, selain hemat biaya, aman dan mudah dilakukan juga tidak membutuhkan waktu yang lama. Terapi relaksasi Benson biasanya membutuhkan waktu 10-15 menit saja bahkan dalam kondisi apapun serta tidak memiliki efek samping. Terapi relaksasi Benson ini tidak hanya digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan saja tetapi terapi relaksasi Benson ini juga dapat digunakan sebagai terapi non farmakologis untuk menghilangkan nyeri, hipertensi dan meningkatkan kualitas tidur (Anisah & Maliya, 2021).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Teknik relaksasi benson memiliki pengaruh mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III. Teknik relaksasi benson dapat mengurangi tingkat kecemasan apabila dilakukan secara teratur dengan durasi waktu 10-15 menit.

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan tambahan referensi dan sumber dalam memberikan asuhan keperawatan dengan intervensi teknik relaksasi benson terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III.

6. REFERENSI

- Anisah, I. N., & Maliya, A. (2021). Efektivitas Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pasien Yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 14(1), 57– 64.
- Apriani, E., Subandi, A., & Mubarok, A. K. (2021). Hubungan Usia Ibu Hamil, Paritas dan Usia Kehamilan dengan Kejadian BBLR di RSUD Cilacap. *TeNS: Trends of Nursing Science*, 2(1), 45-52.
- Benson, H. dan Proctor (2011) *Dasar-Dasar Respon Relaksasi: Bagaimana Menghubungkan Respon Relaksasi Dengan Keyakinan Pribadi Anda (Ahli Bahasa oleh Nurhasan)*. Bandung: Kaifah.
- Damayanti, I. P., Liva Maita, S. S. T., Ani Triana, S. S. T., & Rita Afni, S. S. T. (2015). Buku Ajar: Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ibu Bersalin dan Bayi Baru Lahir/oleh Ika Putri damayanti. Deepublish.
- Dekawaty, A. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pasien Yang Akan Operasi. *Jurnal Inspirasi Kesehatan*, 1(2), 153-164.
- Farming, F., Sari, R. I., Fajriah, L., Sarita, S., Jingsung, J., Asriati, A., ... & Astuti, D. A. (2023). Pengantar Psikologi Kebidanan.
- Guyton, Arthur C. (2016). Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Jakarta: EGC
- Heymach, J., Krilov, L., Alberg, A., Baxter, N., Chang, S. M., Corcoran, R. B., ... & Burstein, H. (2018). Clinical cancer advances 2018: annual report on progress against cancer from the American Society of Clinical Oncology. *Journal of Clinical Oncology*, 36(10), 1020-1044.
- Kemenkes, RI. (2018). Profil Kesehatan Indonesia. Pusat Data Dan informasi
- Novitasari, D., & Aryana, “Pengaruh teknik relaksasi benson terhadap penurunan tingkat stres lansia di unit rehabilitasi sosial wening wardoyo ungaran,” *J. keperawatan jiwa*, vol. 1, pp. 186–195, 2013.
- PPNI. (2017). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik, Edisi 1 Cetakan III (Revisi). Jakarta: PPNI.
- PPNI. (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan, Edisi 1 Cetakan II. Jakarta: PPNI
- PPNI. (2019). Standar Luaran Keperawatan Indonesia: Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan, Edisi 1 Cetakan II. Jakarta: PPNI.
- Purwasih, E. O., Permana, I., & Primanda, Y. (2017). Relaksasi Benson Dan Terapi Murottal Surat Ar-Rahmaan Menurunkan Kadar Glukosa Darah Puasa Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Kecamatan Maos. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 13(2).
- Puspita, I. M., Rozifa, A. W., & Nadhiroh, A. M. (2021). Gambaran Kecemasan Dan Kepatuhan Remaja Putri Terhadap Kebiasaan Baru Di Masa Pandemi Covid-19. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 5(1), 52– 61.
- 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.
- Siregar, N. Y., Kias, C. F., Nurfatimah, N., Noya, F., Longgupa, L. W., Entoh, C., & Ramadhan, K. (2021). Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan: Anxiety Levels of Third Trimester of Pregnant in Facing Childbirth. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(1), 18-24.
- Sulistiyawati, 2017. Asuhan Kebidanan pada Masa Kehamilan, Jakarta: Salemba Medika.