

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP KECEMASAN IBU MULTIGRAVIDA PRESECTIO DENGAN RIWAYAT SECTIOCAESARIA

Lara Arlinsyah Cahya Mega Asmara¹, Vida Wirautami², Susilawati³

^{1,2,3}Program Studi DIV Kebidanan Universitas Malahayati

*Korespondensi email : Samaly_susi@yahoo.com

ABSTRACT: THE EFFECT OF BENSON RELAXATION TECHNIQUES ON MULTIGRAVIDA PRESECTIO MOTHER'S ANXIETY WITH HISTORY OF SECTIOCAESARIA

On average, there were 48 mothers who gave birth, with maternal anxiety rates ranging from 65% to severe anxiety, 20% to moderate anxiety and 15% to mild anxiety. (riskesdas, 2017). Based on data from the Bandar Lampung Health Office, the amount of anxiety in maternity mothers, both multigravida and primigravida, experienced an anxiety level of 67.71%. Data obtained from RSIA Mutiara Putri in February as many as 67 mothers who gave birth by CS. Based on a pre-survey conducted on 10 mothers who gave birth at RSIA Mutiara Putri, in February of 10 mothers giving birth 7 people said they were anxious, because of a history of multigravid delivery by CS. The purpose of this study is the effect of Benson's relaxation technique on the anxiety of multigravida presectio mothers with a history of sectio caesaria in Russia, Mutiara Putri, Bandar Lampung in 2021.

This type of research is quantitative, pre-experimental method with a one group pretest – posttest approach. The sample in this study was multigravida mothers with a history of sectio caesaria with a total of 18 respondents, purposive sampling technique, univariate and bivariate data analysis using Man Witney.

The level of anxiety in multigravida presectio mothers with a history of SC before being given the Benson relaxation technique with an average anxiety of 24.44. After being given the Benson relaxation technique with an average anxiety of 19.11. The p -value = 0.000 < 0.05 which means that there is an effect of Benson's relaxation technique on the anxiety of multigravida presectio mothers with history. Provide education and explain how to apply Benson's relaxation techniques intensively and periodically in order to reduce stress levels in 3rd trimester pregnant women when attending classes for pregnant women so that they can be applied when the patient is going to have a caesarean section.

Keywords : Benson Relaxation Technique, Anxiety, Sectio caesaria History

ABSTRAK

Rata-rata ibu bersalin 48 orang dengan angka kecemasan ibu bersalin dari tingkat kecemasan berat berkisar 65 %, kecemasan sedang 20% dan tingkat kecemasan ringan berjumlah 15 %. (riskesdas, 2017). Berdasarkan data dinas kesehatan bandar lampung jumlah kecemasan pada ibu bersalin baik multigravida maupun primigravida mengalami tingkat kecemasan sebesar 67,71 %. Data yang diperoleh dari RSIA Mutiara Putri pada bulan Februari sebanyak 67 ibu bersalin dengan SC, Berdasarkan prasurvey yang di lakukan pada 10 ibu bersalin di RSIA Mutiara Putri didapatkan pada bulan Februari dari 10 ibu bersalin 7 orang mengatakan cemas, karena riwayat persalinan multigravid dengan SC. Tujuan penelitian ini pengaruh teknik relaksasi benson terhadap kecemasan ibu multigravida *presectio* dengan riwayat *sectio caesaria* di rsia mutiara putri bandar lampung tahun 2021.

Jenis penelitian kuantitatif, metode pra eksperimental dengan pendekatan *one group pretest – posttest*, Sampel dalam penelitian ini adalah ibu multigravida dengan riwayat *sectio caesaria* dengan jumlah 18 responden, teknik sampling *purposive sampling*, analisa data univariat dan bivariat menggunakan *man witney*.

Tingkat kecemasan pada ibu multigravida *presectio* dengan riwayat SC sebelum diberikan teknik relaksasi benson dengan rata-rata kecemasan 24,44. Sesudah diberikan teknik relaksasi benson dengan rata-rata kecemasan sebesar 19,11. Nilai p -value = 0.000 < 0.05 yang artinya terdapat pengaruh teknik relaksasi benson terhadap kecemasan ibu multigravida *presectio* dengan Riwayat. Memberikan pendidikan dan menjelaskan cara mengaplikasikan tehnik relaksasi benson secara intensif dan berkala dalam rangka menurunkan tingkat stres pada ibu hamil trimester 3 saat mengikuti kelas ibu hamil sehingga dapat diaplikasikan saat pasien akan dilakukan tindakan *sectio caesarea*.

