



UNIVERSITAS SRIWIJAYA

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DENGAN MASALAH KEPERAWATAN KECEMASAN
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SAKO KENTEN PALEMBANG**

KARYA ILMIAH AKHIR

**OLEH:
RAHMA DIANA, S.Kep.
04064822227007**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
BAGIAN KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2024**



UNIVERSITAS SRIWIJAYA

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DENGAN MASALAH KEPERAWATAN KECEMASAN
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SAKO KENTEN PALEMBANG**

KARYA ILMIAH AKHIR

**OLEH:
RAHMA DIANA, S.Kep.
04064822227007**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
BAGIAN KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2024**

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rahma Diana

NIM : 04064822427007

Dengan sebenarnya menyatakan bahwa karya ilmiah akhir ini saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai ketentuan yang berlaku di Program Studi Profesi Ners Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. Jika di kemudian hari saya melakukan tindakan plagiarisme, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Sriwijaya kepada saya.

Indralaya, 28 September 2024



Rahma Diana

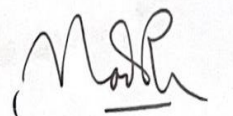
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
BAGIAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI PROFESI NERS

LEMBAR PERSETUJUAN KARYA ILMIAH AKHIR

NAMA : RAHMA DIANA
NIM : 04064822427007
JUDUL : PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON PADA IBU
HAMIL TRIMESTER III DENGAN MASALAH
KEPERAWATAN KECEMASAN
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SAKO KENTEN
PALEMBANG

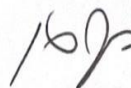
Indralaya, Oktober 2024

Pembimbing Karya Ilmiah Akhir
Mutia Nadra Maulida, S.Kep., Ns., M. Kep., M.Kes.
NIP. 198910202019032021



Mengetahui,

Koordinator Program Profesi Ners



Dhona Andhini, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIP. 198306082008122002

UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
BAGIAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI PROFESI NERS

LEMBAR PERSETUJUAN KARYA ILMIAH AKHIR

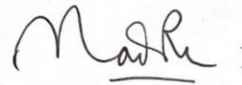
NAMA : RAHMA DIANA
NIM : 04064822427007
JUDUL : PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON PADA IBU
HAMIL TRIMESTER III DENGAN MASALAH
KEPERAWATAN KECEMASAN
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SAKO KENTEN
PALEMBANG

Laporan Karya Ilmiah Akhir ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya dan telah diterima guna memenuhi syarat memperoleh gelar Ners.

Indralaya, Oktober 2024

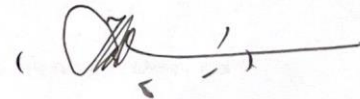
Pembimbing

Mutia Nadra Maulida, S.Kep., Ns., M. Kep., M.Kes.
NIP. 198910202019032021



Penguji 1

Jum Natosba, S.Kep., Ns., M. Kep., Sp.Kep.Mat.
NIP. 198407202008122003



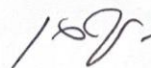
Penguji 2

Nurna Ningsih, S.KP., M.Kes.
NIP. 197307172001122002



Mengetahui,

Koordinator Program Profesi Ners



Dhona Andhini, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIP.198306082008122002



KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT karena atas rahmat dan karunia-Nya, karya ilmiah akhir yang berjudul “Penerapan Teknik Relaksasi Benson pada Ibu Hamil Trimester III dengan Masalah Keperawatan Kecemasan di Wilayah Kerja Puskesmas Sako Kenten Palembang” dapat dirampungkan. Penulis dalam perjalanan menyusun karya ilmiah akhir ini mendapatkan banyak dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, Penulis ucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Hikayati, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Ketua Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
2. Ibu Mutia Nadra Maulida, S.Kep., Ns., M.Kep., M.Kes. selaku Pembimbing yang banyak memberikan dukungan, bimbingan, dan saran kepada penulis.
3. Ibu Jum Natosba, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Mat. selaku Penguji 1 yang berperan dalam penyempurnaan karya ilmiah akhir ini agar menjadi lebih baik.
4. Ibu Nurna Ningsih, S.KP., M.Kes. selaku Penguji 2 yang berperan dalam penyempurnaan karya ilmiah akhir ini agar menjadi lebih baik.
5. Bidan atau Perawat yang telah memberikan fasilitas kepada Penulis dalam menyelesaikan karya ilmiah akhir ini.
6. Seluruh Dosen, Staf Administrasi, dan Keluarga Besar Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
7. Bapak Romli, A.md dan Ibu Rusdiana selaku orang tua penulis, serta adik Dina dan Ara yang berperan dalam memberikan doa dan dukungan dalam menyelesaikan karya ilmiah akhir ini.

Penulis berharap karya ilmiah akhir ini dapat bermanfaat bagi masyarakat dan perkembangan ilmu keperawatan. Penulis juga menyadari bahwa karya ilmiah akhir ini masih jauh dari kata sempurna. Maka dari itu, penulis mengharapkan kritik dan saran membangun demi kesempurnaan karya ilmiah akhir ini.

Indralaya, 28 September 2024



Rahma Diana

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
SURAT PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR SKEMA	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiii
ABSTRACT	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan Penulisan	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus	3
C. Manfaat Penulisan	3
1. Bagi Pasien.....	3
2. Bagi Mahasiswa Keperawatan	3
3. Bagi Profesi Keperawatan.....	3
4. Bagi Institusi Pendidikan	4
D. Metode Penulisan	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Konsep Kehamilan.....	6
1. Definisi Kehamilan.....	6
2. Fisiologi Kehamilan.....	7
3. Komplikasi Kehamilan.....	7
B. Konsep Kecemasan	8
1. Definisi Kecemasan.....	8
2. Faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan.....	8
3. Tingkat Kecemasan.....	9
4. Gejala Kecemasan	10
C. Konsep Teknik Relaksasi Benson.....	10
1. Definisi Teknik Relaksasi Benson.....	10
2. Manfaat Teknik Relaksasi Benson.....	11
3. Prosedur Teknik Relaksasi Benson.....	11
D. Konsep Asuhan Keperawatan	12
a. Pengkajian.....	12
b. Diagnosa Keperawatan.....	17
c. Perencanaan Keperawatan.....	25
d. Implementasi Keperawatan.....	31
e. Evaluasi Keperawatan.....	31
f. Dokumentasi Keperawatan.....	33
E. WOC.....	35
F. Penelitian Terkait.....	36

BAB III ASUHAN KEPERAWATAN.....	46
a. Gambaran Hasil Pengkajian.....	46
b. Gambaran Hasil Diagnosis Keperawatan.....	52
c. Gambaran Hasil Intervensi dan Implementasi Keperawatan	53
d. Gambaran Hasil Evaluasi Keperawatan	58
BAB IV PEMBAHASAN	64
A. Pembahasan Kasus Berdasarkan Teori dan Hasil Penelitian	64
B. Implikasi Keperawatan	71
C. Dukungan dan Hambatan Selama Profesi	72
BAB V PENUTUP	74
A. Simpulan	74
B. Saran	75
DAFTAR PUSTAKA	76

DAFTAR SKEMA

Skema 2. 1 <i>WOC</i>	35
-----------------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Penelitian Terkait.....	36
Tabel 3.1. Gambaran Pengkajian Pasien Kelolaan.....	46
Tabel 3.2. Masalah Keperawatan Pasien Kelolaan.....	53
Tabel 3.3. Gambaran Hasil Evaluasi Kecemasan Ny. V.....	58
Tabel 3.4. Gambaran Hasil Evaluasi Kecemasan Ny. L.....	60
Tabel 3.5. Gambaran Hasil Evaluasi Kecemasan Ny. B.....	62
Tabel 4.1. Tingkat Kecemasan Pasien Kelolaan Sebelum dan Setelah Pemberian Relaksasi Benson.....	70

