



## JURNAL SAKTI BIDADARI

p-ISSN: [2580-1821](#) | e-ISSN: [2615-3408](#) | Volume VIII Nomor II 2025

<http://journal.uim.ac.id/index.php/bidadari>

### **PENGARUH RELAKSASI BENSON TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI UPTD PUSKESMAS MARGA II**

***The Effect Of Benson Relaxation Technique On Anxiety Among Third-  
Trimester Pregnant  
Women At Uptd Puskesmas Marga II***

**Ni Kadek Novi Ariyati<sup>1</sup> Ni Putu Mirah Yunita Udayani<sup>2</sup> Putu Mastiningsih<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Kebidanan, Stikes Bina Usada Bali, Jl. Raya Padang Luwih, Tegal Jaya, Dalung, Kec. Kuta Utara, Kabupaten Badung, Bali 80361, Indonesia.

[novi.ariyati82@gmail.com](mailto:novi.ariyati82@gmail.com)

**Penulis korespondensi:** Ni Kadek Novi Ariyati

**Email:** [novi.ariyati82@gmail.com](mailto:novi.ariyati82@gmail.com)

*Submission* : 12 Juli 2025  
*Revision* : 10 September 2025  
*Accepted* : 16 September 2025

#### **ABSTRAK**

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. Pikiran-pikiran serta perasaan khawatir seperti itu akan terus muncul dalam benak ibu hamil, sehingga mengalami tingkat kecemasan yang tinggi saat menghadapi persalinan. Upaya utama dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III dengan memberikan *relaksasi benson*. 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. *Relaksasi benson* bisa mengurangi kecemasan, stres, rasa tidak nyaman atau nyeri dan kontraksi jantung dan melepas hormon epineprin. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh *Relaksasi Benson* terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas Marga II. Penelitian ini menggunakan metode penelitian *pre eksperimen* dengan desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *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* untuk pengambilan keputusan menggunakan cara pertama yaitu jika  $\text{sig} > 0,05$  maka  $H_0$  diterima, artinya tidak ada perbedaan antara variabel jika  $\text{sig} < 0,05$  maka  $H_0$  di tolak, artinya ada perbedaan antar variable. Sehingga dapat disimpulkan ada Pengaruh *Relaksasi Benson* Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas Marga II. Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan Ibu Hamil Trimester III dapat mengatasi Kecemasan.

**Kata Kunci:** Ibu Hamil Trimester III, Kecemasan, *Relaksasi Benson*



***Pengaruh Penerapan Metode Relaksasi Hypnobirthing dan Minyak Essensial Lavender Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas Baturiti I– Ni Nyoman Kartini, Ni Putu Mirah Yunita Udayani, Putu Mastiningsi,***

**ABSTRACT**

*Pregnancy is a natural and physiological process. Both physical and mental readiness are essential for pregnant women to accept their condition and to prepare for childbirth. These thoughts and feelings of worry may persist and lead to high levels of anxiety as labor nears. One of the primary efforts to reduce anxiety in third-trimester pregnant women is by providing Benson relaxation. This technique inhibits sympathetic nervous system activity, reduces oxygen consumption, relaxes muscle tension, and creates a sense of calm and comfort. Benson relaxation is known to reduce anxiety, stress, discomfort or pain, heart contractions, and it can lower the release of the epinephrine hormone. The purpose of this study was to determine the effect of the Benson relaxation technique on anxiety among third-trimester pregnant women at UPTD Puskesmas Marga II. This study used a pre-experimental method with a one-group pretest-posttest design. Sampling was conducted using a purposive sampling technique. The sample consisted of 30 third-trimester pregnant women. Data were analyzed using the Wilcoxon signed-rank test. The Wilcoxon test was used for decision-making with the following criteria: if the significance value ( $\text{sig}$ )  $> 0.05$ , then  $H_0$  is accepted, meaning there is no difference between variables; if  $\text{sig} < 0.05$ , then  $H_0$  is rejected, meaning there is a significant difference between variables. Based on the results, it can be concluded that the Benson relaxation technique has an effect on anxiety among third-trimester pregnant women at UPTD Puskesmas Marga II. Based on these findings, third-trimester pregnant women are expected to be able to manage their anxiety more effectively.*

