

SKRIPSI

**PENGARUH RELAKSASI BENSON TERHADAP TINGKAT  
KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI  
PUSKESMAS HAURPANGGUNG KABUPATEN  
GARUT TAHUN 2026**



**ANGGI ISMAYANTI  
NIM: P20624325048**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN  
JURUSAN KEBIDANAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN  
KESEHATAN TASIKMALAYA  
TAHUN 2026**

**SKRIPSI**

**PENGARUH RELAKSASI BENSON TERHADAP TINGKAT  
KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI  
PUSKESMAS HAURPANGGUNG KABUPATEN  
GARUT TAHUN 2026**

Diajukan sebagai salah satu  
syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Terapan Kebidanan



**ANGGI ISMAYANTI  
NIM. P20624325048**

**PRODI SARJANA  
TERAPAN KEBIDANAN  
JURUSAN KEBIDANAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN  
KESEHATAN TASIKMALAYA  
TAHUN 2026**

# PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

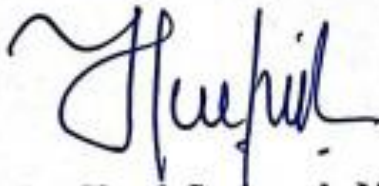
PENGARUH RELAKSASI BENSON TERHADAP TINGKAT KECEMASAN  
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS HAURPANGGUNG  
KABUPATEN GARUT TAHUN 2026

Disusun oleh:

ANGGI ISMAYANTI  
NIM. P20624325048

Skripsi penelitian ini telah disetujui oleh pembimbing untuk dipresentasikan.

**Pembimbing Utama,**



Dr.drg. Yayah Sonyanah, M.Kes.  
NIP. 1967090719930220001

Tanggal : 08 Juni 2026

**Pembimbing Pendamping,**



Sariesty Rismawati, SST, M.Keb.  
NIP. 198604092015032005

Tanggal : 08 Juni 2026

**HALAMAN PENGESAHAN**

**PENGARUH RELAKSASI BENSON TERHADAP TINGKAT  
KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI  
PUSKESMAS HAURPANGGUNG KABUPATEN  
GARUT TAHUN 2026**

Disusun Oleh :

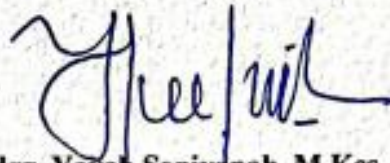
**ANGGI ISMAYANTI  
NIM. P20624325048**

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji

Pada tanggal : 15 Juni 2026

**SUSUNAN DEWAN PENGUJI**

**Ketua Penguji,**



**Dr.drg. Yawah Sopivanah, M.Kes.  
NIP. 1967090719930220001**

**Anggota Penguji I**



**Bayu Irianti, SST, M.Keb.  
NIP. 198707262019022001**

**Anggota Penguji II**



**Qanita Wulandara, SST, M.Keb.  
NIP. 198507032010122001**

Tasikmalaya 15 Juni 2026

Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Tasikmalaya,




**Dede Gantini, SST., M. Keb  
NIP. 198010202002122003**

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya penulis sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah penulis nyatakan dengan benar.

Nama : Anggi Ismayanti

NIM : P20624325048

Tanda Tangan : 

Tanggal : 08 Juni 2026

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI**  
**UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Sivitas Akademika Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Anggi Ismayanti

NIM : P20624325048

Prodi : Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Alih Jenjang

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalti Free Right*) atas Skripsi saya yang berjudul:

Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Haurpanggung Kabupaten Garut Tahun 2026

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya berhak menyimpan, mengalihmedia/memformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta/inventor.

Tasikmalaya,  
Yang Menyatakan,  
  
Anggi Ismayanti

**PENGARUH RELAKSASI BENSON TERHADAP TINGKAT  
KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI  
PUSKESMAS HAURPANGGUNG KABUPATEN  
GARUT TAHUN 2026**

Anggi Ismayanti  
Politeknik Kesehatan Tasikmalaya  
Jurusan Kebidanan Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan

Email: [ismayantianggi20@gmail.com](mailto:ismayantianggi20@gmail.com)

**INTISARI**

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang disertai perubahan fisik dan psikologis, dimana ibu hamil trimester III sering mengalami kecemasan terkait persiapan persalinan, kondisi janin, dan ketidakpastian proses kelahiran yang dapat berdampak pada kesehatan ibu dan janin. Prevalensi kecemasan pada ibu hamil masih cukup tinggi baik secara global maupun di Indonesia, sehingga diperlukan intervensi yang aman dan efektif, salah satunya melalui pendekatan nonfarmakologis seperti relaksasi. Relaksasi Benson sebagai teknik sederhana dan mudah diterapkan dinilai berpotensi menurunkan kecemasan, namun penerapannya di Puskesmas Haurpanggung belum optimal sehingga penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruhnya terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Haurpanggung Kabupaten Garut Tahun 2026.