Kata Kunci : Teknik Relaksasi Benson, Cemas, Riwayat *Sectio caesari*

PENDAHULUAN

World Health Organization(WHO) memprediksi setiap tahun lebih dari 200 juta wanita hamil, sebagian besar kehamilan berakhir dengan kelahiran bayi hidup pada ibu yang sehat, walaupun demikian pada beberapa kasus kelahiran bukanlah peristiwa membahagiakan tetapi menjadi suatu masa yang penuh dengan rasa nyeri, rasa takut, penderitaan dan bahkan kematian. Ibu bersalin mengalami gangguan tingkat kecemasan sedang sebanyak 40%, 30 % mengalami tingkat kecemasan berat dan 30% mengalami tingkat kecemasan ringan. Di Indonesia, AKB memang telah menurun dari 35 per 1.000 kelahiran hidup pada tahun 2018 menjadi 34 per 1.000 kelahiran hidup pada tahun 2019 (SDKI, 2018).

Cakupan persalinan oleh tenaga kesehatan di Provinsi Lampung mengalami kenaikan yang cukup signifikan dimana tahun 2015 cakupan persalinan nakes (Pn) sebesar 84,86 %, tahun 2016 sebesar 82,55%, tahun 2017 sebesar 87,27%, tahun 2018 sebesar 89,10% dan tahun 2019 sebesar 88,06%, namun angka ini belum mencapai target yang diharapkan yaitu 89% persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan.

Bila kecemasan tidak di atasi pada ibu bersalin bisa mengalami persalinan tak maju, dan pada bayi didalam rahim berdampak fetal distress, dan setelah lahir terjadi asfiksia dan tidak jarang berakhir dengan kematian. Didapatkan rata-rata ibu bersalin 48 orang dengan angka kecemasan ibu bersalin dari tingkat kecemasan berat berkisar 65 %, kecemasan sedang 20% dan tingkat kecemasan ringan berjumlah 15 %. (Risksdas, 2017). Berdasarkan Data Dinas Kesehatan Bandar Lampung jumlah kecemasan pada ibu bersalin baik multigravida maupun primigravida mengalami tingkat kecemasan sebesar 67,71 %. (Dinkes, Bandar Lampung 2016).

Seorang ibu dalam menghadapi persalinan sebagian besar selalu mengalami kecemasan. Kecemasan ini terjadi karena berbagai faktor. Kecemasan itu sendiri adalah ketegangan, rasa tidak aman dan kekawatiran yang timbul karena dirasakan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan (Depkes, 2018).

Banyak faktor yang mempengaruhi proses persalinan yang diakhiri dengan SC, namun dari wawancara secara lisan kebanyakan Bidan mengatakan bahwa penyebabnya karena persalinan namun dari wawancara secara lisan kebanyakan Bidan mengatakan bahwa penyebabnya karena persalinan sudah berlangsung lama. Kebanyakan hal tersebut oleh karena ibu bersalin merasa takut dan sangat kesakitan pada saat menghadapi persalinan. Selain itu kecemasan juga dipengaruhi

dengan riwayat persalinan sebelumnya sehingga tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan antara primigravida dengan multigravida dalam menghadapi proses persalinan (Jeny, 2017).

Reaksi tubuh terhadap situasi yang dapat menimbulkan suatu tekanan, perubahan, ketegangan dan emosi merupakan suatu bentuk dari stres. Dimana keadaan ini dapat menimbulkan suatu manifestasi ansietas yang akan menyebabkan timbulnya suatu rasa ketidak nyamanan dan kecemasan. Keadaan ini akan bertahan tergantung lamanya stresor itu berada. Bila stresor berlangsung lama maka timbulah suatu keadaan kelelahan dan stres. Dimana keadaan ini sering kali dialami oleh ibu hamil yang akan dilakukan tindakan *sectio caesarea* (Kaplan Hl., 2004; Safitri, 2019)

Proses *sectio caesarea* akan sangat berdampak pada psikologis seorang ibu karena terjadinya suatu kecemasan berlebihan yang bisa menyebabkan terjadinya cemas, secara mental seorang ibu yang akan menghadapi proses pembedahan *sectio caesarea* harus mempersiapkan mental karena akan selalu ada rasa takut terhadap penyuntikan maupun nyeri luka anesthesia, bahkan kemungkinan-kemungkinan yang lain juga bisa terjadi (Sumanto R., 2011).

