

BAB IV
HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Hasil Analisis Univariat

a. Karakteristik Ibu Hamil TM III di PMB Anik., Amd. Keb. Pajangan Bantul DIY

Tabel 4.1 Karakteristik Ibu Hamil TM III di PMB Anik., Amd. Keb. Pajangan Bantul DIY

Karakteristik Responden	F	%
Usia		
20 – 34 tahun	29	97%
≥ 35 tahun	1	3%
Agama		
Islam	27	90%
Kristen	3	10%
Pendidikan		
S D	6	20%
S M P	5	16,7%
S M A	14	46,7%
SARJANA (S1)	5	16,7%
Pekerjaan		
I R T	14	47%
Karyawan Swasta	13	43%
P N S	3	10%
Total	30	100%

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa usia ibu hamil TM III sebagian besar diantara usia 20 sampai dengan 35 tahun. Usia ibu hamil TM III antara 20-34 tahun sebanyak 29 responden (97%). Agama ibu hamil sebagian besar beragama islam 27 responden (90%) beragama Kristen 3 responden (10%). Tingkat pendidikan ibu hamil yaitu SD 6 responden, SMP 5 responden, SMA 14 responden

dan Sarjana (S1) 5 responden. Status pekerjaan sebagian besar adalah Ibu Rumah Tangga sebanyak 14 responden (47%).

b. Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil TM III di PMB Anik., Amd. Keb. Pajangan Bantul DIY sebelum penerapan Teknik Relaksasi *Benson*

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil TM III di PMB Anik., Amd. Keb. Pajangan Bantul DIY

Karakteristik Responden	F	%
Kecemasan ringan	3	10%
Kecemasan sedang	12	40%
Kecemasan berat	15	50%
Total	30	100%

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil TM III mengalami kecemasan ringan sebanyak 3 responden (10%), kecemasan ringan 12 responden (40%) dan dengan kecemasan berat sebanyak 15 responden (50%).

c. Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil TM III di PMB Anik., Amd. Keb. Pajangan Bantul DIY sesudah penerapan Teknik Relaksasi *Benson*

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil TM III di PMB Anik., Amd. Keb. Pajangan Bantul DIY

Karakteristik Responden	F	%
Tidak cemas	1	3%
Kecemasan ringan	9	30%
Kecemasan sedang	13	43%
Kecemasan berat	7	23%
Total	30	100%

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil TM III mengalami kecemasan ringan sebanyak 9 responden (30%) dan dengan kecemasan sedang sebanyak 13 responden (43%).

2. Analisis Bivariate Pengaruh Penerapan Teknik Relaksasi Benson pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Anik., Amd. Keb. Pajangan Bantul DIY

Tabel 4.4 Pengaruh Perlakuan Teknik Relaksasi Benson terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil TM III di PMB Anik., Amd. Keb. Pajangan Bantul DIY

		N	Mean Rank	Sum of Rranks	P-value
	Negative Ranks	28 ^a	16.32	457.00	
Skor Kecemasan Awal –	Positive Ranks	2 ^b	4.00	8.00	0.000
Skor Kecemasan Akhir	Ties	0 ^c	-	-	
	Total	30	-	-	

Ket : ^a = Skor kecemasan akhir < Skor kecemasan awal ; ^b = Skor kecemasan akhir > Skor kecemasan awal ; ^c = Skor kecemasan akhir = Skor kecemasan awal

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa ibu hamil TM III dengan skor kecemasan lebih rendah sesudah diberikan teknik relaksasi *Benson* (*negative ranks*) sebanyak 28 orang. Ibu hamil TM III dengan skor kecemasan lebih tinggi sesudah diberikan teknik relaksasi *Benson* (*positive ranks*) sebanyak 2 orang. Dan tidak ada ibu hamil TM III dengan skor kecemasan yang sama sekali tidak berubah sesudah diberikan teknik relaksasi *Benson* (*ties*). Jumlah *ranking sum* (*sum of ranks*) ibu hamil TM III dengan skor kecemasan lebih rendah sesudah diberikan teknik relaksasi *Benson* sebesar 457.00. Sedangkan jumlah ranking ibu hamil TM III dengan skor kecemasan lebih tinggi sesudah diberikan teknik relaksasi *Benson* sebesar 8.00. Hal ini menunjukkan bahwa baik jumlah ibu hamil TM III maupun jumlah ranking ibu hamil TM III mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan teknik relaksasi *Benson*. 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.