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SOP Teknik Relaksasi Benson

Lampiran 2 Asuhan Keperawatan

Lampiran 3 Lembar Konsultasi

Lampiran 4 Dokumentasi

Lampiran 5 Kuesioner HARS

Lampiran 6 Artikel Penelitian

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
BAGIAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI PROFESI NERS**

Karya Ilmiah Akhir, Oktober 2024

Rahma Diana

Penerapan Teknik Relaksasi Benson pada Ibu Hamil Trimester III dengan Masalah Keperawatan Kecemasan di Wilayah Kerja Puskesmas Sako Kenten Palembang

Xiv+76+ 7 tabel+1 skema+ 6 lampiran

ABSTRAK

Kehamilan bagi seorang wanita merupakan hal yang membahagiakan ataupun menjadikan kecemasan sebab dapat beresiko menyebabkan komplikasi bagi ibu maupun janin. Intervensi keperawatan yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III adalah dengan teknik relaksasi benson. Penelitian ini bertujuan untuk menerapkan asuhan keperawatan penerapan relaksasi benson untuk mengruangi tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan melakukan studi kasus pada 3 orang ibu hamil trimester III dengan masalah kecemasan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada 4 masalah keperawatan yang muncul pada ketiga pasien kelolaan dengan masalah keperawatan utama kecemasan. Intervensi yang diberikan untuk mengurangi tingkat kecemasan adalah teknik relaksasi benson. Setelah diberikan intervensi, kecemasan ketiga pasien kelolaan menurun dari kecemasan ringan menjadi tidak cemas. Terapi relaksasi benson merupakan teknik relaksasi pernapasan dengan melibatkan keyakinan, dengan menarik napas dalam, karena jika O₂ dalam otak tercukupi kondisinya akan menjadi seimbang) dan dapat membuat otot-otot menjadi rileks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. Terapi relaksasi benson dapat dijadikan terapi komplementer untuk ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan.

Kata Kunci : Asuhan Keperawatan, Kecemasan, Trimester III, Teknik Relaksasi Benson

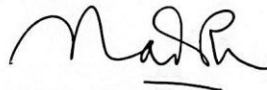
Daftar Pustaka : 29 (2017-2024)

Koordinator Program Profesi Ners



**Dhona Andhini, S.Kep.,Ns.,M.Kep.
NIP. 198306082008122002**

Pembimbing



**Mutia Nadra Maulida, S.Kep.,Ns.,M.Kes.,M.Kep.
NIP. 198910202019032021**

**SRIWIJAYA UNIVERSITY
FAKULTY OF MEDICINE
NURSING DEPARTMENT
PROFESSIONAL NURSE STUDY PROGRAM**

Scientific Paper, October 2024

Rahma Diana

The Application of Benson Relaxation Therapy to Reduces Anxiety in Third-trimester Pregnant Women at the Working Area of Sako Public Health Center

Xiv+76+ 7 table+1 schemes+ 6 attachments

ABSTRAK

Pregnancy for a woman can be a joyful experience, but it can also cause anxiety due to the potential risks of complications for both the mother and the fetus. One nursing intervention that can be applied to reduce anxiety in third-trimester pregnant women is the Benson relaxation technique. This study aims to apply nursing care by implementing Benson relaxation to reduce anxiety levels in third-trimester pregnant women. The research uses a qualitative approach through case studies on three third-trimester pregnant women experiencing anxiety. The results of this study indicate that four nursing problems emerged in the three patients, with the main issue being anxiety. The intervention provided to reduce anxiety levels was the Benson relaxation technique. After the intervention, the anxiety levels of the three patients decreased from mild anxiety to no anxiety. Benson relaxation therapy is a breathing relaxation technique involving belief, with deep breathing, as sufficient oxygen in the brain helps create balance and relaxes the muscles, leading to feelings of calm and comfort. Benson relaxation therapy can be used as complementary therapy for third-trimester pregnant women experiencing anxiety.

