

## **PENGARUH RELAKSASI BENSON TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB M 2023**

*Ermeida Nelli,<sup>1</sup>*

Politeknik Tiara Bunda

### **ABSTRACT**

**Background :** *The anxiety of pregnant women in the third trimester of pregnancy will increase as labor gets closer. Anxiety that is not controlled will have a negative impact on the mother and fetus if not addressed. This anxiety can cause premature birth, pre-eclampsia, and disruption of the birth process. One of the therapies used to reduce anxiety in pregnant women is benson relaxation therapy. This therapy produces endorphins, the production of which in the body can inhibit the activity of the central nervous system, thereby reducing the body's response to stress and anxiety* **Objective : :** *To determine the effect of benson relaxation therapy on anxiety in third trimester pregnant women at PMB M.*

**Methods:** *This research is a quantitative study with a preexperimental design approach with a one-group pre-test-post-test design with pretest-posttest values of 2.13 and 1.30. The sampling technique used was accidental sampling and a sample of 30 respondents was obtained. Collecting data with observation sheets, using the HARS questionnaire (Hamilton Anxiety Rating Scale).*

**Results:** *Hypothesis testing using the Wilcoxon test, obtained a significance value of 0.001 (<0.05) so that the hypothesis is accepted.*

**Keyword :** *Benson Relaxation; Anxiety; Third Trimester Pregnancy*

## Pendahuluan

Kehamilan adalah salah satu peristiwa terpenting dan momen tak terlupakan dalam kehidupan wanita, meski dikaitkan dengan banyak perasaan positif, juga bisa menjadi salah satu peristiwa paling menegangkan. Kehamilan bisa sebagai krisis emosional bagi sebagian wanita, dan jika tidak dikelola dengan baik, dapat menyebabkan komplikasi maternal dan neonatal. Ada banyak bukti yang menunjukkan bahwa banyak masalah pada somatik dan psikologis, termasuk rasa takut, cemas, dan depresi yang berhubungan dengan kehamilan (Hassanzadeh dkk, 2020). Kehamilan bagi seorang wanita membawa perasaan bahagia sekaligus kecemasan. Kebahagiaan ini berasal dari harapan memiliki keturunan, yang dianggap sebagai pelengkap dan penyempurnaan sebagai seorang wanita. Namun, perasaan cemas muncul karena takut dan khawatir akan kemungkinan hal-hal buruk yang bisa terjadi selama kehamilan dan persalinan. Menghadapi kehamilan merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan kecemasan (Nazah & Wulandari, 2021).

Ibu hamil di beberapa negara berkembang seperti Ethiopia, Nigeria, Senegal, Afrika Selatan, Uganda, dan Zimbabwe masing-masing memiliki risiko tingkat kecemasan 15,6% dan 19,8% lebih tinggi, setelah melahirkan (Muliani, 2022). Di Indonesia, 57,5% wanita hamil melaporkan mengalami kecemasan yang parah. (Yuliani & Aini, 2020).

Gangguan psikologis atau kecemasan sering terjadi selama kehamilan. Wanita hamil mungkin menderita kecemasan karena berbagai alasan yang berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka, terutama menjelang persalinan pada trimester III. Wanita hamil mungkin memiliki kecemasan karena berbagai keadaan, termasuk usia, usia kehamilan, paritas, pekerjaan, tingkat pendidikan, dukungan sosial, dan kondisi lingkungan (Muliani, 2022).

Penanganan kecemasan pada ibu hamil dapat melibatkan pendekatan baik dari segi terapi farmakologis maupun non-farmakologis (Domínguez-Solís, E. & Lima-Rodríguez, 2021).

Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2019, memunjukkan bahwa sekitar 12.230.142 ibu hamil di seluruh dunia mengalami kesulitan

selama trimester terakhir kehamilan mereka, dengan hampir 30% dari mereka mengalami kecemasan saat mendekati persalinan. Di United Kingdom, sekitar 81% wanita hamil pernah mengalami gangguan psikologis selama kehamilan. Sementara di Perancis, sekitar 7,9% ibu yang sedang hamil untuk pertama kali (ibu primigravida) mengalami kecemasan, 11,8% mengalami depresi, dan 13,2% mengalami baik kecemasan maupun depresi (Hasim, 2019). Wanita hamil mengalami kecemasan dengan tingkat mencapai 29,2%, dibandingkan dengan ibu yang sudah melahirkan (postpartum) sebanyak 16,5%. Sekitar 15 – 23 % wanita mengalami kecemasan selama kehamilan, yang meningkatkan kemungkinan risiko negatif baik bagi ibu maupun anak yang lahir. Prevalensi kecemasan pada ibu hamil diperkirakan berkisar antara 20% di negara maju, sementara di negara berkembang, laporan menunjukkan angka 20% atau lebih (Sinesi dkk, 2019).