B. Pembahasan

1. Karakteristik Ibu Hamil TM III di PMB Anik., Amd. Keb. Pajangan Bantul DIY

a. Usia

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. Sebuah studi depresi dan kecemasan yang dilakukan oleh WHO mengemukakan bahwa terdapat sekitar delapan sampai sepuluh persen dari total wanita hamil di dunia mengalami kecemasan selama kehamilan (WHO, 2017).

Penelitian ini didukung dari penelitian sebelumnya oleh Aniroh & Fatimah (2019) dimana usia ibu yang terlalu muda (< 20 tahun) dan usia yang terlalu tua (\geq 35 tahun) saat menjalani kehamilan akan memberikan dampak terhadap perasaan takut dan cemas dan akan semakin bertambah cemas menjelang proses persalinan, dikarenakan apabila ibu hamil pada usia tersebut, kehamilannya termasuk dalam kategori kehamilan berisiko tinggi. Pada usia <20 tahun kondisi fisik terutama organ reproduksi dan psikologis belum sepenuhnya siap menjalani masa kehamilan dan persalinan. Hal ini didukung dengan penelitian Siallagan & Lestari (2018) kehamilan diusia <20 tahun secara biologis belum optimal dan emosinya cenderung labil, dan mental ibu belum matang sehingga mudah mengalami guncangan. Semakin muda usia ibu bersalin maka tingkat kecemasan menghadapi persalinan

semakin berat. Demikian juga yang terjadi pada ibu hamil dengan umur lebih dari 35 tahun, umur ini digolongkan pada kehamilan beresiko tinggi dimana keadaan fisik sudah tidak prima lagi seperti pada umur 20-35 tahun (Heriani, 2016). Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti sejumlah 29 ibu hamil mengalami kecemasan, artinya menurut Ratnawati, 2014 bahwa salah satu faktor yaitu usia muda lebih mudah mengalami stress dari pada usia tua.

Menurut hasil penelitian Hidayati (2014), ibu hamil dengan usia di atas 35 tahun yang sudah pernah melahirkan sebelumnya masih tetap dapat mengalami kecemasan. Kecemasan tersebut diantaranya disebabkan oleh bayangan ibu tentang proses persalinan, kekhawatiran ibu tentang kondisi kesehatan tubuhnya yang hamil di usia rawan, kekhawatiran akan kemungkinan terjadinya keguguran, bayi lahir tidak sempurna atau cacat, bayi lahir prematur dan melahirkan bayi kembar, serta faktor pengambilan keputusan, dan bayangan tentang proses persalinan sebelumnya. Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti bahwa terdapat satu ibu hamil yang mengalami kecemasan di usia lebih dari 35 tahun.

b. Usia kehamilan

Pada trimester akhir kehamilan, tingkat kecemasan perempuan makin tinggi dan ditandai dengan ketakutan dari proses persalinan yang tidak dapat diprediksi. Perubahan fisiologis selama kehamilan dan banyak faktor didalamnya yang dapat menyebabkan naik dan turun (Islami *et al*, 2021). Kecemasan yang dialami antara lain jenis kelamin bayi yang belum pasti, normal atau tidak normal bayi yang akan dilahirkan, nyeri yang akan dirasakan, dan sebagainya (Usman *et al*, 2016). Berdasarkan hasil penelitian Frinca *et al* (2018)