Cemas dapat diatasi menggunakan teknik relaksasi benson atau relaksasi meditasi, dimana teknik ini sebelumnya sudah pernah diteliti dan diterapkan pada penurunan tingkat stres kerja karyawan dan menunjukkan hasil yang positif. Namun belum ada penelitian yang menerapkan relaksasi benson untuk mengatasi stres pada ibu dalam menghadapi *sectio caesarea*. Dimana metode pelaksanaannya hanya memerlukan suasana tenang dan nyaman untuk memusatkan konsentrasi dan memfokuskan fikiran pada hal-hal yang bersifat positif (Benson, 2000).

Data yang diperoleh dari RSIA Mutiara Putri pada bulan Februari sebanyak 67 ibu bersalin dengan SC, Berdasarkan prasurvey yang di lakukan pada 10 ibu bersalin di RSIA Mutiara Putri didapatkan pada bulan Februari dari 10 ibu bersalin 7 orang mengatakan cemas, karena riwayat persalinan multigravid dengan SC, sehingga responden merasa takut akan nyeri yang berlebih ataupun karena resiko persalinan dengan riwayat SC. Sedangkan 3 orang lainnya menyatakan jika rileks dan tetap berfikir positif saat menghadapi persalinan. Oleh karena hal tersebut, penulis tertarik melakukan penelitian tentang "Pengaruh teknik relaksasi benson terhadap kecemasan ibu multigravida *presectio* dengan riwayat

sectio caesaria di RSIA Mutiara Putri Bandar Lampung Tahun 2021”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian kuantitatif, metode pra eksperimental dengan pendekatan *one group pretest – posttest*, Sampel dalam penelitian ini adalah ibu multigravida dengan riwayat *sectio caesaria* dengan jumlah 18 responden, teknik sampling *purposive sampling*, analisa data univariat dan bivariat menggunakan *man witney*

HASIL PENELITIAN

Analisa Univariat

Berdasarkan tabel diketahui karakteristik responden terbanyak adalah adalah usia tidak beresiko 20-35 tahun 16 responden (88,9%), pendidikan terbanyak SMA 8 responden (44,4%), pekerjaan ibu rumah tanmгаа 17 responden (94,4%), paritas terbanyak kehamilan ke 2 16 responden (88,9%).

Tabel 1
Karakteristik Ibu Bersalin Dengan Riwayat SC Di RSIA Mutiara Putri Bandar Lampung Tahun 2021

Karakteristik	Jumlah	Persentase
Usia		
Usia Beresiko ≤ 20 dan > 35 Tahun	2	11,1
Usia Tidak Bertesiko 20-35 Tahun	16	88,9
Pendidikan		
S1	1	5,6
SD	3	16,7
SMA	8	44,4
SMP	6	33,3
Pekerjaan		
Dagang	1	5,6
Ibu Rumah Tangga	17	94,4
Paritas		
Kehamilan Ke 2	16	88,9
Kehamilan Ke 3	2	11,1

Tabel 2
Tingkat Kecemasan Pada Ibu Multigravida *Presectio* Dengan Riwayat SC Sebelum Diberikan Teknik Relaksasi Benson Di RSIA Mutiara Putri Bandar Lampung Tahun 2021

Variabel	N	Mean	SD	SE	Min-Max
Pretes Kecemasan	18	24,44	2,307	0,544	19-27

Berdasarkan tabel maka didapat tingkat kecemasan pada ibu multigravida *presectio* dengan riwayat SC sebelum diberikan teknik relaksasi benson di RSIA Mutiara Putri Bandar Lampung

Tahun 2021, dengan rata-rata kecemasan 24,44 standar deviasi 2,307 dengan skor kecemasan terendah 19 dan kecemasan tertinggi 27.