Terapi relaksasi Benson merupakan terapi relaksasi yang memadukan teknik relaksasi nafas dalam dan relaksasi religi atau keyakinan memberikan manfaat yang berlipat ganda dalam membangkitkan ketenangan pada manusia (Smeltzer & Bare, 2004). Terapi relaksasi Benson merupakan intervensi keperawatan komplementer dengan mengatur nafas, melemaskan semua otot dan konsentrasi, serta mengucapkan kata-kata spiritual. Terapi relaksasi Benson dapat digunakan untuk melawan cemas yang dimanifestasikan dengan stress maupun depresi sehingga dapat membuat seseorang merasa tenang, nyaman, dan rileks sehingga dapat menurunkan kecemasan (Pardede & Tarigan, 2020).

Keuntungan dari terapi relaksasi Benson selain mendapatkan manfaat dari relaksasi juga mendapatkan manfaat dari penggunaan keyakinan seperti menambah keimanan dan kemungkinan akan mendapatkan pengalaman transendensi dengan metode biaya efektif tidak memerlukan peralatan khusus dan mudah diterapkan oleh pasien (Mulianda & Rahmanti, 2019).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh penulis di PMB Utami Dewi Kota Bogor Provinsi Jawa Barat, yang melibatkan wawancara dengan responden, menunjukkan bahwa dari 5 ibu hamil yang dicatat pada bulan Agustus 2023, 1 orang (20%) mengalami kecemasan berat, 2 orang

(40%) mengalami kecemasan sedang karena akan menghadapi proses persalinan, dan 2 orang (40%) lainnya mengalami kecemasan ringan. Penulis tertarik untuk menerapkan “Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III”.

## Metode

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *Pre Experimental* dengan metode penelitian One Group Pre Test Post Test Design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang ada di PMB M sebanyak 30 ibu hamil trimester III. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh perlakuan tertentu.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang berada di PMB M 60 ibu hamil. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik Accidental yang memperoleh sampel sebanyak 30 responden ibu hamil trimester III.

Jumlah sampel yang dibutuhkan adalah 30 orang, populasi yang kebetulan tersedia dipilih untuk pengambilan sampel. cara pengambilan sampel adalah dengan kuota yaitu setiap ibu hamil trimester III di PMB Utami Dewi, S.Tr. Keb dijadikan semua sebagai sample dan dilakukan teknik relaksasi benson.

## Hasil dan Pembahasan

Pada Bab ini menjabarkan dari hasil penelitian dan pembahasan mengenai Pengaruh relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan pada Ibu hamil trimester III di PMB M yang dilaksanakan pada bulan Agustus 2023 dengan jumlah responden 30 responden. Peneliti melakukan pemberian intervensi relaksasi benson guna untuk kecemasan pada ibu hamil trimester III. Pada kelompok eksperimen ini dilakukan *pretest* dan *posttest* yang nanti akan menjadi perbandingan satu sama lain. Adapun hasil dari penelitian yang dapat di lihat di bawah ini.

### 1. Analisa univariat

- a. Tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di PMB M sebelum relaksasi benson

**Tabel 4. 1**

Distribusi frekuensi dan mean atau rata rata Tingkat Kecemasan pada ibu hamil trimester III di PMB M sebelum diberikan intervensi Relaksasi Benson.

N = 30

Kategori	N	%	Mean
Tidak ada kecemasan	0	0	
Kecemasan ringan	6	20.0	
Kecemasan sedang	14	46.7	2,13
Kecemasan berat	10	33.3	
Kecemasan sangat berat	0	0	
<b>Total</b>	30	100.0	

Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan bahwa sebelum dilakukannya intervensi di dapatkan mayoritas responden mengalami kecemasan sedang dengan jumlah 14 responden (63.7%) dengan nilai mean atau rata – rata kecemasan ialah 2,13.