Keyword : Anxiety, Benson Relaxation Therapy, Nursing Care, Third-trimester

Bibliography : 29 (2017-2024)

Koordinator Program Profesi Ners



**Dhona Andhini, S.Kep., Ns.,M.Kep.
NIP. 198306082008122002**

Pembimbing



**Mutia Nadra Maulida, S.Kep.,Ns.,M.Kes.,M.Kep.
NIP. 198910202019032021**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan adalah proses perubahan dari kehidupan sebelum mempunyai anak yang dikandung dan kehidupan setelah anak lahir. Terdapat tiga fase dalam kehamilan yang memiliki perbedaan dalam perubahan fisik dan psikologis diantaranya trimester I, trimester II dan trimester III (Ratnawati, 2018). Bagi seorang wanita, kehamilan bisa menjadi momen yang membahagiakan namun juga bisa menimbulkan kecemasan karena adanya risiko komplikasi bagi ibu dan janin. Persiapan fisik dan mental sangat penting bagi ibu untuk menerima kehamilannya dan menghadapi proses persalinan. Ibu yang belum siap cenderung lebih cemas dan mungkin menunjukkan ketakutannya melalui sikap diam atau bahkan menangis. Walaupun persalinan merupakan proses fisiologis yang normal, persalinan dapat menyebabkan perdarahan, nyeri hebat, dan memunculkan ketakutan serta risiko kematian bagi ibu dan bayinya (Jannah, 2023). Persalinan yang berlangsung lama adalah salah satu penyebab tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan persalinan lama antara lain kurangnya efektivitas kekuatan ibu dalam menghadapi proses persalinan dan kesiapan psikologis ibu yang rendah dalam menghadapi persalinan (Arikalang et. al., 2023).

Di Indonesia terdapat 373.000.000 ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan yaitu sebanyak 107.000.000 orang (28,7%) . Penelitian yang dilakukan oleh Arikalang, Wagey dan Tendeon pada tahun 2023 menunjukkan bahwa Pada ibu hamil primigravida, terdapat 42 orang (17%) yang tidak mengalami kecemasan, 52 orang (21,05%) mengalami kecemasan ringan, 81 orang (32,8%) mengalami kecemasan sedang, dan 72 orang (29,15%) mengalami kecemasan berat. Sementara itu, pada ibu hamil multigravida, sebanyak 140 orang (53,85%) tidak mengalami kecemasan, 49 orang (18,85%) mengalami kecemasan ringan, 28 orang (10,77%) mengalami kecemasan sedang, 27 orang (10,38%) mengalami kecemasan berat, dan 16 orang (6,15%) mengalami kecemasan berat sekali. Mayoritas ibu hamil multigravida tidak mengalami kecemasan (53,85%), namun ada juga ibu hamil multigravida yang mengalami kecemasan ringan (18,85%).

Selama masa kehamilan, terjadi peningkatan hormon seperti estrogen, progesteron, adrenalin, dan kortisol yang menyebabkan ketidakseimbangan dalam tubuh ibu hamil. Kondisi ini dapat memicu ketegangan fisik dan meningkatkan respons emosional secara menyeluruh, termasuk gejala seperti perubahan suasana hati, kecemasan, kegelisahan, kesulitan berkonsentrasi, dan peningkatan tekanan darah. Selain itu,

perubahan hormon pada ibu hamil juga dapat mempengaruhi kondisi emosional, sehingga berpotensi menimbulkan kecemasan bahkan depresi (Puspitasari & Wahyuntari, 2020). Kecemasan merupakan respon terhadap pengalaman negatif yang ditandai dengan perasaan gelisah, serta rasa takut yang dimiliki individu dan seringkali disertai dengan rangsangan fisiologis. Ibu hamil di trimester ketiga seringkali memiliki banyak kecemasan karena khawatir dengan proses kelahiran dan kondisi janin yang akan dilahirkan (Baroah *et al.*, 2020).