Tabel 3
Tingkat Kecemasan Pada Ibu Multigravida *Presectio* Dengan Riwayat SC Sesudah Diberikan Teknik Relaksasi Benson Di RSIA Mutiara Putri Bandar Lampung Tahun 2021

Variabel	N	Mean	SD	SE	Min-Max
Postes Kecemasan	18	19,11	2,447	0,577	13-23

Berdasarkan tabel maka dapat dilihat didapat tingkat kecemasan pada ibu multigravida *presectio* dengan riwayat SC sesudah diberikan teknik relaksasi benson di RSIA Mutiara Putri Bandar

Analisa Bivariat

Lampung Tahun 2021, dengan rata-rata kecemasan sebesar 19,11 dan standar deviasi 2,447 dengan skor kecemasan terendah 13 dan kecemasan tertinggi 23.

Tabel 4

Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Ibu Multigravida *Presectio* Dengan Riwayat *Sectio caesaria* Di RSIA Mutiara Putri Bandar Lampung Tahun 2021

Variabel	N	Mean	SD	SE	P-Value	CI-95%	t
<i>Pretes</i>	18	24,44	2,307	0,544	0,000	3,979-6,687	8,311
<i>Postes</i>		19,11	2,447	0,577			
Selisih		5,333					

Setelah dilakukan uji statistik *t-test* didapat hasil $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$ yang artinya terdapat pengaruh teknik relaksasi benson terhadap kecemasan ibu multigravida *presectio* dengan riwayat *sectio caesaria* di RSIA Mutiara Putri Bandar Lampung Tahun 2021.

PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Tingkat Kecemasan Pada Ibu Multigravida *Presectio* Dengan Riwayat SC Sebelum Diberikan Teknik Relaksasi Benson Di RSIA Mutiara Putri Bandar Lampung Tahun 2021

Tingkat kecemasan pada ibu multigravida *presectio* dengan riwayat SC sebelum diberikan teknik relaksasi benson di RSIA Mutiara Putri Bandar Lampung Tahun 2021, dengan rata-rata kecemasan 24,44 standar deviasi 2,307 dengan skor kecemasan terendah 19 dan kecemasan tertinggi 27.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh (Nursalam, 2011) Kecemasan adalah suatu kondisi yang menandakan suatu keadaan yang mengancam keutuhan serta keberadaan dirinya dan dimanifestasikan dalam bentuk perilaku seperti rasa tak berdaya, rasa tidak mampu, rasa takut, fobia tertentu.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Safitri (2019) Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Stres Pada Ibu Dalam Menghadapi *Sectio Caesarea*. Hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden mengalami stres sedang sebelum diberikan relaksasi benson sebanyak 12 orang (52,2 %) dan setelah di berikan relaksasi responden mengalami perubahan pada stres sedang menjadi stres ringan dengan jumlah responden sebanyak 12 orang (52,2%).

Menurut peneliti cemas merupakan keadaan yang ketakutan akan suatu hal yang berlebih, biasanya klien akan merasa ketakutan seperti takut akan sakit, takut akan nyeri ketika bersalin, atau perasaan tidak siap menghadapi persalinan dan mengurus bayi setelah dilahirkan, maka perlu diberikan terapi khusus bagi ibu hamil tersebut, tujuannya adalah memberikan perasaan rileks, sehingga ibu merasa lebih siap menghadapi persalinan dan nyeri menjelang bukaan persalinan.

Pada penelitian ini, rata-rata kecemasan berada pada skor 23 kecemasan sedang, kecemasan sedang bersifat perasaan was-was dan tidak mengganggu, hal ini wajar dialami oleh ibu hamil yang akan menghadapi persalinan, dikarekakan ketakutan akan resiko persalinan, dan kehidupan seputar pasca persalinan, yang berkaitan dengan ekonomi.

Terapi kecemasan dapat berupa pemberian terapi relaksasi nafas dalam, terapi musik, serta terapi inhalasi. Relaksasi benson adalah suatu jenis terapi untuk penanganan kegiatan mental dan menjauhkan tubuh dan pikiran dari rangsangan luar untuk mempersiapkan tercapainya hubungan yang lebih dalam dengan pencipta, yang dapat dicapai dengan metode hypnosis, meditasi yoga, dan bentuk latihan-latihan yang ada hubungannya dengan penajakan pikiran.