dapat diketahui terdapat 8 orang yang mengalami tingkat kecemasan berat (32,0%). Pada kelompok yang mengalami tingkat kecemasan ringan, sedang, dan berat masing-masing sebanyak 2 orang (28,6%), sedangkan responden yang tidak mengalami kecemasan sebanyak 1 orang (14,3%). Kecemasan dan ketakutan paling sering terjadi pada usia kehamilan menjelang persalinan disebabkan oleh berbagai pemikiran ibu hamil, antara lain ketakutan akan bayi apakah lahir normal atau tidak, nyeri yang akan dirasakan, dan sebagainya. Menurut jniwaty (2013) ada beberapa faktor yang mendorong meningkatnya keceemasan pada trimester III, di antaranya adalah, cemas akan Kesehatan janin biasanya ibu akan lebih mudah merasa tersinggung, tertekan apalagi semakin mendekati proses persalinan. Cemas anak lahir cacat, hampir setiap orangtua dihantui dengan rasa khawatir akan bayi yang akan dilahirkan termasuk takut anak lahir cacat atau bahkan hingga resiko kematian pada bayi yang terlahir dengan gangguan, hal ini dapat menyebabkan cemas terutama pada ibu primigravida, bahkan dapat mempersulit persalinan. Cemas menghadapi persalinan, untuk persalinan pertama, timbul kecemasan tentang nyeri persalinan yang wajar karena sesuatu adalah pengalaman baru dan jika rasa nyeri tidak terasa malah dapat menimbulkan masalah namun hal nyeri pada persalinan adalah hal yang wajar atau fisiologis, dari sudut pandang evolusi tampaknya nyeri persalinan bukanlah sesuatu yang beada diluar kemampuan seorang Wanita, alam menggunakan nyeri untuk beberapa tujuan yang sangat penting. Nyeti kontraksi yang pertama mengatakan kepada calon ibu bahwa proses persalinan sudah dimulai (Astuti, 2012).

c. Tingkat pendidikan

Pada penelitian Frinca *et al* (2018) hampir seluruh responden memiliki pendidikan terakhir SMA dengan jumlah 23 orang (71%). Terdapat sebanyak 10 orang (31,3%) dengan kecemasan sedang dan 5 orang (15,6%) dengan kecemasan berat. Didukung oleh penelitian Murdayah *et al* (2021), dimana ibu bersalin yang memiliki pendidikan menengah yang tidak mengalami kecemasan sebanyak 1 responden (2,9%), kecemasan ringan sebanyak 8 responden (23,5%), kecemasan sedang sebanyak 7 responden (20,6%), dan yang mengalami kecemasan berat sebanyak 14 responden (41,1%). Menurut Ratnawati (2014) status Pendidikan dan ekonomi yang rendah pada seseorang menyebabkan orang tersebut mengalami stress dibanding dengan mereka yang memiliki status Pendidikan dan ekonomi yang tinggi, sejalan oleh hasil dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu sebesar 6 responden (20%) responden berpendidikan SD artinya Pendidikan yang rendah berpotensi menyebabkan seseorang mengalami stress namun sebesar 5 responden (16,7%) dengan Pendidikan SMP dan 14 responden (46,7%) berpendidikan SMA mengalami kecemasan artinya tidak hanya faktor Pendidikan rendah saja yang bisa mengalami kecemasan namun ibu dengan Pendidikan menengah juga berpotensi mengalami kecemasan mungkin dikarenakan banyak faktor lain penyebab kecemasan bisa ekonomi yang rendah maupun kondisi tertentu seperti takun dan lainnya.

Penelitian Gary *et al* (2020) menjelaskan bahwa pendidikan belum sepenuhnya bisa dikatakan sebagai salah satu hal yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan ibu hamil. Teori mengatakan bahwa tingkat pendidikan bisa mempengaruhi seseorang dalam berpikir dan bertindak, orang

dengan pendidikan yang tinggi akan lebih mudah berpikir rasional sehingga lebih mudah memecahkan masalah dan mengetahui bagaimana cara mekanisme coping yang positif. Dengan kata lain, seseorang dengan pendidikan yang tinggi tidak akan mengalami kecemasan. Namun kenyataannya, hal tersebut tidak terjadi pada semua orang pada hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdapat 5 responden (16,7%) dengan Pendidikan Sarjana mengalami kecemasan, artinya kecemasan bisa muncul pada siapa saja dan dimana saja termasuk ibu hamil, hampir semua ibu hamil pasti pernah mengalami rasa cemas, baik pada ibu hamil yang memiliki pendidikan rendah maupun ibu hamil dengan pendidikan yang tinggi. Status pendidikan yang kurang pada seseorang akan menyebabkan orang tersebut lebih mudah mengalami stres dibanding dengan mereka yang status pendidikan lebih tinggi atau baik (Hawari, 2008 dalam Frinca *et al*, 2018).