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain *pre experiment* dengan *one group pretest-posttest design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling* sehingga jumlah sampel sebanyak 40 responden.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan relaksasi Benson berada pada kategori tinggi (67,5%), kemudian menurun menjadi kategori rendah (57,5%) setelah diberikan relaksasi Benson. Hasil uji Wilcoxon memperoleh nilai  $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ , yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, terdapat pengaruh relaksasi Benson terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Haurpanggung Kabupaten Garut Tahun 2026.

Relaksasi Benson terbukti berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III karena mampu memberikan efek rileks secara fisik dan psikologis, sehingga ibu menjadi lebih tenang, nyaman, dan siap dalam menghadapi proses persalinan.

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

**THE EFFECT OF BENSON RELAXATION ON ANXIETY LEVELS IN  
THIRD TRIMESTER PREGNANT WOMEN AT HAURPANGGUNG  
PUBLIC HEALTH CENTER, GARUT REGENCY, 2026**

Anggi Ismayanti  
Tasikmalaya Ministry of Health Polytechnic  
Midwifery Department Applied Undergraduate Study Program

Email: [ismayantianggi20@gmail.com](mailto:ismayantianggi20@gmail.com)

**ABSTRACT**

*Pregnancy is a physiological process accompanied by physical and psychological changes, in which third trimester pregnant women often experience anxiety related to childbirth preparation, fetal condition, and uncertainty of the delivery process, which may impact the health of both mother and fetus. The prevalence of anxiety among pregnant women remains relatively high globally and in Indonesia, thus requiring safe and effective interventions, one of which is non-pharmacological approaches such as relaxation. Benson relaxation, as a simple and easy-to-apply technique, is considered to have the potential to reduce anxiety; however, its implementation at Haurpanggung Public Health Center has not been optimal. Therefore, this study was conducted to determine its effect on anxiety levels in third trimester pregnant women.*

*This study aimed to determine the effect of Benson relaxation on anxiety levels in third trimester pregnant women at Haurpanggung Public Health Center, Garut Regency in 2026.*

*This study used a quantitative method with a pre-experimental design employing a one group pretest-posttest design. The sampling technique used purposive sampling, resulting in a total sample of 40 respondents.*

*The results showed that most third trimester pregnant women had high anxiety levels before being given Benson relaxation (67.5%), which then decreased to low anxiety levels (57.5%) after the intervention. The Wilcoxon test results obtained a  $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$ , indicating a significant difference between before and after the intervention. Thus, there is an effect of Benson relaxation on reducing anxiety levels in third trimester pregnant women at Haurpanggung Public Health Center, Garut Regency in 2026.*

*Benson relaxation has been proven to be effective in reducing anxiety levels in third trimester pregnant women as it provides physical and psychological relaxation effects, making mothers feel calmer, more comfortable, and better prepared for the childbirth process.*

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

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Rabbil'aalamiin, dengan segala kerendahan hati, penulis panjatkan puji dan syukur ke Hadirat Allah SWT, karena atas Rahmat serta Hidayah-Nya, penulis telah menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Haurpanggung Kabupaten Garut Tahun 2026”.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi ketentuan kegiatan penyusunan skripsi sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Terapan Kebidanan pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan. Skripsi ini terwujud atas bimbingan, arahan dan bantuan dari berbagai pihak yang tak bisa disebutkan satu persatu. Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan penghargaan dan terimakasih kepada:

1. Dr. Dini Mariani, S.Kep.,Ners.,M.Kep selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya;
2. Dr. Yati Budiarti, SST.,M.Keb selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya;
3. Dede Gantini, SST.,M.Keb selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan dan Pendidikan Profesi Bidan;
4. Dr.drg. Yayah Sopiyanah, M.Kes. Pembimbing Utama yang telah memberikan bimbingan, arahan dan masukan kepada penulis;
5. Sariestya Rismawati, SST, M.Keb. selaku Pembimbing Pendamping yang telah memberikan bimbingan, arahan dan masukan kepada penulis;
6. Seluruh staf dan dosen prodi sarjana terapan kebidanan politeknik kesehatan Tasikmalaya.
7. Kepada keluarga yang telah mendukung dan membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam menyelesaikan skripsi ini masih jauh dari kata kesempurnaan baik dari segi isi, penulisan maupun dalam susunan kalimat. Penulis mohon kritik dan saran yang membangun untuk menjadi lebih baik kedepannya.