### b. Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di PMB M sesudah Relaksasi Benson

**Tabel 4. 2**

Mean atau rata rata tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dan III Di PMB M sesudah diberikan intervensi relaksasi benson

N = 30

Kategori	N	%	Mean
Tidak ada kecemasan	4	13.3	
Kecemasan ringan	16	53.3	
Kecemasan sedang	10	33.3	1,20
Kecemasan berat	0	0	
Kecemasan sangat berat	0	0	
<b>Total</b>	30	100.0	

Berdasarkan tabel 4.2 didapatkan bahwa sesudah dilakukannya intervensi di dapatkan mayoritas responden mengalami kecemasan ringan dengan jumlah 16 responden (53.3%) dengan nilai mean atau rata – rata kecemasan ialah 1,20.

**Tabel 4. 3**

Rata rata tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di PMB M sebelum dan sesudah diberikan intervensi relaksasi benson

Tingkat Kecemasan	Mean
Pre test	2.13
Post test	1.20

Berdasarkan pada tabel 4.3 diatas Menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di PMB M dari sebelum dan sesudah diberikan intervensi relaksasi benson sebanyak 1.20 point.

## 2. Analisa bivariat

### a. Uji Normalitas

**Tabel 4. 4**

Uji Normalitas data menggunakan *Shapiro-wilk*

	Statistik	N	Sig.
Pre test	0,806	30	.001
Post test	0,789	30	.001

Pada tabel 4.4 menunjukkan hasil uji normalitas yang diujikan pada data yang diperoleh oleh peneliti melalui lembar kuesioner. Hasil uji normalitas dari data tersebut salah satunya tidak berdistribusi normal ditunjukkan dengan nilai signifikansi sebelum pemberian intervensi relaksasi benson mendapatkan hasil 0,001 nilai *p-value* < 0,05 dan sesudah intervensi relaksasi benson sebesar 0,001 *p-value* < 0,05.

**Tabel 4. 5**

Uji pengaruh sebelum dan sesudah diberikan relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di PMB M

	N	Z Test	P.value
Pretest – <u>posttest</u>	30	-4.939	0,001

Berdasarkan tabel 4.5 hasil uji *Wilcoxon* Menunjukkan bahwa nyeri punggung bawah sebelum dan sesudah diberikan Intervensi senam hamil di dapatkan *p-value* 0,001 (*p-value* < 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Sehingga kesimpulan yang dapat diambil adalah pengaruh relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di PMB M.

## Pembahasan

### 1. Univariat

a. Distribusi Frekuensi dan rata rata atau mean tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di PMB M bogor provinsi jawa barat sebelum dilakukan teknik relaksasi benson.

Berdasarkan penelitian diatas diketahui bahwa bahwa sebelum dilakukannya intervensi di dapatkan mayoritas responden mengalami kecemasan sedang dengan jumlah 14 responden (46.7%) dengan nilai mean atau rata – rata kecemasan ialah 2,1

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Pujiastutik. (2023) dengan judul “Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di RS Aura Syifa Kabupaten Kediri” bahwa tingkat kecemasan sebelum dilakukan intervensi terapi relaksasi benson yaitu 22 responden (73,3%) memiliki kecemasan sedang, Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan ibu hamil sebagai responden bervariasi. Jumlah tersebut menggambarkan, bahwa setiap wanita yang hamil berpotensi mengalami kecemasan

Kecemasan merupakan gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan tidak jelas sebabnya. Gejala yang dikeluhkan didominasi oleh faktor psikis, tetapi dapat pula oleh factor fisik. Seseorang akan mengalami gangguan cemas manakala yang bersangkutan tidak mampu mengatasi stressor psikososial. Istilah kecemasan juga dapat dirumuskan sebagai pengalaman yang tidak menyenangkan, suatu keadaan suasana hati yang berorientasi pada masa yang akan datang, yang ditandai oleh adanya kekhawatiran karena tidak dapat memprediksi atau mengontrol kejadian yang akan datang. Reaksi emosional langsung terhadap bahaya yang dihadapi saat ini. Kecemasan ditandai oleh adanya kecenderungan yang kuat untuk lari dan juga ditandai oleh adanya desakan (13). Penilaian kecemasan dalam kehamilan dapat dilakukan pada usia kehamilan yang semakin tua

b. Distribusi Frekuensi dan rata rata atau mean tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di PMB M bogor provinsi jawa barat sebelum dilakukan teknik relaksasi benson.