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

**Introduction (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 [1].

Data *World Health Organization* (WHO), 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. Menurut Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2019 jumlah AKI di Indonesia sebanyak 305/100.000 KH [2]. 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 [3]. Hal ini dipertegas dalam penelitian Roniarti yang didapatkan hasil bahwa tingkat kecemasan yang dialami oleh ibu hamil TM III ketika akan menghadapi proses persalinan sebanyak 47,7% kecemasan berat, 16,9% kecemasan sedang dan 35,4% mengalami kecemasan ringan [4].

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



## ***Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di UPTD Puskesmas Marga II***

– Ni Kadek Novi Ariyati, Ni Putu Mirah Yunita Udayani, Putu Mastiningsi

sesuai [5]. Rasa cemas dan khawatir pada ibu hamil akan meningkat seiring dengan mendekatnya waktu persalinan. Pada trimester ketiga, terdapat kombinasi perasaan bangga dan cemas tentang apa yang akan terjadi pada saat melahirkan. 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. Ditambah dengan stigma di kalangan perempuan yang menyatakan bahwa melahirkan itu sakit. Pikiran-pikiran serta perasaan khawatir seperti itu akan terus muncul dalam benak ibu hamil, sehingga mengalami tingkat kecemasan yang tinggi saat menghadapi persalinan[6].

Penanganan yang dapat dilakukan mengatasi kecemasan baik tindakan farmakologi maupun non farmakologi. Tindakan secara farmakologi yaitu dengan obat-obatan, benzodiazepin, buspiron, serotonin, norepinephrin dan tindakan non farmakologi dapat berupa teknik distraksi, aromaterapi, pijat terapi, terapi musik dan *relaksasi benson's relaxation therapy*. *Benson's relaxation therapy* merupakan kombinasi antara teknik respon relaksasi pernafasan dan sistem keyakinan individu [7]. 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[8]. *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 [9].

Penelitian oleh [10], *Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Mojo Surabaya*, Hasil penelitian menunjukkan bahwa *relaksasi benson* berpengaruh terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III ( $p=0,044$ ;  $\alpha=0,05$ ). *Relaksasi benson* dapat menurunkan tingkat kecemasan 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 Marga II pada tgl 28 Oktober – 04 November tahun 2024, didapatkan ibu hamil Trimester III riil sebanyak 45 orang, terdiri dari primigravida 28 orang multigravida sebanyak 17 orang. Wawancara dilakukan secara tatap muka kepada 10 orang ibu hamil tujuh orang mengatakan cemas takut tidak bisa melahirkan secara normal, bayi yang akan dilahirkan apakah sempurna, tiga orang cemas membayangkan sakitnya saat melahirkan.

Berdasarkan hasil wawancara di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “*Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas Marga II*”.

### ***Methods (Metode Penelitian)***

Penelitian ini menggunakan desain *Pre Eksperimen* dengan desain *One Group Pretest-Posttest* dengan teknik sampling yang dipakai yaitu *Purposive Sampling*. Sampel menggunakan ibu hamil TM III yang ditemukan saat penelitian dilakukan memenuhi kriteria inklusi, ditemukan sebanyak 30 orang. Peneliti lakukan di UPTD Puskesmas Marga II pada tgl 28 Oktober – 04 November tahun 2024. Data dianalisis menggunakan uji *wilcoxon sign rank test*.



*Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Ibu Hamil  
Trimester III Di UPTD Puskesmas Marga II  
– Ni Kadek Novi Ariyati, Ni Putu Mirah Yunita Udayani, Putu Mastiningsi*

**Results and Discussion (*Hasil dan Pembahasan*)**

**HASIL**

**Tabel 1**  
**Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Pendidikan, Pekerjaan  
dan Paritas di UPTD Puskesmas Marga II**

| Karakteristik     | Frekuensi | Persentase (%) |
|-------------------|-----------|----------------|
| <b>Umur</b>       |           |                |
| < 20 Tahun        | 8         | 26,7           |
| 20-35 Tahun       | 19        | 63,3           |
| > 35 Tahun        | 3         | 10,0           |
| <b>Pendidikan</b> |           |                |
| SD                | 3         | 10,0           |
| SMP               | 0         | 0              |
| SMA/SMK           | 20        | 66,7           |
| PT                | 7         | 23,3           |
| <b>Pekerjaan</b>  |           |                |
| IRT               | 14        | 46,7           |
| KaryawanSwasta    | 10        | 33,3           |
| PNS               | 6         | 20,0           |
| <b>Paritas</b>    |           |                |
| Primigravida      | 11        | 36,7           |
| Multigravida      | 19        | 63,3           |
| <b>Total</b>      | <b>30</b> | <b>100</b>     |

Berdasarkan table 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 (SMA/SMK) 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.

**Tabel 2**  
**Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum Diberikan *Relaksasi Benson*  
di UPTD Puskesmas Marga II**

| Tingkat Kecemasan | Frekuensi | Persentase (%) |
|-------------------|-----------|----------------|
| Tidak ada cemas   | 0         | 0              |
| Ringan            | 6         | 20,0           |
| Sedang            | 18        | 60,0           |
| Berat             | 6         | 20,0           |
| Panik             | 0         | 0              |
| <b>Total</b>      | <b>30</b> | <b>100</b>     |



***Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Ibu Hamil  
Trimester III Di UPTD Puskesmas Marga II***

– Ni Kadek Novi Ariyati, Ni Putu Mirah Yunita Udayani, Putu Mastiningsi

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum diberikan *relaksasi Benson* sebagian besar responden mengalami tingkat kecemasan sedang sebanyak 18 (60,0%) responden.

**Tabel 3**  
**Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Setelah Diberikan *Relaksasi Benson* di UPTD Puskesmas Marga II**

| 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              |
| <b>Total</b>      | <b>30</b> | <b>100</b>     |

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa setelah diberikan *relaksasi Benson* sebagian besar responden mengalami tingkat kecemasan ringan sebanyak 21 (70,0%) responden.

**Tabel 4**  
**Pengaruh *Relaksasi Benson* Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas Marga II**

| Karakteristik        |         |  | Nilai Tingkat Kecemasan |      | <i>P-Value</i> |
|----------------------|---------|--|-------------------------|------|----------------|
|                      |         |  | Median                  | Mean |                |
| Tingkat Kecemasan    | Sebelum |  | 3,00                    | 3,00 | 0,000          |
| diberikan Intervensi |         |  |                         |      |                |
| Tingkat Kecemasan    | Setelah |  | 2,00                    | 2,00 |                |
| diberikan Intervensi |         |  |                         |      |                |

Berdasarkan tabel 4 dari hasil uji statistik, nilai rata-rata tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan *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 kecemasan sebelum dan sesudah diberikan *relaksasi Benson*. Dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak yang artinya terdapat pengaruh *relaksasi Benson* terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas Marga II.