Tasikmalaya, Januari 2026

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>SKRIPSI.....</b>	<b>ii</b>
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....</b>	<b>v</b>
<b>PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....</b>	<b>vi</b>
<b>INTISARI.....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
<b>A. Latar Belakang.....</b>	<b>1</b>
<b>B. Rumusan Masalah.....</b>	<b>6</b>
<b>C. Tujuan Penelitian.....</b>	<b>6</b>
1. Tujuan Umum .....	6
2. Tujuan Khusus .....	6
<b>D. Ruang Lingkup Penelitian.....</b>	<b>7</b>
<b>E. Manfaat Penelitian.....</b>	<b>8</b>
1. Aspek Teoritis .....	8
2. Aspek Praktis .....	8
<b>F. Keaslian Penelitian.....</b>	<b>10</b>
<b>BAB II KAJIAN TEORI .....</b>	<b>11</b>
<b>A. Kajian Pustaka .....</b>	<b>11</b>
1. Kehamilan .....	11
2. Kecemasan .....	18
3. Konsep Relaksasi Benson .....	27
<b>B. Kerangka Teori .....</b>	<b>34</b>

<b>C. Kerangka Konsep</b> .....	<b>35</b>
<b>D. Hipotesis</b> .....	<b>35</b>
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>36</b>
<b>A. Jenis dan Desain Penelitian</b> .....	<b>36</b>
<b>B. Subjek Penelitian</b> .....	<b>37</b>
1. Populasi .....	37
2. Sampel.....	37
<b>C. Waktu dan Tempat Penelitian</b> .....	<b>39</b>
<b>D. Variabel Penelitian</b> .....	<b>39</b>
1. Variabel Independen .....	39
2. Variabel Dependen.....	40
<b>E. Definisi Operasional</b> .....	<b>40</b>
<b>F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data</b> .....	<b>40</b>
1. Data primer.....	40
2. Data Sekunder .....	41
<b>G. Alat Ukur atau Instrumen</b> .....	<b>41</b>
<b>H. Langkah-Langkah Penelitian</b> .....	<b>44</b>
1. Persiapan Penelitian .....	44
2. Pelaksanaan Penelitian .....	44
3. Tahap Akhir Penelitian .....	45
<b>I. Teknik Pengelolaan Data</b> .....	<b>46</b>
<b>J. Rancangan Analisa Data</b> .....	<b>48</b>
<b>K. Etika Penelitian</b> .....	<b>49</b>
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>53</b>
<b>A. Hasil Penelitian</b> .....	<b>53</b>
1. Analisis Univariat.....	53
2. Analisis Bivariat.....	54
<b>B. Pembahasan</b> .....	<b>56</b>
1. Tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan relaksasi benson di Puskesmas Haurpanggung Kabupaten Garut Tahun 2026.....	56

2. Tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III setelah diberikan relaksasi benson di Puskesmas Haurpanggung Kabupaten Garut Tahun 2026.....	58
3. Pengaruh relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Haurpanggung Kabupaten Garut Tahun 2026.....	60
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>63</b>
<b>A. Kesimpulan .....</b>	<b>63</b>
<b>B. Saran.....</b>	<b>63</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>66</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>70</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1. Keaslian Penelitian.....	10
Tabel 2. 1. Kategori Taraf Kecemasan Sesaat dan Taraf Kecemasan Dasar .....	25
Tabel 3. 1. Definisi Operasional .....	40
Tabel 4. 1. Distribusi Frekuensi tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan relaksasi benson di Puskesmas Haurpanggung Kabupaten Garut Tahun 2026.....	53
Tabel 4. 2. Distribusi Frekuensi tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III setelah diberikan relaksasi benson di Puskesmas Haurpanggung Kabupaten Garut Tahun 2026.....	54
Tabel 4. 3. Hasil Analisis Uji Wilcoxon Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Haurpanggung Kabupaten Garut Tahun 2026 .....	55

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	34
Gambar 2. Kerangka Konsep .....	35

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 3. Surat Izin Etik Penelitian (KEPK)
- Lampiran 4. *Informed Consent*
- Lampiran 5. SOP Pelaksanaan Relaksasi Benson Pada Ibu Hamil Trimester III
- Lampiran 6. Instrumen Penelitian
- Lampiran 7. Lembar Bimbingan
- Lampiran 8. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas
- Lampiran 9. Tabulasi Data
- Lampiran 10. Output SPSS
- Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian