



**Efektivitas Teknik *Relaksasi Benson* Terhadap
Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III
Di UPTD Puskesmas Abiansemal I**

Ni Komang Martya Tantri, Ni Made Risna Sumawati, Ni Gusti Ayu Pramitha Aswitami, Ni Made Eggar Adhiestiani
Bachelor's Degree Of Midwifery Program , STIKES Bina Usada Bali, Indonesia
Jl. Raya Padang Luwih, Tegal Jaya, Dalung, Kec. Kuta Utara, Kabupaten Badung, Bali, Indonesia

Corresponding author: Ni Komang Martya Tantri
Email: komangmartya94@gmail.com

ABSTRAK

Kehamilan merupakan suatu proses alamiah dan fisiologis. Ibu yang tidak mempunyai persiapan untuk melahirkan akan lebih cemas dan memperhatikan ketakutan dalam suatu perilaku diam hingga menangis. Rasa cemas dan khawatir pada ibu hamil akan meningkat seiring dengan mendekatnya waktu persalinan. Penanganan yang dapat dilakukan mengatasi kecemasan pada ibu hamil trimester III salah satunya adalah Teknik Relaksasi Benson merupakan kombinasi antara teknik respon relaksasi pernafasan dan sistem keyakinan individu. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas teknik *Relaksasi Benson* terhadap kecemasan pada ibu hamil Trimester III di UPTD. Puskesmas Abiansemal I. Penelitian ini menggunakan metode penelitian *Pre Eksperimen* dengan penelitian *One Group Pretest- Posttest*. Pemilihan sampel dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel dari penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yaitu sebanyak 30 orang. Data dianalisis menggunakan analisa menggunakan Uji *Wilcoxon Sign Rank Test*. Hasil analisis menggunakan Uji *Wilcoxon Sign Rank Test* menunjukkan nilai rata-rata tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan teknik relaksasi benson yaitu 3,00 menjadi 2,00 sesudah diberikan teknik relaksasi benson dengan selisih mean 1,00, dengan nilai *p-value* yang didapatkan sebesar $0,000 < 0,05$, maka dapat dilihat ada perbedaan yang signifikan rata-rata tingkat keceasan sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi benson. Dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak yang artinya terdapat efektivitas teknik relaksasi benson terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas Abiansemal I. Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan ibu hamil trimester III dapat mengatasi kecemasan yang dirasakan dengan menggunakan Teknik Relaksasi Benson.

Kata Kunci: Ibu Hamil; Kecemasan; Teknik Relaksasi Benson; Kecemasan; Trimester III

ABSTRACT

Pregnancy is a natural and physiological process. Mothers who do not have preparation for giving birth will be more anxious and show fear in a silent behavior to the point of crying. The feeling of anxiety and worry in pregnant women will increase as the time of delivery approaches. Treatments that can be taken to overcome anxiety. for pregnant women in the third trimester, one of them is Benson's Relaxation Therapy. Benson's Relaxation Therapy is a combination of respiratory relaxation response techniques and individual belief systems. The aim of this research is to determine the effectiveness of the Benson Relaxation technique on anxiety in third trimester pregnant women at UPTD. Abiansemal I Community Health Center. This research uses the Pre-Experiment research

method with One Group Pretest-Posttest research. The sample selection in this research used purposive sampling techniques. The sample from this study was 30 third trimester pregnant women. Data were analyzed using analysis using the Wilcoxon Sign Rank Test. The results of the analysis using the Wilcoxon Sign Rank Test showed that the average value of anxiety level in third trimester pregnant women before being given the Benson relaxation technique was 3.00 to 2.00 after being given the Benson relaxation technique with a mean difference of 1.00, with a p value -The value obtained is $0.000 < 0.05$, so it can be seen that there is a significant difference in the average level of anxiety before and after being given the Benson relaxation technique. It can be concluded that H_a is accepted and H_0 is rejected, which means that there is effectiveness of the Benson relaxation technique on anxiety in third trimester pregnant women at UPTD Abiansemal I Community Health Center. Based on the results of this research, it is hoped that third trimester pregnant women can overcome the anxiety they feel by using the Benson Relaxation Technique.

Keyword : Prenatal Massage; Worry; Pregnant Women; Third Trimester

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses alamiah dan fisiologis. 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. Proses persalinan berdampak terhadap perdarahan, kesakitan luar biasa serta bisa menimbulkan ketakutan bahkan kematian baik ibu ataupun bayinya (Fatimah, *et al.*, 2020). Data *World Health Organization* (2019), menunjukkan sekitar 5% wanita tidak hamil mengalami kecemasan, lalu meningkat menjadi 8-10% selama kehamilan, dan meningkat kembali menjadi 13% ketika menjelang persalinan. Di negara 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 bandingkan dengan negara-negara ASEAN lainnya.