## PEMBAHASAN

Dari hasil Uji *wilcoxon sign rank test* nilai rata-rata tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan *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 kecemasan sebelum dan sesudah diberikan *relaksasi Benson* yang artinya



### ***Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di UPTD Puskesmas Marga II***

– Ni Kadek Novi Ariyati, Ni Putu Mirah Yunita Udayani, Putu Mastiningsi

terdapat pengaruh *relaksasi Benson* terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas Marga II.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian [11], didapatkan sebagian besar responden sebelum dilakukan intervensi mengalami kecemasan sedang sebesar 8 responden (80%) (*pretest*) dan setelah diberikan intervensi mengalami kecemasan ringan sebanyak 22 responden (100%) (*posttest*). Hal ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan kecemasan setelah dilakukan *relaksasi benson*. *Relaksasi Benson* merupakan salah satu cara untuk mengurangi kecemasan dengan mengalihkan perhatian kepada relaksasi sehingga kesadaran klien terhadap kecemasan berkurang, relaksasi ini dilakukan dengan cara menggabungkan relaksasi yang diberikan dengan kepercayaan yang dimiliki klien [12]. Pada dasarnya semua wanita akan mengalami kecemasan pada saat menghadapi persalinan yang biasanya dikarenakan rasa nyeri akibat persalinan [13]. Penelitian yang dilakukan oleh [14] menunjukan bahwa pemberian terapi *relaksasi benson* memberi pengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan. *Relaksasi Benson* merupakan salah satu cara untuk mengurangi kecemasan dengan mengalihkan perhatian kepada relaksasi sehingga kesadaran klien terhadap kecemasan berkurang, relaksasi ini dilakukan dengan cara menggabungkan relaksasi yang diberikan dengan kepercayaan yang dimiliki klien 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 [15].

Kecemasan muncul pada ibu hamil yang sedang mengalami stres dalam menanti kelahiran karena dibenak ibu hamil dihindangi oleh rasa khawatir akan kelahirannya, seperti khawatir terjadinya pendarahan, bayi cacat, khawatir terjadi komplikasi, bahkan hal yang tidak masuk akal pun muncul dibenak seorang ibu yang menanti anaknya lahir, salah satunya khawatir saat bersalin nanti tidak ditemani oleh suaminya [16]. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian [17], Hasil Hanifah Pada kehamilan trimester III sejumlah ketakutan muncul, saat hamil wanita cenderung merasa cemas terhadap kehidupan bayi maupun kehidupannya sendiri. Perasaan takut dan cemas yang dialami ibu hamil, jika berlebihan, maka dapat menyebabkan stress.

#### ***Conclusion (Simpulan)***

Hasil analisis menggunakan Uji *wilcoxon sign rank test* untuk pengambilan keputusan menggunakan cara pertama yaitu jika  $\text{sig} > 0,05$  maka  $H_0$  diterima, artinya tidak ada perbedaan antara variabel jika  $\text{sig} < 0,05$  maka  $H_0$  di tolak, artinya ada perbedaan antar variable. Sehingga dapat disimpulkan ada Pengaruh *Relaksasi Benson* Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. Penelitian ini diharapkan dapat memberi wawasan serta meningkatkan pemahaman dan kemampuan untuk diaplikasikan di bidang kesehatan reproduksi dan ilmu komplementer terkait melakukan terapi *relaksasi Benson* dalam mengatasi kecemasan ibu hamil trimester III.