Tingkat Kecemasan Pada Ibu Multigravida *Presectio* Dengan Riwayat SC Sesudah Diberikan Teknik Relaksasi Benson Di RSIA Mutiara Putri Bandar Lampung Tahun 2021

Tingkat kecemasan pada ibu multigravida *presectio* dengan riwayat SC sesudah diberikan teknik relaksasi benson di RSIA Mutiara Putri Bandar Lampung Tahun 2021, dengan rata-rata kecemasan sebesar 19,11 dan standar deviasi 2,447 dengan skor kecemasan terendah 13 dan kecemasan tertinggi 23.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Nurgiwati (2018) Relaksasi atau teknik relaksasi adalah metode, proses, prosedur, kegiatan yang dapat membantu seseorang menjadi rileks, meningkatkan ketenangan, menurunkan cemas, stress atau marah. Latihan relaksasi seringkali digunakan dalam manajemen stress yang ditujukan untuk menurunkan ketegangan pada otot-otot tubuh menjadi rileks, menurunkan tekanan darah, menurunkan nyeri, memudahkan tidur.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Safitri (2019) Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Stres Pada Ibu Dalam Menghadapi *Sectio Caesarea*. Hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden mengalami stres sedang sebelum diberikan relaksasi benson sebanyak 12 orang (52,2

%) dan setelah di berikan relaksasi responden mengalami perubahan pada stres sedang menjadi stres ringan dengan jumlah responden sebanyak 12 orang (52,2%).

Sedangkan pada rata-rata postes didapat kecemasan sebesar 18, yang artinya ibu masih mengalami kecemasan ringan, pada penelitian ini skor tertinggi 25 yang artinya kecemasan sedang dan terendah 14 kecemasan ringan, pada penelitian ini terdapat perubahan skor dari sebelum dan sesudah diberi intervensi, keseluruhan responden mengalami cemas sedang, setelah diberi intervensi berubah menjadi cemas ringan, namun ada 1 responden yang tidak mengalami perubahan dari cemas sedang dan tetap mengalami cemas sedang.

Menurut analisa peneliti responden yang tidak mengalami perubahan kecemasan ialah responden dengan riwayat persalinan primipara, yang artinya responden masih belum pernah memiliki riwayat persalinan, hal tersebut yang membuat responden tidak terbantu dengan adanya terapi musik yang diberikan.

Sejalan dengan pendapat Detiana (2010; Primasnia, 2013) Perasaan cemas yang seringkali menyertai kehamilan akan mencapai puncaknya pada saat persalinan. Persalinan merupakan suatu pengalaman yang membutuhkan kerja keras dan perjuangan yang melelahkan bagi ibu. Bayangan risiko akan kematian ketika melahirkan semakin mempengaruhi kestabilan emosi ibu. Jika kondisi emosi yang tidak stabil ini dibawa terus sampai pada proses persalinan, dapat menyebabkan persalinan tidak lancar. Selain itu, banyak ibu yang merasakan sakit saat bersalin lebih parah dari seharusnya karena banyak dipengaruhi oleh rasa panik dan stress (Abidin, 2006; Primasnia, 2013).

Terapi kecemasan dapat berupa pemberian terapi relaksasi nafas dalam, terapi musik, serta terapi inhalasi. Terapi musik dipergunakan untuk individu dengan tujuan menyembuhkan, merehabilitasi, mendidik dan melatih anak-anak dan orang dewasa yang menderita gangguan fisik, mental atau emosional. Terapi musik juga pada dasarnya tidak hanya membantu mengatasi kebosanan, mengusir kesedihan atau melepaskan stress.

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 endorfin sebagai neurotransmitter yang mempengaruhi suasana hati menjadi rileks.