d. Status Pekerjaan

Pada penelitian Murdayah *et al* (2021) ibu bersalin yang tidak bekerja atau IRT yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 6 responden (17,6%), kecemasan sedang sebanyak 8 responden (23,5%), kecemasan berat 9 responden (26,5%) dan tidak ada responden yang tidak bekerja yang tidak mengalami cemas. Hal ini berarti pekerjaan meningkatkan interaksi sosial ibu bersalin sehingga semakin rendah tingkat kecemasan ibu bersalin. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Gary *et al* (2020) dan Hasim (2018) menemukan bahwa ibu hamil dengan pekerjaan IRT lebih banyak yang mengalami kecemasan, sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu sebanyak 14 responden (47%) ibu dengan pekerjaan IRT mengalami kecemasan. Ibu yang memiliki pekerjaan

memungkinkan ibu mendapatkan informasi dan pengalaman tentang kehamilan dari orang lain karena ibu yang memiliki pekerjaan akan lebih sering untuk bertemu dengan orang lain. Selain itu ibu yang memiliki pekerjaan akan mendapatkan pengaruh dalam menentukan stressor sehingga ibu dapat mengendalikan rasa cemas dengan lebih baik. Sebagaimana disebutkan dalam hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebanyak ibu yang bekerja sebagai karyawan swasta terdapat 13 responden (43%) mengalami kecemasan tetapi lebih rendah dibanding ibu dengan pekerjaan IRT, tingginya angka kecemasan pada ibu bekerja karyawan swasta mungkin karena faktor tekanan pekerjaan yang tinggi sehingga ibu mengalami cemas, sejalan dengan hasil penelitian bahwa pekerjaan berpengaruh dalam stressor seseorang yang memiliki aktivitas diluar rumah sehingga mendapat pengaruh yang banyak dari teman dan berbagai informasi serta pengalaman dari orang lain dapat mengubah cara pandang seseorang dalam menerima dan mengatasi kecemasan.

2. Tingkat kecemasan pada ibu hamil TM III di PMB Anik., Amd. Keb. Pajangan Bantul DIY Sebelum Penerapan Teknik Relaksasi Benson

Selama masa kehamilan, banyak calon ibu yang umumnya mengalami perasaan tidak nyaman, dan tingkat kecemasan yang berlebihan justru dapat menyebabkan ibu jatuh sakit. Hal ini dapat menyebabkan beberapa keluhan yang serius karena cemas, selain itu periode kecemasan yang berkepanjangan dapat mengakibatkan kurangnya focus dan berkurangnya rasa percaya diri pada Wanita hamil. Dalam kasus yang parah, ibu dengan kecemasan tinggi menemukan diri mereka disibukkan dengan kesusahan yang menghambat aktivitas sehari-hari mereka. Sebelum dilakukan Teknik relaksasi benson ibu mengalami beberapa gejala seperti

mudah tersinggung, kesulitan tidur, sulit berinteraksi social, detak jantung meningkat, sering buang air kecil sehingga ibu sering terbangun saat tidur, ketidaknyamanan perut atau diare, gemetar, pusing. Hasil penelitian menunjukkan sebelum penerapan teknik relaksasi sebagian besar ibu hamil TM III mengalami kecemasan berat sebanyak 15 responden dan yang mengalami kecemasan sedang sebanyak 12 responden. Kecemasan adalah keadaan emosional dengan ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan dan perasaan khawatir bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi (Nevid *et al*, 2018). Kecemasan pada ibu hamil dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Wanita hamil trimester ketiga memiliki kecemasan yang lebih signifikan daripada trimester pertama dan kedua, selain itu ada korelasi yang signifikan secara statistik antara usia, tingkat pendidikan, status pekerjaan, catatan aborsi, hubungan pernikahan, dan rasa takut akan melahirkan (Nekoe & Zarei, 2015).

