

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON UNTUK MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER 3 DI PMB

ANIK., AMD. KEB PAJANGAN BANTUL

Maghfirah Izani Maulani¹, Ratih Kumoro Jati², Fatimah Dewi Anggraeni³

Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Izanimaulani12@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang : Periode kehamilan hingga persalinan seringkali dianggap sebagai periode yang sensitif. Gangguan kecemasan merupakan salah satu hal yang mungkin terjadi pada ibu hamil trimester III, di PMB Anik., Amd. Keb Pajangan, lebih kurang setelah studi pendahuluann 70% ibu hamil TM III mengalami kecemasan. Terapi non farmakologis mampu mengatasi dengan aman untuk menurunkan kecemasan, Teknik relaksasi benson menurut penelitian dapat membantu menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III. **Tujuan** : untuk mengetahui pengaruh pemberian Teknik relaksasi benson untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. **Metode** : penelitian ini merupakan jenis penelitian *Quasy Eksperimental* menggunakan metode *one group pre dan post test group*. **Hasil** : Hasil signifikansi skor kecemasan pada ibu hamil TM III sesudah diberikan teknik relaksasi *Benson* adalah *p value* 0.000 dengan nilai $\alpha < 0,05$ dimana dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi *Benson* berpengaruh terhadap kecemasan pada ibu hamil TM III di PMB Amik., Amd. Keb Pajangan Bantul, Teknik relaksasi benson dapat mengurangi gejala kecemasan pada responden seperti gangguan tidur dan mengurangi resiko tinggi. **Kesimpulan** :Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di PMB Anik., Amd. Keb Pajangan jumlah ranking sum ibu hamil dengan skor kecemasan lebih rendah sesudah diberikan Teknik relaksasi benson sebesar 457.00. sedangkan jumlah ranking skor kecemasan lebih tinggi sesudah diberikan Teknik relaksasi benson sebesar 8.00. hal ini menunjukkan bahwa Sebagian besar kecemasan pada ibu hamil menurun setelah diberikan Teknik relaksasi benson. Teknik relaksasi benson berpengaruh untuk mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil trimester III.

Kata kunci : *Kecemasan, Kehamilan, Teknik Relaksasi Benson* .

THE EFFECT OF BENSON'S RELAXATION TECHNIQUE TO REDUCE ANXIETY LEVELS IN THE 3rd TRIMESTER PREGNANT WOMEN AT PMB ANIK., AMD. KEB PAJANGAN, BANTUL

Maghfirah Izani Maulani¹, Ratih Kumoro Jati², Fatimah Dewi Anggraeni³
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Izanimaulani12@gmail.com

ABSTRACT

Background: The period from pregnancy to delivery is often considered a sensitive period. Anxiety disorder is one of the things that may occur in third trimester pregnant women, at PMB Anik., Amd. Keb Pajangan, more or less after the preliminary study 70% of TM III pregnant women experience anxiety. Non-pharmacological therapy is able to cope safely to reduce anxiety. According to research, Benson's relaxation technique can help reduce anxiety in third trimester pregnant women. **Purpose:** to determine the effect of giving Benson relaxation techniques to reduce anxiety levels in third trimester pregnant women. **Method:** this research is a type of Quasy Experimental research using one group pre and post test group methods. **Results:** The results of the significance score of anxiety in TM III pregnant women after being given the Benson relaxation technique is a p value of 0.000 with a value of $\alpha < 0.05$ which can be concluded that the Benson relaxation technique has an effect on anxiety in TM III pregnant women at PMB Amik., Amd.Keb Display Bantul, Benson relaxation techniques can reduce symptoms of anxiety in respondents such as sleep disturbances and reduce high risk. **Conclusion:** The anxiety level of third trimester pregnant women at PMB Anik., Amd. Keb Displays, the total ranking sum of pregnant women with lower anxiety scores after being given the Benson relaxation technique is 457.00. while the total ranking of anxiety scores was higher after being given the Benson relaxation technique of 8.00. this shows that most of the anxiety in pregnant women decreased after being given the Benson relaxation technique. The Benson relaxation technique has an effect on reducing the anxiety level of third trimester pregnant women.

Keywords: *Anxiety, Pregnancy, Benson Relaxation Technique.*