Sifat rileks atau rileks mampu mengurangi kadar kortisol, epinephrin-norepinephrin, dan hormon pertumbuhan didalam serum (Nicholas & Humenick, 2005; Zahra, 2016). Unsur-unsur musik yakni irama, nada dan intensitasnya masuk ke kanalis auditorius telinga luar yang di salurkan ke tulang-tulang pendengaran. Terapi relaksasi Benson mampu mengaktifkan memori yang tersimpan di limbik dan mempengaruhi system syaraf otonom melalui neurotransmitter yang akan mempengaruhi hypothalamus lalu ke hipofisis. Musik yang telah masuk ke kelenjar hipofisis mampu memberikan tanggapan terhadap emosional melalui *feedback negative* ke kelenjar adrenal untuk menekan pengeluaran hormon stress.

Analisa Bivariat

Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Ibu Multigravida *Presectio* Dengan Riwayat *Sectio caesaria* Di RSIA Mutiara Putri Bandar Lampung Tahun 2021

Setelah dilakukan uji statistik *t-test* didapat hasil $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$ yang artinya terdapat pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap kecemasan ibu multigravida *presectio* dengan riwayat *sectio caesaria* di RSIA Mutiara Putri Bandar Lampung Tahun 2021.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Solehati., Kosasis (2015) Relaksasi Benson adalah metode relaksasi yang diciptakan oleh Herbert Benson seorang ahli peneliti medis dari Fakultas Kedokteran Harvard yang mengkaji beberapa manfaat doa dan meditasi bagi kesehatan sehingga teknik ini dikenal dengan nama teknik Relaksasi Benson (*Benson Relaxation*). Relaksasi Benson sendiri merupakan relaksasi yang menggabungkan antara teknik respons relaksasi dan sistem keyakinan individu/*faith factor* (difokuskan pada ungkapan tertentu berupanama-nama Tuhan atau kata yang memiliki makna menenangkan bagi pasien itu sendiri) yang diucapkan berulang-ulang dengan ritme teratur disertai sikap pasrah.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Yuslina (2015). Efektivitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Ibu *Postpartum sectio Caesarea*. Hasil uji statistik *t independent* diperoleh $p\text{-value} (0,000) < \alpha(0,05)$ sehingga H_0 ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa relaksasi Benson efektif terhadap penurunan nyeri ibu *postpartum sectio caesarea*.

Kecemasan merupakan suatu pengalaman emosional yang dirasakan oleh individu sebagai suatu yang tidak menyenangkan. Proses persalinan cenderung memicu kecemasan, terlebih pada ibu yang akan melahirkan secara *sectio caesarea* dan memiliki riwayat SC sebelumnya. *sectio caesarea*.

Berdasarkan data karakteristik responden yang mengalami kecemasan pada persalinan dengan riwayat SC berdasarkan usia tidak beresiko 20-35 tahun 16 responden (88,9%). Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebagian besar responden yang akan menjalani bedah sesar di rumah sakit pendidikan dan rumah sakit non pendidikan berusia di antara 20 sampai 35 tahun. Pada kisaran usia tersebut wanita berada dalam kondisi fisik yang prima serta memiliki kesiapan mental yang baik dalam menjalani kehamilan dan persalinannya sehingga risiko untuk timbul kecemasan semakin rendah.

Pendidikan terbanyak SMA 8 responden (44,4%). Ibu dengan pendidikan tinggi akan memiliki pengetahuan yang lebih luas dibandingkan ibu berpendidikan dasar atau menengah sehingga akan lebih memperhatikan kesehatan diri beserta keluarganya. Selain itu, semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka akan semakin besar kemungkinan untuk mencari pengobatan ke pelayanan kesehatan. Sebaliknya, tingkat pendidikan yang rendah dari seseorang akan menyebabkan kurangnya informasi mengenai kesehatannya sehingga dapat menimbulkan kecemasan.

Pekerjaan ibu rumah tangga 17 responden (94,4%), 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.

Paritas terbanyak kehamilan ke 2 16 responden (88,9%). Faktor paritas pada penelitian ini baik di rumah sakit pendidikan maupun rumah sakit non pendidikan tidak memiliki hubungan yang bermakna dengan tingkat kecemasan ibu hamil sebelum bedah sesar. Hal ini tidak sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Astria (2009) dan Zamriati (2013) di mana terdapat hubungan yang bermakna antara paritas dengan tingkat kecemasan ibu hamil menjelang persalinan di mana ibu primipara dan multipara memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan ibu nulipara.