Yanti, *et. al.* (2020) pada penelitiannya menyebutkan bahwa Beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan pada ibu hamil meliputi dukungan dari suami, senam hamil, tingkat pendidikan, paritas, status kesehatan, pekerjaan, jarak kehamilan, pengalaman traumatis, usia kehamilan, dan budaya (termasuk mitos-mitos). Kecemasan pada trimester III kehamilan juga dapat dipicu oleh perasaan takut mati, trauma dari proses kelahiran sebelumnya, rasa bersalah atau dosa, kekhawatiran bayi lahir dengan cacat, serta kegelisahan tentang kelahiran bayi dan perubahan besar yang akan terjadi dalam hidupnya.

. Selain itu Puspitasari dan Wahyuntari (2020) menyebutkan bahwa dalam penelitiannya Ibu hamil trimester III sering merasa cemas karena tidak memiliki aktivitas di luar rumah, sehingga lebih banyak menghabiskan waktu di rumah. Pada ibu multipara, kecemasan muncul akibat trauma dari kehamilan sebelumnya, yang menyebabkan perasaan gugup lebih dari biasanya.

Dampak negatif dari kecemasan ini dapat memicu kontraksi rahim, yang pada gilirannya dapat meningkatkan tekanan darah dan berisiko menyebabkan pendarahan, preeklamsia, atau keguguran (Maharani, 2008 dalam Sari & Novriani, 2017). Ibu hamil yang mengalami kecemasan disarankan untuk menggunakan terapi non-farmakologi jika kondisinya tidak terlalu darurat. Beberapa metode non-farmakologi yang dapat membantu mengatasi kecemasan antara lain berdoa, berpikir positif, meditasi, berbicara atau bercerita, serta hidroterapi (Damarsanti P. *Et. al.*, 2018). Berdasarkan SIKI intervensi yang dapat diberikan untuk menangani kecemasan adalah dengan reduksi ansietas dengan memberikan terapi relaksasi dan pemberian obat antikecemasan. Terapi relaksasi yang dapat diberikan pada pasien dengan kecemasan adalah terapi relaksasi napas dalam, relaksasi otot progresif, musik, meditasi, peregangan, aromaterapi dan relaksasi benson.

Terapi Relaksasi Benson adalah pengembangan teknik relaksasi pernapasan yang mengintegrasikan keyakinan pribadi pasien. Dengan melibatkan aspek spiritual ini, terapi dapat menciptakan kondisi internal yang mendukung pasien dalam mencapai kesehatan dan kesejahteraan yang optimal (Islami *et. al.*, 2020). Terapi relaksasi Benson adalah intervensi keperawatan komplementer yang melibatkan pengelolaan pernapasan,

relaksasi otot, dan konsentrasi, sambil mengucapkan kata-kata spiritual. Terapi ini efektif untuk mengatasi kecemasan yang muncul akibat stres atau depresi, sehingga dapat membuat seseorang merasa lebih tenang, nyaman, dan rileks, yang pada akhirnya membantu mengurangi tingkat kecemasan (Pardede & Tarigan, 2020).

Terapi relaksasi Benson memiliki berbagai manfaat, seperti meningkatkan keimanan dan keyakinan, serta mudah dilakukan karena tidak memerlukan biaya atau peralatan khusus (Mulianda & Rahmanti, 2019). Terapi ini dilakukan dalam 2 sesi pertemuan, dengan waktu 10-15 menit per sesi. Diharapkan efek terapi ini dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III, sehingga ibu hamil trimester III dapat terhindar dari tekanan darah tinggi, preeklamsi, keguguran, dan bahkan kematian.

