

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang tidak hanya melibatkan perubahan fisik, tetapi juga perubahan psikologis yang signifikan pada ibu (Zahrah et al., 2020). Perubahan hormonal, adaptasi terhadap peran sebagai ibu, serta persiapan menghadapi proses persalinan dan kelahiran bayi dapat memicu berbagai respon emosional, salah satunya adalah kecemasan (Diana & Mafticha, 2017). Kecemasan pada ibu hamil merupakan kondisi psikologis yang umum terjadi, terutama pada trimester III, yaitu periode menjelang persalinan yang sering kali diwarnai dengan kekhawatiran terhadap keselamatan ibu dan janin, rasa takut terhadap nyeri persalinan, serta ketidakpastian proses kelahiran (Perry & Potter, 2020). Apabila tidak ditangani dengan baik, kecemasan dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan ibu maupun perkembangan janin.

Kecemasan pada ibu hamil trimester III didefinisikan sebagai perasaan takut, khawatir, tegang, dan gelisah yang berlebihan terkait dengan kehamilan dan persalinan yang akan dihadapi (Naharani et al., 2018). Kondisi ini dapat memicu respon fisiologis seperti peningkatan denyut jantung, gangguan tidur, peningkatan tekanan darah, serta ketegangan otot (Arikalang et al., 2023). Secara psikologis, kecemasan yang tinggi dapat menurunkan kesiapan mental ibu dalam menghadapi persalinan, mengganggu konsentrasi, serta mempengaruhi hubungan ibu dengan janin. Selain itu, kecemasan yang tidak

terkelola dengan baik juga berisiko meningkatkan komplikasi obstetri, seperti persalinan lama, preeklamsia, dan kebutuhan tindakan persalinan operatif (Rahmawati, 2023).

Berdasarkan tinjauan literatur, prevalensi kecemasan pada ibu hamil menunjukkan variasi yang cukup luas di seluruh dunia. Beberapa studi global mencakup negara Timur Tengah, Afrika Utara, dan Asia melaporkan bahwa kecemasan selama kehamilan dapat mencapai antara 4,6 % sampai 40,8 % tergantung pada alat ukur dan populasi yang digunakan, menunjukkan bahwa gangguan kecemasan merupakan masalah psikologis umum pada masa perinatal (Kurniawati et al., 2025). Data di negara berpenghasilan rendah dan menengah, termasuk Indonesia, menunjukkan bahwa sekitar 1 dari 5 ibu hamil ($\pm 20\%$) mengalami gangguan kecemasan atau kondisi terkait selama kehamilan dan periode perinatal (Roddy et al., 2023). *World Health Organization* (WHO) juga menegaskan bahwa kesehatan mental ibu selama kehamilan merupakan bagian penting dari kesehatan maternal yang perlu mendapatkan perhatian setara dengan kesehatan fisik. Kecemasan yang dialami ibu hamil tidak hanya berdampak pada ibu, tetapi juga berpengaruh terhadap janin, seperti peningkatan risiko kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, serta gangguan perkembangan emosional anak di kemudian hari (Arikalang et al., 2023).

Di Indonesia, sejumlah penelitian melaporkan bahwa $\pm 28,7\%$ ibu hamil mengalami kecemasan selama kehamilan, terutama menghadapi persalinan (Sembiring et al., 2025). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2022) menunjukkan bahwa gangguan mental emosional, termasuk kecemasan,

masih cukup tinggi pada perempuan usia reproduktif, khususnya pada masa kehamilan. Sedangkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, sekitar 27 % ibu hamil dan menyusui menunjukkan tanda gangguan psikologis berupa kecemasan, dan penelitian lokal lainnya menemukan bahwa 36,2 % ibu hamil mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan di salah satu puskesmas di Jawa Barat. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil trimester III memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan trimester sebelumnya, terutama pada ibu primigravida, ibu dengan dukungan sosial yang rendah, serta ibu yang memiliki pengalaman persalinan traumatis sebelumnya (Kemenkes RI, 2023). Hal ini menunjukkan perlunya intervensi yang efektif, aman, dan mudah diterapkan untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil.

Berbagai intervensi telah dikembangkan untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil, baik secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Namun, penggunaan terapi farmakologis pada ibu hamil memiliki keterbatasan karena potensi efek samping terhadap janin, sehingga intervensi nonfarmakologis menjadi pilihan yang lebih aman dan direkomendasikan. Berbagai teknik relaksasi nonfarmakologis telah digunakan untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil, di antaranya relaksasi pernapasan dalam, relaksasi otot progresif, meditasi, yoga prenatal, guided imagery, serta teknik mindfulness (Nugrahani et al., 2024). Teknik-teknik tersebut bertujuan menurunkan ketegangan fisik dan psikologis, menstimulasi respons relaksasi tubuh, serta membantu ibu hamil mengelola stres dan kecemasan secara mandiri (Tantri et al., 2025).