Selain itu terdapat juga berbagai respon perilaku cemas pada ibu dalam menghadapi *sectio*

caesarea diantaranya rasa gelisah, gugup, cara bicara tidak terkoordinasi. Apabila masalah tersebut tidak dapat teratasi, maka akan menghambat proses dilakukan tindakan operasi dan akan sangat berdampak pada kesembuhan luka pasca proses *sectio caesarea*. Menurut peneliti teknik relaksasi benson perlu direkomendasikan untuk meminimalkan cemas pada ibu yang akan dilakukan tindakan *sectio caesarea* di Kamar Bersalin RS Mutiara Putri.

Merespon kecemasan atau melakukan usaha *coping* umumnya dilakukan dengan berbagai cara, namun dengan tujuan yang sama, yaitu untuk mereduksi kecemasan agar dapat kembali ke dalam keadaan normal dan seimbang. Salah satu teknik *coping* yang selama ini terbukti efektif mengatasi kecemasan yaitu teknik distraksi dan relaksasi. Teknik distraksi merupakan pengalihan fokus perhatian ke stimulus yang lain.

Teknik 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 & Proctor, 2000; Gita, 2018).

Teknik relaksasi benson dapat dijadikan salah satu alternatif untuk mengurangi kecemasan pada ibu *pre sectio caesaria* dengan riwayat pernah melakukan operasi SC pada persalinan yang lalu. Pemberian latihan teknik relaksasi benson sangat bermanfaat pada semua pasien karna terapi relaksasi benson tidak hanya membatu menurunkan intensitas nyeri tapi juga akan menjadikan pasien lebih rileks. Pemberian latihan secara teratur dan dibawah bimbingan seseorang belajar untuk rileks dan menurunkan reaksinya terhadap kecemasan.

KESIMPULAN

1. Tingkat kecemasan pada ibu multigravida *presectio* dengan riwayat SC sebelum diberikan teknik relaksasi benson dengan rata-rata kecemasan 24,44.
2. Tingkat kecemasan pada ibu multigravida *presectio* dengan riwayat SC sesudah diberikan teknik relaksasi benson dengan rata-rata kecemasan sebesar 19,11.
3. Nilai *p-value* = 0.000 < 0.05 yang artinya terdapat pengaruh teknik relaksasi benson terhadap kecemasan ibu multigravida *presectio* dengan riwayat *sectio caesaria* di RSIA Mutiara Putri Bandar Lampung Tahun 2021

SARAN

Bagi RSIA Mutiara Putri

Perlunya untuk melakukan edukasi mengenai masalah kecemasan pada ibu hamil saat melakukan pemeriksaan Antenatal Care (ANC). Instansi kesehatan harus menjadi fasilitator pendidikan dan penelitian dalam mengembangkan kualitas pelayanan kesehatan. Pembaharuan referensi pendidikan dan hasil penelitian secara berkelanjutan dijadikan dasar dalam merencanakan atau melakukan program aktif promosi kesehatan perinatal (ibu dan bayi) khususnya untuk mengatasi kecemasan ibu

Bagi Institusi Pendidikan

Bagi institusi pendidikan untuk dapat memasukkan materi tentang terapi *nonfarmakologi*, termasuk terapi benson dalam mata kuliah asuhan kebidanan bahkan membangun kerjasama dengan lahan pelayanan kesehatan dalam rangka mengembangkan praktik kebidanan berbasis terapi *nonfarmakologi*.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan pemeriksaan kecemasan pada ibu bersalin, dan melakukan kelompok dalam penelitian sebagai kelompok pembanding.

DAFTAR PUSTAKA

Asri., Gustini, S. (2016). PENGARUH TEKNIK NAFAS DALAM TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT KECEMASAN PADA IBU BERSALIN KALA I FASE AKTIF. *Media Informasi*, 12(2), 24-28.

Dewi, P. I. S., & Astriani, N. M. Y. (2018). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Intensitas N Pasien Post Operasi Benigna Prostat Hyperplasia. *MIDWINERSLION: Jurnal Kesehatan STIKes Buleleng*, 3(1), 12-16.

Dinkes Bandar Lampung (2016). *Data Kecemasan Persalinan*.

Durand, V.M., Barlow, D.H., 2006. Intisari Psikologi Abnormal. Edisi IV.