Berdasarkan uraian di atas dan pengamatan yang dilakukan penulis didapatkan ibu hamil trimester III mengeluhkan perasaan cemas dan takut menghadapi persalinan sehingga penulis tertarik untuk melakukan sebuah studi kasus asuhan keperawatan pada Ibu hamil trimester III dengan masalah kecemasan menggunakan teknik relaksasi benson.

B. Tujuan Penulisan

a. Tujuan Umum

Penyusunan karya ilmiah akhir ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan praktik keperawatan maternitas yang berfokus pada asuhan keperawatan kepada Ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan dengan teknik relaksasi benson di wilayah kerja Puskesmas Sako Kenten Palembang menggunakan standar profesi (SDKI, SIKI, dan SLKI), telaah jurnal, dan evidence-based nursing.

b. Tujuan Khusus

1. Mendeskripsikan pengkajian keperawatan pada Ibu hamil trimester III di Wilayah kerja Puskesmas Sako Kenten Palembang.
2. Mendeskripsikan diagnosis keperawatan yang muncul pada Ibu hamil trimester III di Wilayah kerja Puskesmas Sako Kenten Palembang.
3. Mendeskripsikan intervensi dan implementasi keperawatan pada Ibu hamil trimester III di Wilayah kerja Puskesmas Sako Kenten Palembang.
4. Mendeskripsikan evaluasi keperawatan pada asuhan keperawatan pada Ibu hamil trimester III di Wilayah kerja Puskesmas Sako Kenten Palembang.

5. Memaparkan informasi evidence-based nursing terkait pengaruh pemberian teknik relaksasi benson terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dengan masalah keperawatan kecemasan di wilayah kerja Puskesmas Sako Kenten Palembang.

C. Manfaat Penulisan

1. Bagi Pasien
Karya ilmiah akhir ini dapat memberikan informasi kepada ibu hamil trimester III bahwa teknik relaksasi benson dapat membantu mengurangi kecemasan.
2. Bagi Mahasiswa Keperawatan
Karya ilmiah akhir ini dapat membantu memfasilitasi pembelajaran dan meningkatkan kemampuan berpikir kritis mahasiswa keperawatan tentang pelaksanaan asuhan keperawatan maternitas, khususnya pada ibu hamil trimester III dengan masalah keperawatan kecemasan baik secara konsep maupun praktik.
3. Bagi Profesi Keperawatan
Karya ilmiah akhir ini berguna sebagai ilmu pengetahuan bagi perawat untuk memberikan asuhan pada keperawatan maternitas untuk ibu hamil trimester III dalam manajemen kecemasan menggunakan teknik relaksasi benson.
4. Bagi Institusi Pendidikan
Karya ilmiah ini bermanfaat untuk dijadikan bahan bacaan untuk pelajaran keperawatan maternitas, khususnya pada ibu hamil trimester III dan dijadikan acuan bagi institusi pendidikan keperawatan sebagai penelitian atau studi kasus

D. Metode Penulisan

Metode yang digunakan dalam penulisan karya ilmiah akhir ini adalah metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Berikut langkah-langkah pelaksanaannya:

1. Memilih 3 kasus dengan kriteria ibu hamil trimester III yang memiliki kesamaan gangguan yakni masalah kecemasan.
2. Melakukan analisis teori melalui studi literatur guna meningkatkan pemahaman tentang permasalahan pasien *post sectio caesarea* dan asuhan keperawatan yang diberikan. Studi literatur yang dilakukan juga mencakup 9 artikel penelitian tentang teknik relaksasi benson yang akan diterapkan pada pasien.
3. Menyusun format asuhan keperawatan yang sesuai dengan konsep permasalahan pada ibu hamil trimester III mulai dari format

pengkajian, diagnosis keperawatan, intervensi keperawatan, implementasi keperawatan dan evaluasi keperawatan. Format pengkajian disusun berdasarkan ketentuan yang telah ditetapkan pada stase keperawatan maternitas.