Beberapa penelitian menyatakan bahwa kecemasan ibu selama kehamilan terkait dengan faktor usia dan paritas (Zamriati *et al*, 2013). Pada ibu hamil dengan usia kurang dari 20 tahun diindikasikan mengalami kecemasan berat karena kondisi fisik yang belum 100% siap. Sedangkan setelah usia 35 tahun sebagian wanita digolongkan pada kehamilan beresiko tinggi terhadap kelainan bawaan dan adanya penyulit waktu persalinan. Dalam kurun usia tersebut, angka kematian ibu dan bayi meningkat sehingga akan meningkatkan kecemasan (Fazdria & Harahap, 2016).

Wanita yang memiliki kekhawatiran dan stres berat selama kehamilan lebih cenderung melahirkan bayi prematur. Bayi-bayi ini dapat mengalami beberapa masalah, seperti menyusu yang tidak teratur, kembung dan sakit perut, insomnia di malam hari, tangisan yang lama, dan kebutuhan mendesak untuk dipeluk (Martínez &

Castillo, 2016). Jika ibu mengalami depresi, kecemasan, atau stres saat kehamilan, anak akan lebih memiliki kemungkinan mengalami berbagai hasil perkembangan saraf yang merugikan daripada anak-anak lain dari ibu yang tidak mengalami depresi, cemas atau stres selama hamil (Glover, 2011). Stres prenatal dapat menyebabkan berat badan lahir rendah untuk usia kehamilan, persalinan lebih awal, hipertensi (Cardwell, 2013). Anak-anak yang lahir dari ibu yang mengalami kecemasan selama kehamilan, juga disertai dengan masalah emosional, gangguan hiperaktif, desentralisasi, dan gangguan dalam perkembangan kognitif (Glover, 2014). Ibu hamil sebelum dilakukan Teknik relaksasi benson memiliki keluhan yang merupakan tanda kecemasan sehingga harus segera diatasi, beberapa keluhan yang perlu diperhatikan agar tidak terjadi pada ibu hamil yang lain yaitu adanya rasa cemas karena faktor trauma saat melahirkan, salah satu responden yang mengalami kecemasan berat yaitu saat melahirkan pertama mengalami trauma karena diinduksi dan bayinya lahir dengan asfiksia, responden selanjutnya ada beberapa yang kehamilannya termasuk primigravida mengalami kecemasan karena resiko tinggi berupa hipertensi yang dikarenakan takut dengan tenaga Kesehatan yang bersikap tidak semestinya, dan menakut-nakuti jika lahir akan metode operasi, ibu hamil sudah mengalami tanda kecemasan yaitu detak jantung meningkat serta tekanan darah yang tinggi.

3. Pengaruh Perlakuan Teknik Relaksasi *Benson* terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil TM III di PMB Anik., Amd. Keb. Pajangan Bantul DIY

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh relaksasi *benson* terhadap kecemasan pada ibu hamil TM III di PMB Anik., Amd.Keb. Pajangan Bantul DIY yang ditunjukkan oleh hasil uji statistic *wilcoxon* dengan nilai signifikan $P = 0,000$ dengan nilai $\alpha < 0,05$ yang artinya ada pengaruh relaksasi *benson* terhadap

kecemasan pada ibu hamil TM III di PMB Anik., Amd. Keb. Pajangan Bantul DIY. Ibu hamil menunjukkan beberapa gejala yang menandakan bahwa kecemasan menurun, ibu hamil yang menderita kecemasan berat karena trauma melahirkan mengalami gangguan tidur dan setelah dilakukan Teknik relaksasi benson responden bercerita bahwa tidurnya perlahan mulai membaik dari sebelum dilakukan responden biasanya mulai tidur jam 12.00 malam menjadi tidur di jam 10.00 malam, kemudian responden ke 2 yang mengalami kecemasan karena resiko tinggi berupa hipertensi mengalami penurunan tekanan darah, artinya Teknik relaksasi benson berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil.

Menurut Kinanti (2021) kecemasan pada ibu hamil TM III di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang disebabkan oleh berbagai hal diantaranya rasa ketakutan berlebihan yang disebabkan oleh terjadinya peningkatan pada hormon kortisol yang disekresikan oleh kelenjar adrenal atau bisa disebut hormone kecemasan, hormon ini dapat menentukan respon seseorang terhadap situasi yang menegangkan. Sehingga seringkali pasien merasa tidak nyaman atau tegang saat akan menghadapi proses persalinan. Selain itu terdapat juga berbagai respon perilaku kecemasan ibu hamil TM III diantaranya rasa gelisah, gugup, bicara tidak terkoordinasi. Apabila masalah tersebut tidak dapat teratasi, makan akan berakibat negatif pada kehamilan dan janin.