Berdasarkan penelitian diatas diketahui bahwa bahwa sesudah dilakukannya intervensi di dapatkan mayoritas responden mengalami kecemasan ringan dengan jumlah

16 responden (53.3%) dengan nilai mean atau rata – rata kecemasan ialah 1,20. pada tabel diatas Menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di PMB M dari sebelum dan sesudah diberikan intervensi relaksasi benson sebanyak 1.2 point

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pujiastutik. (2023) dengan judul “Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di RS Aura Syifa Kabupaten Kediri” bahwa tingkat kecemasan sesudah diberikan intervensi, sebanyak 19 responden dengan persentase 63,3% sudah tidak memiliki kecemasan, dan 11 responden dengan persentase 36,7% memiliki kecemasan ringan. Dari penelitian tersebut didapatkan hasil adanya penurunan signifikan pada tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan terapi.

Tehnik 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, 2011). Tehnik ini merupakan tehnik relaksasi yang digabung dengan formula kata atau kalimat tertentu yang dibaca dengan berulang-ulang yang melibatkan unsur keimanan dan keyakinan akan menimbulkan respon relaksasi yang lebih kuat dibandingkan dengan tehnik relaksasi yang diberikan tanpa melibatkan unsur keyakinan. Hal ini dapat dilihat dari manfaat tehnik relaksasi benson tehnik yang dapat meredakan kecemasan, mengatasi kecemasan dan memunculkan keadaan tenang. Selain itu tehnik ini juga praktis tanpa mengeluarkan biaya dan aman digunakan untuk semua kalangan usia. Tehnik ini dapat dilakukan selama 10-15 menit sekali.

Relaksasi Benson dapat menghasilkan frekuensi gelombang alpha pada otak yang bisa menimbulkan perasaan bahagia, senang, gembira, dan percaya diri sehingga dapat menekan pengeluaran hormon kortisol, epinefrin, dan norepinefrin yang merupakan vasokonstriksi kuat pada pembuluh darah. Penekanan hormon-hormon tersebut dapat mengakibatkan dilatasi pembuluh darah yang menyebabkan penurunan resistensi pembuluh darah sehingga terjadi penurunan tekanan darah yang akhirnya kecemasan menjadi berkurang (Himawan, 2015). Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Tyas bahwa

Ibu hamil trimester III yang mendapatkan relaksasi Benson mengalami penurunan tingkat kecemasan.

## 2. Bivariat

Berdasarkan penelitian diatas diketahui bahwa bahwa tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan Intervensi relaksasi benson di dapatkan p-valuei 0,001 ( $p\text{-value} < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Sehingga kesimpulan yang dapat diambil adalah pengaruh relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di PMB M.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Rahmizani, (2023) dengan judul “Relaksasi Benson dan Relaksasi Autogenik terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III” bahwa rata-rata kecemasan ibu sebelum dilakukan relaksasi Benson adalah 38.73 sedangkan setelah dilakukan relaksasi Benson menjadi 11.40 artinya ibu hamil setelah dilakukan relaksasi Benson mengalami pengurangan kecemasan sebanyak 27.33. Analisis data menunjukan  $p\text{-value} = 0.000$  artinya terdapat perbedaan rata-rata kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi Benson.

Ibu hamil trimester III yang tidak dapat melepas rasa cemas dan takut sebelum melahirkan akan melepas hormone katekolamin (hormon stress) dalam konsentrasi tinggi yang dapat mengakibatkan nyeri persalinan meningkat, persalinan lama, dan terjadi ketegangan pada saat menghadapi persalinan. Kecemasan dalam kehamilan jika tidak diatasi sesegera mungkin maka akan berdampak negative bagi ibu dan janin. Dampak untuk ibu memicu terjadinya kontraksi rahim sehingga melahirkan premature, keguguran dan depresi. Akibat dari kondisi tersebut dapat meningkatkan tekanan darah sehingga mampu memicu terjadinya preeklampisa dan keguguran. (Puspitasari, 2020)

Terapi Relaksasi Benson merupakan terapi relaksasi yang memadukan tehnik relaksasi nafas dalam, melemaskan semua otot sambil konsentrasi dan relaksasi religi atau keyakinan untuk bisa sembuh (Smeltzer, 2022). Terapi relaksasi benson mempengaruhi aktivitas sistem saraf simpatik yang terkait dengan kecemasan, dengan keunggulan

mudah dilakukan sendiri karena tidak membutuhkan peralatan khusus sehingga tidak membutuhkan biaya, dan tidak memiliki efek samping negatif karena tidak menggunakan obat-obatan maupun pengawasan profesional sehingga cenderung lebih aman utamanya untuk ibu hamil. (Pujiastutik, 2023)

Menurut asumsi peneliti Terapi relaksasi benson mempengaruhi aktivitas sistem saraf simpatik yang terkait dengan kecemasan, dengan keunggulan mudah dilakukan sendiri karena tidak membutuhkan peralatan khusus sehingga tidak membutuhkan biaya, dan tidak memiliki efek samping negatif karena tidak menggunakan obat-obatan maupun pengawasan profesional sehingga cenderung lebih aman utamanya untuk ibu hamil.