4. Menyusun diagnosis keperawatan berdasarkan panduan SDKI (Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia), menetapkan tujuan dan kriteria hasil sesuai panduan SLKI (Standar Luaran Keperawatan Indonesia), serta melakukan intervensi dan implementasi sesuai panduan SIKI (Standar Intervensi Keperawatan Indonesia).
5. Menerapkan asuhan keperawatan, terutama implementasi teknik relaksasi Benson, dan melakukan evaluasi keperawatan pada tiga kasus yang dikelola.
6. Menganalisis keefektifan asuhan keperawatan pada tiga kasus yang dikelola, dengan fokus pada masalah kecemasan pada ibu hamil trimester III melalui penerapan teknik relaksasi Benson.
7. Menyusun laporan studi kasus berdasarkan asuhan keperawatan maternitas yang telah diterapkan, yang didukung oleh berbagai teori dan literatur terkait.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Pardede and I. Tarigan, "The Anxiety Level of Mother Presectio Caesar with Benson"s Relaxation Therapy," *Jendela Nurs. J.*, vol. 4, no. 1, pp. 20–28, 2020, doi: 10.31983/jnj.v4i1.5801
- Ardilah, Nur Waillah, Widanarti Setyaningsih & Sari Narulita.(2019). Pengaruh Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Terhadap Kualitas Tidur. *Binawan Student Journal (BSJ) Volume 1, Nomor 3*
- Arfia, Anis dkk. (2023). PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA *LEAFLET* TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN KETIDAKNYAMANAN TRIMESTER III PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI TPMB ISMI SANTI, S. ST DEPOK TAHUN 2023. *Jurnal Bidan Srikandi*.
- Baroah, R., Jannah, M., Windari, E. N., & Wardani, D. S. 2020. Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan dengan Skor Prenatal Attachment di Praktik Mandiri Bidan Rina Malang. *Journal of Issues in Midwifery*, 4(1), 12–19. <https://doi.org/10.21776/ub.joim.2020.004.01.2>
- Darmapatni, Made Widhi Gunapria, et. al.(2023). Perbedaan Keluhan Sesak Nafas Pada Ibu Hamil Trimester II dan III Sebelum dengan Sesudah Melakukan Prenatal Yoga Formulasi Creating Space Di Puskesmas dan Praktik Mandiri Bidan Kota Denpasar. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Vol 11, No 1*. <https://doi.org/10.33992/jik.v11i1.2458>
- Donsu, Jenita Doli Tine.(2021). *Psikologi Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru
- El-Sayed, Hanan, et. al.(2017). *Benson's Relaxation Therapy: Its effect on Stress and Coping among Mothers with High Risk Pregnancy. International Journal of Nursing Didactics*, 7
- Emma Purwitasari.(2019).*Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Intensitas Nyeri Tusukan Jarum Spinal Anestesi Di Rsud Kabupaten Temanggung*. Diploma Thesis, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
- Halil, Asni & Elika Puspitasari.(2023). Faktor yang Menyebabkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas Depok 2. *Jurnal Kesehatan*, vol 12, no.1