Relaksasi nafas dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan, yang mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan napas dalam, napas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan napas secara perlahan. Selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi napas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah (Solehati *et al*, 2015). Relaksasi *Benson* merupakan

pengembangan dari metode relaksasi nafas dalam dengan melibatkan faktor keyakinan pasien yang dapat menciptakan suatu lingkungan yang tenang sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi. Relaksasi *benson* bekerja dengan cara mengalihkan fokus seseorang terhadap nyeri dan dengan menciptakan suasana nyaman serta tubuh yang rileks maka tubuh akan meningkatkan proses analgesia endogen hal ini diperkuat dengan adanya kalimat atau mantra yang memiliki efek menenangkan (Wahyu, 2018). Kelebihan dari teknik relaksasi *benson* yaitu lebih mudah dilakukan oleh klien dan dapat menekan biaya pengobatan (Sueb, 2016). Relaksasi *Benson* dapat mengurangi tingkat stress, kecemasan, rasa tidak nyaman, dan juga dapat menurunkan metabolisme, kontraksi jantung, tekanan darah, serta melepas hormon yang berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri.

Relaksasi *benson* merupakan tehnik relaksasi yang digabungkan dengan keyakinan/keimanan yang dianut oleh pasien. Ungkapan yang dipakai dapat berupa nama tuhan atau kata-kata lain yang memiliki efek menenangkan bagi pasien yang membaca secara berulang-ulang (Benson & Proctor, 2011). Cara pengobatan ini merupakan pembagian pengobatan spritual. Pada tehnik ini pengobatan sangat fleksibel dapat dilakukan dengan bimbingan mentor, bersama-sama atau sendiri. Tehnik ini merupakan upaya untuk memusatkan perhatian pada suatu fokus yang menyebut berulang-ulang kalimat ritual dan menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu. Tehnik pengobatan ini dapat dilakukan setengah jam 2 kali sehari (Sanjaya, 2015). Teknik Relaksasi *Benson* merupakan teknik latihan nafas. Dengan latihan nafas yang teratur dan dilakukan dengan benar, tubuh akan menjadi lebih rileks, menghilangkan ketegangan saat mengalami stress dan bebas dari ancaman. Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropin Releasing Factor (CRF)*. Selanjutnya CRF merangsang kelenjar *pituitary* untuk

meningkatkan produksi *Proopiomelanocortin (POMC)* sehingga produksi *enkephalin* oleh medulla adrenal meningkat. Kelenjar pituitary juga menghasilkan β *endorphin* sebagai *neurotransmitter* yang mempengaruhi suasana hati menjadi rileks (Warsono, 2019).

Pada penelitian sebelumnya milik Kinanti (2021) teknik relaksasi *benson* perlu direkomendasikan untuk meminimalkan kecemasan pada ibu hamil TM III di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang. Dimana pada penelitian tersebut manfaat teknik relaksasi *benson* terbukti dapat meredakan kecemasan, mengatasi kecemasan dan memunculkan keadaan tenang. Selain itu teknik *benson* juga praktis tanpa mengeluarkan biaya dan aman digunakan untuk semua kalangan usia. Teknik *benson* dapat dilakukan selama 10-15 menit sekali. Hal ini didukung oleh penelitian Mulyani *et al* (2021), dimana kecemasan ibu hamil berisiko sebagian besar dengan kecemasan ringan sebanyak 11 orang (73,33%). Kecemasan ibu hamil berisiko setelah dilakukan *emotional healing* sebagian besar dengan kategori tidak ada kecemasan sebanyak 8 orang (53,33%). Saran relaksasi *benson* dan *emotional healing* bisa menjadi salah satu alternatif untuk mengatasi kecemasan, khususnya kecemasan pada ibu hamil berisiko. Begitu juga dengan penelitian Tyas (2017) dimana penggunaan relaksasi *benson* dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Mojo Surabaya.