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian tentang Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB M maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III sebelum dilaksanakan relaksasi benson hampir setengahnya dari responden mengalami kecemasan dengan skor 2 (Kecemasan Sedang) di PMB M.
2. Tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III setelah dilaksanakan relaksasi benson sebagian besar dari responden mengalami penurunan kecemasan dengan skor 1 (Kecemasan Ringan) di PMB M.
3. Ada pengaruh Tingkat Kecemasan sebelum melaksanakan relaksasi benson dan sesudah melaksanakan relaksasi benson terhadap Tingkat kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di PMB M.

### Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada pemberi dana penelitian atau donatur. Ucapan terima kasih dapat juga disampaikan kepada pihak-pihak yang membantu pelaksanaan penelitian.

### Daftar Pustaka

TYAS, D. K. N. (2017). *PENGARUH RELAKSASI BENSON TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH*

*KERJA PUSKESMAS MOJO SURABAYA* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).

Latifah, L. 2017. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Pandian, Sumenep: Relationships Between Family Support With Anxiety Of Pregnant Women Primigravida Trimester III In Puskesmas Pandian, Sumenep. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, 3(1), 1–10. <http://journal>

Rinata, E., & Andayani, G. A. (2018). Karakteristik ibu (usia, paritas, pendidikan) dan dukungan keluarga dengan kecemasan ibu hamil trimester III. *Medisains*, 16(1), 14-20.

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.

Puspitasari, I., & Wahyuntari, E. 2020. Gambaran Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Proceeding of The URECOL*, 116–120.

Siswanto, A., Susaldi, S., Carolina Batu, A., Khaffah Wulandari, F., Mistiana, I., Juliska, L., & Resnawati, R. 2021. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kecemasan Ibu Hamil menjelang Persalinan. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 1(2), 49–56.

Kemenkes RI. 2021. *Profil Kesehatan Indonesia*. Edited by Ms. P. Farida Sibuea, SKM, M. Boga Hardhana, S.Si, and M. Winne Widiyanti, SKM. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

KINANTI, R. P. (2021). *Efektivitas Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung).

Anisah, I. N., & Maliya, A. (2021). Efektivitas relaksasi benson terhadap kecemasan pasien yang menjalani hemodialisa. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 14(1), 57-64.

- Astuti, L. D., Hasbiah, H., & Rahmawati, E. 2022. Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Mekarsari. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 755–761. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v6i1.3214>
- Emilia, N. L., Sarman, J. N., Beba, N. N., Yanriatuti, I., Matongka, Y. H., & Novita, M. 2022. Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Peserta Uji Kompetensi Di Stikes Bala Keselamatan Palu. *An Idea Health Journal*, 2(03), 111–116. <https://doi.org/10.53690/ihj.v2i03.126> <https://doi.org/10.21776/ub.joim.2020.004.01.2>
- Sriningsih, N., & Pratiwi, A. (2022). Pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap kecemasan pasien pre operasi di RSUD Kab Tangerang. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 2(3), 50-61.
- Supartini. 2022. Pengaruh Video Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Puskesmas Dadirejo. thesis, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/id/eprint/10419>
- Supartini. 2022. Pengaruh Video Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Puskesmas Dadirejo. thesis, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/id/eprint/10419>
- Apriliani, D., Audityarini, E., & Marinem. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di RSUD Budi Kemuliaan Genera. Jakarta: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Budi Kemuliaan.
- Yanti, E. M., & Wirastri, D. (2022). *Kecemasan ibu hamil trimester III*. Penerbit NEM.
- Jannah, M. (2023). Efektivitas Teknik Relaksasi Benson terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang. *Promotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(2), 139-142.
- Arikalang, F., Wagey, F. M. M., & Tendean, H. M. M. (2023). Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida dan Multigravida dalam Menghadapi Persalinan di Indonesia. *E-CliniC*, 11(3), 283–292.
- Harnum, A. (2023). *Pemberian Teknik Relaksasi Benson terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi* (Doctoral dissertation, Universitas Jambi).
- Pujiastutik, Y., Wahyuni, S., Apriyanto, B., Yauri, I., & Colis, E. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di RS Aura Syifa Kabupaten Kediri. *Jurnal Sintesis: Penelitian Sains, Terapan dan Analisisnya*, 68-74.