Salah satu teknik relaksasi yang dinilai lebih sederhana, mudah dipelajari, dan sesuai diterapkan dalam pelayanan kesehatan ibu adalah Relaksasi Benson. Relaksasi Benson merupakan salah satu teknik relaksasi yang mengombinasikan pernapasan dalam, pemusatan perhatian, dan unsur keyakinan atau spiritualitas yang sesuai dengan kepercayaan individu (Nelli & Bunda, 2023). Teknik ini dikembangkan oleh Herbert Benson dan terbukti efektif dalam menurunkan respon stres melalui aktivasi sistem saraf parasimpatis, sehingga menurunkan denyut jantung, tekanan darah, serta tingkat hormon stres (Abera et al., 2024). Relaksasi Benson relatif mudah dilakukan, tidak memerlukan alat khusus, serta dapat diterapkan secara mandiri oleh ibu hamil setelah mendapatkan edukasi yang tepat, sehingga sangat sesuai digunakan dalam pelayanan kesehatan ibu di fasilitas kesehatan tingkat pertama (Rahmizani & Lestari, 2023).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa relaksasi Benson efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada berbagai kelompok, termasuk ibu hamil. Penelitian oleh (Rahmizani & Lestari, 2023) menunjukkan bahwa pemberian relaksasi Benson secara rutin pada ibu hamil trimester III dapat menurunkan skor kecemasan secara signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Selain itu, relaksasi Benson juga dilaporkan mampu meningkatkan rasa tenang, kualitas tidur, serta kesiapan mental ibu dalam menghadapi persalinan (Nelli & Bunda, 2023). Meskipun demikian, penerapan relaksasi Benson dalam pelayanan antenatal di puskesmas masih belum optimal dan belum menjadi bagian dari intervensi rutin.

Puskesmas sebagai fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama memiliki peran penting dalam memberikan pelayanan kesehatan ibu hamil secara komprehensif, termasuk aspek kesehatan mental. Tenaga kesehatan, khususnya bidan, memiliki peran strategis dalam mendeteksi dini kecemasan pada ibu hamil serta memberikan intervensi nonfarmakologis yang sesuai. Namun, dalam praktiknya, pelayanan antenatal di puskesmas masih lebih berfokus pada pemeriksaan fisik dan pemantauan kehamilan, sementara aspek psikologis, seperti kecemasan, sering kali belum mendapatkan perhatian yang optimal (Rahmizani & Lestari, 2023).

Berdasarkan data awal yang diperoleh di Puskesmas Haurpanggung, masih ditemukan ibu hamil trimester III yang mengeluhkan perasaan cemas, takut menghadapi persalinan, sulit tidur, serta khawatir terhadap kondisi janin dan proses persalinan yang akan dialami. Selain itu, belum terdapat program atau intervensi khusus yang secara terstruktur ditujukan untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil menggunakan teknik relaksasi, khususnya relaksasi Benson. Hingga saat ini, juga belum ditemukan penelitian lokal yang secara khusus mengkaji pengaruh relaksasi Benson terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Haurpanggung. Penelitian mengenai pengaruh relaksasi Benson terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III menjadi penting untuk dilakukan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah mengenai efektivitas relaksasi Benson sebagai intervensi nonfarmakologis dalam menurunkan kecemasan ibu

hamil, serta menjadi dasar bagi tenaga kesehatan dalam mengintegrasikan teknik relaksasi Benson ke dalam pelayanan antenatal di puskesmas.

Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Haurpanggung Kabupaten Garut Tahun 2026”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana “Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Haurpanggung Kabupaten Garut Tahun 2026?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

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

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan relaksasi benson di Puskesmas Haurpanggung Kabupaten Garut Tahun 2026.
- b. Mengetahui tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III setelah diberikan relaksasi benson di Puskesmas Haurpanggung Kabupaten Garut Tahun 2026.

- c. Menganalisis pengaruh relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Haurpanggung Kabupaten Garut Tahun 2026.

D. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini difokuskan pada pengaruh relaksasi Benson terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Haurpanggung Kabupaten Garut Tahun 2026. Penelitian ini hanya mencakup ibu hamil trimester III yang terdaftar dan mendapatkan pelayanan antenatal di Puskesmas Haurpanggung Kabupaten Garut serta bersedia menjadi responden penelitian. Ibu hamil yang tidak bersedia berpartisipasi, memiliki gangguan kehamilan dengan komplikasi berat, atau tidak mengikuti seluruh rangkaian intervensi relaksasi Benson tidak termasuk dalam ruang lingkup penelitian ini.