Effendi, F.M. (2016). Keperawatan Kesehatan Komunitas : Teori dan Praktik Dalam Keperawatan. Jakarta. Salemba Medika.

Handayani, T. R. (2017). Determinan kejadian anemia defisiensi zat besi pada ibu hamil di Puskesmas Nagaswidak Palembang tahun 2017. *Masker Medika*, 5(2), 345-356.

Hawari, D. (2016). Manajemen Stres Cemas dan Depresi. Jakarta: Fakultas. Kedokteran Universitas Indonesia.

Jaya, H., & Syokumawena, S. (2019, October). HUBUNGAN STATUS PARITAS DENGAN KECEMASAN IBU PRE OPERASI SECTIO CAESAREA DI RUMAH SAKIT MUHAMMADIYAH PALEMBANG TAHUN 2017. In *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan* (Vol. 5, No. 1, pp. 187-192).

Jeny., Sondakh, J., & Yuliani, I. (2017). Kecemasan Antara Primigravida dan Multigravida dalam Menghadapi Proses Persalian. *Jurnal Pendidikan Kesehatan (e-Journal)*, 6(1), 1-4.

Kaplan dan Sadock. 1998. Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri. Klinis Edisi VII Jilid II. Jakarta : Bina Aksara.

Kemenkes RI. *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta : Kementrian Kesehatan RI: 2018 Dari : <http://www.depkes.go>.

Kusumawati, L., Santoso, S., & Purnamaning, Y. E. (2017). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Ibu Dalam Pemberian Pada Bayi Berat Lahir Rendah Di DI Yogyakarta Tahun 2016* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).

Manuaba, IBG, (2011) Ilmu Kebinanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana Untuk Pendidikan Bidan. Jakarta: EGC.

Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Nur Inayati, 2012. 'Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Depresi Lanjut Usia Awal (Early Old Age) Umur 60-70 Tahun Di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Jember', Hal 23-28-30-33.

Nurul. (2017). *Persalinan Berbasis Kompetensi*. Jakarta: EGC.

Rohani,dkk. (2011). *Asuhan Pada Masa Persalinan*. Jakarta: Salemba Medika.

Putri, R. D. (2019). Yoga prenatal trimester III dapat mempercepat lama kala II persalinan pada ibu primigravida. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 5(3), 292-298.

Safitri, D. (2018). *Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Stres Pada Ibu Dalam Menghadapi Sectio Caesarea Studi di Kamar Bersalin RSUD Jombang* (Doctoral dissertation, STIKes Insan Cendekia Medika Jombang).

Sholihah, D. W. I. S. (2019). *ASUHAN KEPERAWATAN PADA IBU POST PARTUM SC (SECTIO CAESAREA) DENGAN MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT Di Ruang Siti Walidah Rumah Sakit Umum Muhammadiyah Ponorogo* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Ponorogo).

- Sholihah, D. W. I. S. (2019). *ASUHAN KEPERAWATAN PADA IBU POST PARTUM SC (SECTIO CAESAREA) DENGAN MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT Di Ruang Siti Walidah Rumah Sakit Umum Muhammadiyah Ponorogo* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Ponorogo).
- Stuart, Sundeen. (2015). *Principles & Practice Of Psychiatric Nursing*. 7th. Edition. St Louise : Mosby. Stuart, G.Wail.
- Suciati, L., Maternity, D., & Susilawati, D. Y. (2020). EFEKTIFITAS TERAPI MUSIK KLASIK LULLABY TERHADAP KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III. *JURNAL KEBIDANAN*, 6(2), 155-160.
- Sukarni, Icemi K., & Margareth. (2013). *Kehamilan, Persalinan, dan Nifas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Utami, V. W., & Yuliasari, D. (2020). SOSIALISASI PROSES PERSALINAN YANG AMAN DI ERA PANDEMI COVID-19. *Jurnal Perak Malahayati*, 2(2), 105-108.
- Utari, N. M. S. (2021). *PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI CENDANA (SANTALUM ALBUM) TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR LANSIA DI BANJAR KAPIT DESA NYALIAN KLUNGKUNG* (Doctoral dissertation, STIKES BINA USADA BALI).
- Wiknjosastro, S., (2016) *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.