Menurut Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2019 jumlah AKI di Indonesia sebanyak 305/100.000 KH (Kemenkes, 2019). Angka kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia mencapai 373.000.000 yaitu sebanyak 107.000.000 (28,7%) diantaranya kecemasan terjadi pada ibu hamil menjelang proses persalinan (Rambod *et al.*, 2022).

Pada dasarnya, kecemasan merupakan hal wajar yang pernah dialami oleh setiap manusia, kecemasan adalah fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai (Tri Sunaryo *et al.*, 2019).

Menurut Hawari (2019), tingkat kecemasan dapat dikelompokkan menjadi 4 kategori sebagai berikut: tingkat kecemasan ringan, sedang, berat dan panik. Rasa cemas dan khawatir pada ibu hamil akan meningkat seiring dengan mendekatinya waktu persalinan. Pada trimester ketiga, terdapat kombinasi perasaan bangga dan cemas tentang apa yang akan terjadi pada saat melahirkan. Ibu dapat mengalami keluhan fisik ataupun psikologis (Ariyanti *et al.*, 2023). Pada trimester ketiga ini, pertanyaan dan bayangan yang mulai muncul adalah apakah dapat melahirkan normal, apakah akan terjadi sesuatu saat melahirkan, atau apakah bayi lahir selamat dengan fisik yang sempurna. (Handayani, 2021).

Penanganan yang dapat dilakukan 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 (Solehati *et al.*, 2022). 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, 2019). *Relaksasi Benson* bisa mengurangi kecemasan, stress, rasa tidak nyaman atau nyeri dan kontraksi jantung dan melepas hormon epineprin. terapi sederhana yang mudah dipelajari, tidak membutuhkan biaya dan sangat mudah untuk diterapkan (Rambod *et al.*, 2022). Penelitian oleh Dhini Kartika (2019), Pengaruh *Relaksasi Benson* Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Mojo Surabaya, Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Relaksasi Benson* berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III ($p=0,044$; $\alpha=0,05$). *Relaksasi Benson* dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III, karena *Relaksasi Benson* berupa kalimat tertentu yang dibacakan berulang kali dengan melibatkan unsur keyakinan dan keyakinan akan menimbulkan respon relaksasi yang lebih kuat dari sekedar relaksasi tanpa melibatkan unsur percaya diri.

Berdasarkan studi pendahuluan peneliti lakukan di UPTD. Puskesmas Abiansemal I pada bulan Juni tahun 2023, didapatkan data ANC pada buku register jumlah kunjungan sebanyak 45 orang ibu hamil Trimester III yang melakukan kunjungan ANC. Setelah dilakukan wawancara kepada 10 orang ibu hamil didapatkan 8 orang ibu hamil mengatakan sangat cemas, 2 orang ibu hamil mengatakan cemas tapi ringan. Dari 8 orang ibu hamil tersebut merasa khawatir dan cemas terhadap bayi yang akan dilahirkannya, takut terjadi komplikasi dan cemas terhadap nyeri saat melahirkan, dari seluruh ibu hamil tersebut belum tahu cara mengatasinya dan belum tahu tentang Teknik *Relaksasi Benson*. Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “Efektivitas Teknik *Relaksasi Benson* terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di UPTD. Puskesmas Abiansemal I.

KAJIAN TEORITIS

Kehamilan merupakan suatu proses alamiah dan fisiologis. Setiap wanita yang memiliki organ reproduksi sehat, jika telah mengalami menstruasi dan melakukan hubungan seksual dengan seorang pria yang organ reproduksinya sehat, sangat besar kemungkinannya terjadi kehamilan. Apabila kehamilan direncanakan, akan memberi rasa bahagia dan penuh harapan, tetapi disisi lain diperlukan kemampuan bagi wanita untuk beradaptasi dengan perubahan yang terjadi selma kehamilan, baik perubahan yang bersifat fisiologis maupun psikologis.

Kecemasan merupakan perasaan keprihatinan, ketidakpastian dan ketakutan tanpa stimulus yang jelas, dikaitkan dengan perubahan fisiologis (takikardia, berkeringat, tremor, dan lain-lain). Jika kecemasan-kecemasan tidak dapat ditanggulangi secara efektif, maka dapat menimbulkan trauma, keadaan jiwa traumatik ialah semacam guncangan jiwa, seolah-olah jiwa mengalami luka. Traumatik menyebabkan sang pribadi dalam keadaan tidak berdaya, serba infantil, serba kekanak-kanakan seperti anak kecil. *Relaksasi* merupakan proses merilekskan otot-otot yang mengalami ketegangan atau mengendorkan otot-otot tubuh dan pikiran agar tercapai kondisi yang nyaman atau berada pada gelombang otak alfa-teta (Yunus dan Nurcahyo, 2019).