#### ***References (Daftar Pustaka)***



***Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Ibu Hamil  
Trimester III Di UPTD Puskesmas Marga II***

– Ni Kadek Novi Ariyati, Ni Putu Mirah Yunita Udayani, Putu Mastiningsi

- [1] N. Fatimah, *Buku Ajaran Asuhan Kebidanan Kehamilan*, vol. 53, no. 9. 2019.
- [2] M. Jannah, “Efektivitas Teknik Relaksasi Benson terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang,” *Promot. J. Kesehat. Masy.*, vol. 13, no. 2, pp. 139–142, 2023, doi: 10.56338/promotif.v13i2.3014.
- [3] N. M. E. A. Ni Komang Martya Tantri, Ni Made Risna Sumawati, Ni Gusti Ayu Pramitha Aswitami, “Efektivitas Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di UPTD Puskesmas Abianseml I,” vol. 10, pp. 68–72, 2020, [Online]. Available: <http://ejournal.politeknikkesehatankartinibali.ac.id/index.php/JGK/article/download/14/7>
- [4] D. Arianti and L. Restipa, “Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida,” *Jik- J. Ilmu Kesehat.*, vol. 3, no. 2, p. 103, 2019, doi: 10.33757/jik.v3i2.232.
- [5] Tri Sunaryo dan Siti Lestari, “Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dada Kiri Pada Pasien Acute Myocardial Infarc ,” *Interes. J. Ilmu Kesehat.*, vol. 4, no. 2, pp. 147–151, 2016.
- [6] R. Handayani, “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Primigravida Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2012,” *NERS J. Keperawatan*, vol. 11, no. 1, p. 60, 2017, doi: 10.25077/njk.11.1.60-69.2015.
- [7] T. Solehati and Y. Rustina, “Benson relaxation technique in reducing pain intensity in women after cesarean section,” *Anesthesiol. Pain Med.*, vol. 5, no. 3, 2015, doi: 10.5812/aapm.22236v2.
- [8] S. D. Rahmizani and Y. A. Lestari, “Relaksasi Benson dan Relaksasi Autogenik terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III,” *J. Kesehat. PERINTIS (Perintis’s Heal. Journal)*, vol. 10, no. 2, pp. 133–137, 2023, doi: 10.33653/jkp.v10i2.1023.
- [9] M. Rambod, N. Pourali-Mohammadi, N. Pasyar, F. Rafii, and F. Sharif, “The effect of Benson’s relaxation technique on the quality of sleep of Iranian hemodialysis patients: A randomized trial,” *Complement. Ther. Med.*, vol. 21, no. 6, pp. 577–584, 2013, doi: 10.1016/j.ctim.2013.08.009.
- [10] E. Nelli, “Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Pmb M 2023,” *J. Midwifery Tiara Bunda*, vol. 1, no. 2, pp. 1–7, 2023, doi: 10.62619/jmtb.v1i2.147.
- [11] Satriana and P. Feriani, “Efektivitas Teknik Relaksasi Benson dan Terapi Genggam Jari terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Laparatomi di Ruang Mawar RSUD A . Wahab Sjahranie Samarinda,” *Borneo student Res.*, vol. 1 (3), p. 173Efektivitas Teknik Relaksasi Benson dan Terapi, 2020.
- [12] Y. I. D. Nurul Annisya , Erika2, “Efektivitas Kombinasi Terapi Relaksasi Benson Dan Guided Imagery Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil,” *J. Soc. Sci. Reserch*, vol. 4, no. 5, pp. 9883–9899, 2024.
- [13] R. Djannah and D. Handiani, “Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan,” *J. Ilmu Kesehat. Karya Bunda Husada*, vol. 5, no. 1, pp. 1–8, 2019, doi: 10.56861/jikkbh.v5i1.25.
- [14] A. K. Wahyuni, *Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea Di Rs Bhayangkara Polda Bengkulu Disusun*, vol. 4, no. 1. 2019.
- [15] R. P. Kinanti, “Efektivitas Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang,” 2021.
- [16] S. C. Puspitasari and R. Fidyaningsih, “Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Menghadapi Persalinan Di Puskesmas Tegalrejo Yogyakarta,” *J. Kesehat. Ar-rahman*, vol. 1, no. 1, pp. 5–11, 2023, [Online]. Available:



***Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Ibu Hamil  
Trimester III Di UPTD Puskesmas Marga II***

– Ni Kadek Novi Ariyati, Ni Putu Mirah Yunita Udayani, Putu Mastiningsi

<https://journal.stikesami.ac.id/index.php/jka/article/view/17/15>

- [17] A. Hanifah, “Pemberian Terapi Benson Terhadap Kecemasan Ibu Pre Operasi Sectio Caesarea Di Rsud Kota Salatiga,” *Pap. Knowl. . Towar. a Media Hist. Doc.*, vol. 3, no. April, pp. 49–58, 2021.