Variabel yang dikaji dalam penelitian ini terdiri dari variabel independen, yaitu relaksasi Benson, dan variabel dependen, yaitu tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Tingkat kecemasan diukur menggunakan instrumen kuesioner terstruktur yang telah disesuaikan dengan tujuan penelitian, sedangkan relaksasi Benson diberikan sesuai dengan prosedur yang telah ditetapkan oleh peneliti. Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan sebelum dan sesudah pemberian intervensi relaksasi Benson untuk menilai perubahan tingkat kecemasan pada responden.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimental atau kuasi-eksperimental (sesuai rancangan penelitian) dan akan dilaksanakan di Puskesmas Haurpanggung Kabupaten Garut pada tahun 2026.

Fokus penelitian dibatasi pada pengaruh pemberian relaksasi Benson terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III, tanpa membahas faktor lain yang dapat memengaruhi kecemasan, seperti dukungan suami, paritas, usia, tingkat pendidikan, kondisi sosial ekonomi, riwayat komplikasi kehamilan, maupun intervensi psikologis lainnya.

E. Manfaat Penelitian

Setelah peneliti melakukan penelitian nanti, diharapkan hasil dari penelitian tersebut dapat memberikan kegunaan sebagai berikut:

1. Aspek Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian teoritis dalam bidang kebidanan, khususnya terkait kesehatan mental ibu hamil dan penerapan intervensi nonfarmakologis dalam asuhan kehamilan. Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi ilmiah mengenai pengaruh relaksasi Benson terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III, serta menjadi dasar pengembangan teori dan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan manajemen kecemasan dan kesiapan psikologis ibu dalam menghadapi persalinan.

2. Aspek Praktis

a. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai bahan ajar dan sumber referensi bagi dosen dan mahasiswa kebidanan dalam memahami pentingnya intervensi nonfarmakologis, khususnya relaksasi Benson, sebagai bagian dari pelayanan antenatal. Penelitian

ini juga dapat mendukung penerapan pembelajaran berbasis bukti (*evidence-based practice*) dalam meningkatkan kompetensi mahasiswa dalam memberikan asuhan kebidanan yang holistik, mencakup aspek fisik dan psikologis ibu hamil.

b. Bagi Peneliti

Penelitian ini memberikan pengalaman dan pembelajaran langsung bagi peneliti dalam melaksanakan penelitian di bidang asuhan kehamilan, khususnya terkait penerapan teknik relaksasi Benson untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi peneliti untuk mengembangkan penelitian selanjutnya dengan desain penelitian yang lebih luas, variabel tambahan, atau penerapan relaksasi Benson pada kelompok sasaran yang berbeda.

c. Bagi Responden

Melalui keterlibatan dalam penelitian ini, ibu hamil trimester III diharapkan memperoleh pengalaman dan keterampilan dalam menerapkan teknik relaksasi Benson secara mandiri. Dengan demikian, ibu hamil dapat mengelola kecemasan dengan lebih baik, meningkatkan rasa tenang dan nyaman, serta meningkatkan kesiapan mental dalam menghadapi proses persalinan.

d. Bagi Tempat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan bukti ilmiah bagi Puskesmas Haurpanggung mengenai efektivitas relaksasi

Benson dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai dasar pengembangan program pelayanan kesehatan mental ibu hamil, penyusunan standar operasional prosedur (SOP) terkait intervensi relaksasi dalam pelayanan antenatal, serta peningkatan mutu pelayanan kebidanan yang komprehensif dan berorientasi pada kebutuhan psikologis ibu hamil.

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1. Keaslian Penelitian

No.	Judul & Peneliti	Hasil Utama	Persamaan	Perbedaan
1	Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di Pmb M 2023 (Nelli & Bunda, 2023)	Relaksasi Benson secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III ($p = 0,001$).	Meneliti efek relaksasi Benson terhadap kecemasan ibu hamil trimester III.	Dilakukan di setting PMB M (bukan puskesmas) dan ukuran sampel.
2	Pengaruh Relaksasi Benson dan Relaksasi Autogenik terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III (Rahmizani & Lestari, 2023)	Baik relaksasi Benson maupun relaksasi autogenik efektif menurunkan kecemasan.	Fokus pada relaksasi Benson dan objek penelitian ibu hamil trimester III.	Membandingkan dua metode relaksasi (Benson dan autogenik), bukan hanya relaksasi Benson saja.
3	Efektivitas Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas Abiansemal I (Tantri et al., 2025)	Relaksasi Benson efektif menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III ($p < 0,05$).	Penelitian dilakukan di puskesmas dan pada ibu hamil trimester III.	Lokasi puskesmas berbeda dan jumlah sampel sedikit hanya 15 responden.