KAJIAN EMPIRIS

Penelitian oleh Dhini Kartika (2019), Pengaruh *Relaksasi Benson* Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Mojo Surabaya, Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Relaksasi Benson* berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III ($p=0,044$; $\alpha=0,05$). *Relaksasi Benson* dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III, karena *Relaksasi Benson* berupa kalimat tertentu yang dibacakan berulang kali dengan melibatkan unsur keyakinan dan keyakinan akan menimbulkan respon relaksasi yang lebih kuat dari sekedar relaksasi tanpa melibatkan unsur percaya diri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Desain *Pre Eksperimen* dengan rancangan *One Group Pretest- Posttest* yaitu rancangan penelitian dengan cara melakukan satu kali pengukuran di awal (*Pre-test*) sebelum diberikan perlakuan atau intervensi (*treatment*) dan kemudian setelah itu dilakukan pengukuran lagi (*post – test*). populasi adalah seluruh ibu hamil trimester III yang berkunjung ke UPTD. Puskesmas Abiansemal I yaitu sebanyak 45 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil Trimester III yaitu sebanyak 30 orang dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Pemilihan sampel dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik *Purposive sampling*. Data dianalisis menggunakan analisa menggunakan uji *Wilcoxon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden berdasarkan umur, Pendidikan, pekerjaan dan gravida

Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Pendidikan, Pekerjaan dan Gravida di UPTD Puskesmas Abiansemal I

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Umur		
< 20 Tahun	8	26,7
20-35 Tahun	19	63,3
> 35 Tahun	3	10,0
Pendidikan		
Dasar	3	10,0
Menengah	20	66,7
Tinggi	7	23,3
Pekerjaan		
IRT	14	46,7
Karyawan	10	33,3
Swasta	6	20,0
PNS		
Gravida	11	36,7
Primigravida	19	63,3
Multigravida		
Total	30	100

Berdasarkan Tabel 5.1 menunjukkan karakteristik responden ibu hamil trimester III bahwa sebagian besar responden termasuk

kedalam usia reproduksi sehat (20-35 tahun) sebanyak 19 (63,3%) responden dengan tingkat pendidikan sebagian besar berada pada tingkat pendidikan menengah sebanyak 20 (66,7%) responden dengan status pekerjaan sebagian besar responden tidak bekerja atau menjadi ibu rumah tangga sebanyak 14 (46,7%) responden dan sebagian besar responden termasuk kedalam multigravida sebanyak 19 (63,3%) responden.

Kecemasan pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan *relaksasi benson* di UPTD Puskesmas Abiansemal I

Tabel 5.2 Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum Diberikan *Relaksasi Benson* di UPTD Puskesmas Abiansemal I

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak ada Cemas	0	0
Ringan	6	20,0
Sedang	18	60,0
Berat	6	20,0
Panik	0	0
Total	30	100

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa sebelum diberikan teknik relaksasi benson sebagian besar responden mengalami tingkat kecemasan sedang sebanyak 18 (60,0%) responden.

Kecemasan pada ibu hamil trimester III setelah diberikan *relaksasi benson* di UPTD Puskesmas Abiansemal I

Tabel 5.3 Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III Setelah Diberikan *Relaksasi Benson* di UPTD Puskesmas Abiansemal I

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak ada Cemas	5	16,7
Ringan	21	70,0
Sedang	3	10,0
Berat	1	3,3
Panik	0	0
Total	30	100

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa setelah diberikan *teknik relaksasi benson* sebagian besar responden mengalami tingkat kecemasan ringan sebanyak 21 (70,0%) responden.

Efektivitas Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas Abiansemal I.

Tabel 5.4 Efektivitas Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas Abiansemal I.

Tingkat Kecemasan	Z		P-Value
	Median	Mean	
Sebelum diberikan Intervensi	3,00	3,00	4,817
Setelah diberikan Intervensi	2,00	2,00	0,000

Berdasarkan tabel 5.4 dari hasil uji statistik, nilai rata-rata tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan *teknik relaksasi benson* yaitu 3,00 menjadi 2,00 sesudah diberikan *teknik relaksasi benson* dengan selisih mean 1,00, dengan nilai *p-value* yang didapatkan sebesar $0,000 < 0,05$, maka dapat dilihat ada perbedaan yang signifikan rata-rata tingkat keceasan sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi benson. Dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak yang artinya terdapat efektivitas *teknik relaksasi benson* terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas Abiansemal I.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah di uraikan diatas maka penulis dapat menyimpulkan bahwa adanya Efektifitas Teknik *Relaksasi Benson* Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di UPTD. Puskesmas Abiansemal I.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pasien dan keluarga sebagai subjek penelitian. Selain itu, juga pada seluruh dosen pembimbing di STIKES Bina Usada atas masukan dan arahnya sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik Tidak terdapat *conflict of interest* dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arindra, D. (2021) "Kecemasan Menghadapi Persalinan Anak Pertama Pada Ibu Dewasa Awal"
- Aryana, K. O. dan Novitasari, D. (2019) "Pengaruh Tehnik Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tingkat Stres Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran," *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 1(2), hal. 186– 195.
- Astuti, H. P. (2020) *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Ibu I (Kehamilan)*. Yogyakarta: Rohima Press.
- Astuti, L. D., Hasbiah, & Rahmawati, E. (2022). Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Mekarsari. *PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6 (1), 755–761.
- Chalimah, Siti. (2017). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Ibu dalam Menghadapi Persalinan Kala I di Rumah Bersalin Mardi Rahayu Semarang. *Jurnal STIKES Telogorejo Semarang* 2017.
- Dhini Kartika Ning Tyas, (2019) *Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Mojo Surabaya*.

- Fatimah. (2020). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas.
- Handayani, R. (2021) “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Primigravida Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2021,” *Ners jurnal Keperawatan*, 11(1), hal. 62–71.
- Halil, A., & Puspitasari, E. (2023). Faktor yang Menyebabkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas Depok 2. *Jurnal Kesehatan*, 12 (1), 78–83.
- Hamilton, P.M. 2016. *Dasar-Dasar Keperawatan Maternitas Edisi 6 (Revisi)*. Jakarta : Egc
- Handayani, S. (2016) “Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil di Puskesmas Sambutan Kota Samarinda,” *Mahakam Midwifery Journal*, 1(II), hal. 126–138
- Hawari, D. (2019) *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Indrawan, R. dan Yaniawati, R. P. (2022) *Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif, dan campuran untuk manajemen, pembangunan, dan pendidikan*. Bandung: Refika Aditama.
- Ibrahim, S.A. (2022). *Panic Neurosis Dan Gangguan Cemas*. Edisi Pertama, Cetakan Pertama, 2022. Jelajah Nusa. Tangerang.
- Janiwarty, B. dan Pieter, H. Z. (2022) “Pendidikan Psikologi Untuk Bidan : Suatu Teori dan Terapannya,” in. Yogyakarta: Rapha Publishing.
- Kushariyadi (2019) *Asuhan Keperawatan Pada Klien Lanjut Usia*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kementerian Kesehatan RI (2019). *Kesehatan dalam Kerangka Sustainable Development Goals (SDG'S)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2019
- Kautsar, F. Gustopo, D. (2020). Uji Validitas dan Reabilitas Hamilton Anxiety Rating Scale Terhadap Kecemasan dan Produktifitas Pekerja Visual Inspektion PT. Widatra Bakti. SENATEK 2020. Malang.
- Lestari, T. (2020) *Kumpulan Teori Untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Maemunah, L. Y., Susilawati, L. dan Rukiah, A. Y. (2021) *Asuhan kebidanan Kehamilan*. Jakarta: Trans Info Media.
- Mandriwati, G. A. et al. (2020) “Asuhan Kebidanan Kehamilan Berbasis Kompetensi,” in. Jakarta: EGC.
- Masturoh, Anggita, Imas dan Nauri. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: 307.
- Marfuah, Ida (2020) *Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester Iii*. Skripsi Thesis, Universitas Jenderal Soedirman.
- Mardiani, I. Y., Ismonah, & Supriyadi. (2014). Perbedaan Efektifitas Teknik Relaksasi Benson Dan Nafas Dalam terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Di RSUD Kota Salatiga. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 2 (1).
- Murdayah, Lilis, D. N., & Lovita, E. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Pada Ibu Bersalin. *Jambura Jurnal*, 3 (1).
- Naili, N. K., & Prasetyorini, H. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Nyeri Pada Pasien Dengan Post Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 7 (1), 6–10.
- Pieter, H. Z. dan Lubis, N. L. (2020) “Pengantar Psikologi untuk Kebidanan,” in. Jakarta: Kencana Prenada Media.
- Roniarti, M. P., Mulyani, N. dan Diana, H. (2020) “Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Usia Kehamilan >36