- Hartinah, Dewi, et. al.(2019). Hubungan Pola Aktivitas Fisik Dengan Konstipasi Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Gribig Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus Tahun 2017. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan Vol.10 No.2 : 350-357*
- Iffah, Uliy, et. Al. (2023). *Benson's relaxation on anxiety and blood pressure in pregnant women with hypertension in pregnancy. Indonesian Journal of Multidisciplinary Science*, Vol. 3, No. 1
- Intan Wahyu Nugrahaeni, IWN (2021) *ASUHAN KEPERAWATAN PADA NY. S DENGAN KEHAMILAN TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS GAMPING II*. Diploma thesis, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
- Islami, Anida Izatul, Dede gantini & Endang Astiriyani.(2020). *The Effect Murottal of Quran Therapy and Benson Relaxation on Anxiety Level of High-Risk Pregnancy*. *Jurnal Kebidanan : 10(2) 109-116*
- Islami, Anida Izatul, Dede Gantini, & Endang Astriyani.(2020). *The Effect Murottal of Quran Therapy and Benson Relaxation on Anxiety Level of High-Risk Pregnancy*.*Jurnal Kebidanan Vol. 10 No.2*
- Jannah, Muliatul.(2023). Efektivitas Teknik Relaksasi Benson terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Vol. 13 No. 2*
- Khasanah, Nur, Anita Liliana & Siti Azizah.(2023). Efektifitas terapi hidrosone terhadap penurunan kecemasan ibu hamil di PMB Tutik Purwani Sleman Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Science Journal VOL 14 No 1 (148-154)*
- Latifah, Meila.(2023) *PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON AUDIO TERHADAP TINGKAT NYERI PASIEN PASCA OPERASI ODONTECTOMY DENGAN GENERAL ANESTESI DI RSUD KABUPATEN TEMANGGUNG*. Other thesis, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Ningrum, Nining Mustika.(2023). *Self Healing dalam menurunkan kecemasan pada kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Panesa

- Pujiastutik, Yanuar Eka, et. al.(2024). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di RS Aura Syifa Kabupaten Kediri. *J. Sintesis* Vol 5(1), pp: 68-74.
- Puspitasari, Ika & Evi Wahyuntari.(2020). Gambaran Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *University Research Colloquium 2020: Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*
- Rahmizani, Silva Dwi dan Yuliana Ayu Lestari.(2023). Relaksasi Benson dan Relaksasi Autogenik terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Perintis* 10 (2): 133-137
- S., Harichandana & Anju Philip Thurkkadayil.(2023). *Effectiveness of Benson relaxation therapy on prenatal anxiety among mothers in a tertiary care hospital, Kochi. International Journal of Reproduction, Contraception, Obstetrics and Gynecology* Vo.12 No.10 .<https://doi.org/10.18203/2320-1770.ijrcog20232963>.
- Sanjiwani, Ida Arimurti.(2021). *Komplikasi yang Sering Terjadi pada Kehamilan*. Purbalingga: Eureka Media Aksara.
- Sinesi, A., Maxwell, M., O'Carroll, R., & Cheyne, H. (2019). Anxiety scales used in pregnancy: systematic review. *BJPsych Open*, 5(1), 1–13.
- Sulastri, Meti, et. al.(2022). Penatalaksanaan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Metode Kinesio Tapping Berdasarkan Standar Profesi Bidan. *Media Informasi*, Volume 18, Nomor 2
- Syahida, Ayunin & Nanda Mirani.(2021). Analisis Relaksasi Pernafasan Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, Vol 7, No.4. DOI 10.33024, <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan>
- Talitha, Atha Rahma & Ambar Relawat.(2023). Efektivitas Penerapan Relaksasi Benson Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Pre-Operasi: Studi Kasus. *Jurnal Medika Nusantara* Vol. 1, No. 1
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. 2017. *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia*. Jakarta : DPP PPNI
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. 2018. *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia*. Jakarta : DPP PPNI

Tim Pokja SLKI DPP PPNI. 2019. Standar Luaran Keperawatan Indonesia. Jakarta : DPP PPNI

Wati, Elvia, Senja Atika Sari & Nury Luthfiyatil Fitri.(2021). Penerapan Pendidikan Kesehatan Tentang Tanda Bahaya Kehamilan Untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil Primigravida Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Purwosari Kec. Metro Utara. *Jurnal Cendikia Muda*: 3(2).

Yanti, Eka Mustika, Deby Kurnia Utami, & Ariska Dwi Maulina. (2020). FAKTOR-FAKTOR YANG MENYEBABKAN KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS WANASABA. *ProHealth Journal*, 17(1). Retrieved from <https://jurnal.stikeshamzar.ac.id/index.php/PHJ/article/view/81>

Yullizawati, Henni Fitria & Yunita Chairani.(2021).*Continuity of care*. Sidoarjo: Indomedia Pustaka