- Minggu Dalam Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Cibeureum Kota Tasikmalaya Tahun 2020,” *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada*, 17(1), hal. 113–221.
- Romauli, S. (2019) Buku Ajar Asuhan Kebidanan 1 Konsep Dasar Asuhan Kehamilan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rambod, M. *et al.* (2022) “The Effect Of Benson ’ S Relaxation Technique On The Quality Of Sleep Of Iranian Hemodialysis Patients : A Randomized Trial,” *Complementary Therapies in Medicine*. doi: 10.1016/j.ctim.2013.08.009.
- Rahmatiah, I. N. H. (2021) Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien Yang Dirawat Di Ruang Icu Rsud Dr. M.M Dunda Limboto. Universitas Negeri Gorontalo.
- Ratnawati, & Utari, K. (2022). Efektifitas Tehnik Relaksasi Benson dalam Menurunkan Nyeri Post Sectio Cesarea Ibu Pospartum. *Jurnal Kesehatan Aeromedika*, 8 (1).
- Sari, I. Y. K., Sriningsih, N., & Pratiwi, A. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi Di RSUD Kab Tangerang. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 2 (30), 50–61.
- Satriana, & Feriani, P. (2020). Efektivitas Teknik Relaksasi Benson dan Terapi Genggam Jari terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Laparatomi di Ruang Mawar RSUD A . Wahab Sjahranie Samarinda. *Borneo Student Research*, 1 (3), 173Efektivitas Teknik Relaksasi Benson dan Terapi.
- Setiawan, S. A., & Faiza, L. N. (2021). Hubungan Paritas Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Menghadapi Persalinan Normal. *Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 8 (2), 128–135.
- Siregar, N. Y., Kias, C. F., Nurfatimah, Noya, F., Longgupa, L. W., Entoh, C., & Ramadhan, K. (2021). Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3 (1), 18–24. <https://doi.org/10.33860/jbc.v3i1.131>
- Schlaepfer, T. E. dan Nemeroff, C. B. (2019) *Neurobiology Of Psychiatric Disorders*. Amsterdam: British Library Cataloguing.
- Sridianti, N. I., Suhartati, S., dan Haryono, I. A. (2022). Efektivitas Giving Relaxation Benson Pada Ibu Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Stres: Literature Review: The Effectiveness of Benson Giving Relaxation to Pregnant Women on Anxiety and Stress Levels: Literature Review. *Proceeding Of Sari Mulia University Midwifery National Seminars*, 4(1), 30–39. Retrieved from <https://ocs.unism.ac.id/index.php/PROBID/article/view/90>
- Solehati, T. dan Rustina, Y. (2022) “Benson Relaxation Technique in Reducing Pain Intensity in Women After Cesarean Section,” 5(3).
- Sutanto, A. V. dan Fitriana, Y. (2019) *Asuhan pada kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Stuart, G. W. (2020) *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC
- Swarjana, I. K. (2020). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. CV Andi Offset.
- Sugiyono (2018) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumawati, N. M. R.*et al* (2022). Pengaruh Melukat Terhadap Kecemasan Selama Hamil Pada Ibu Hamil Di Desa Sibang Kaja, Kec. Abiansemal, Kab. Badung. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6 (2), 146–150.
- Tri Sunaryo dan Siti Lestari (2019) “Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dada Kiri Pada Pasien Acute Myocardial Infarc di RS Dr. Moewardi Surakarta,” *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(2), hal. 147–151.
- WHO. (2019). Depression and Other Common Mental Disorders. Global HealthEstimates.

- Wahyuni, L. T., & Hardin, F. (2022). Jurnal Citra Ranah Medika Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Pada Masa Pandemi Covid19 Di Puskesmas Andalas Padang. *Jurnal Citra Ranah Medika*, 2 (1), 1–8.
- Yunus, M. dan Nurcahyo, D. B. (2019) *Mindset Revolution: Optimalisasi Potensi Otak Tanpa Batas*. 1 ed. Yogyakarta: Jogja Bangkit Publisher.
- Ariyanti, K. S., Herliawati, P. A., Pemayun, C. I. M., & Peratiwi, N. M. I. (2023). Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Manfaat Yoga dengan Kecemasan Menghadapi Menopause di Desa Gadungan. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 6(2), 233–242.
- Fatimah, & Nuryaningsih. (2017). *ASUHAN KEBIDANAN KEHAMILAN* (A. Noviant (ed.); 1st ed.). Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Kemenkes, R. (2018). KEPMENKES RI No 349 2018 Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Kanker Serviks. In *Kemenkes RI*.