



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 5 Tahun 2024 Page 9883-9899

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Efektivitas Kombinasi Terapi Relaksasi Benson Dan *Guided Imagery* Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil

Nurul Annisya^{1✉}, Erika², Yulia Irvani Dewi³

Keperawatan Universitas Riau

Email: nurul.annisya0471@student.unri.ac.id^{1✉}

Abstrak

Kecemasan pada ibu hamil merupakan isu kesehatan mental yang signifikan dan berpotensi mempengaruhi kesehatan ibu dan janin. Terapi relaksasi dan *guided imagery* telah diidentifikasi sebagai intervensi yang menjanjikan untuk mengurangi kecemasan, namun efektivitas kombinasi kedua terapi ini belum banyak dieksplorasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas kombinasi terapi relaksasi benson dan *guided imagery* terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil. Metode penelitian menggunakan pendekatan quasy eksperimental dengan *nonequivalent control group design*. Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki dari tanggal 16-26 Mei 2024. Teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling* sebanyak 29 responden kelompok eksperimen dan 29 responden kelompok kontrol. Analisis yang digunakan analisa bivariat dengan Uji T independen. Hasil penelitian didapatkan kelompok eksperimen menunjukkan penurunan signifikan dalam skor kecemasan dari rata-rata awal 30,52 menjadi 22,31, sedangkan kelompok kontrol hanya menunjukkan penurunan marginal dari 27,34 menjadi 26,83. Analisis statistik mengkonfirmasi perbedaan yang signifikan dalam penurunan tingkat kecemasan antara kedua kelompok ($P = 0,001$). Berdasarkan hasil penelitian ini disimpulkan kombinasi terapi relaksasi benson dan *guided imagery* efektif dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil.

Kata kunci: *Benson, Guided Imagery, Ibu Hamil, Kecemasan*

Abstract

Anxiety in pregnant women is a significant mental health issue and has the potential to affect maternal and fetal health. Relaxation therapy and guided imagery have been identified as promising interventions for reducing anxiety, but the effectiveness of the combination of these two therapies has not been widely explored. This study aims to determine the effectiveness of a combination of Benson relaxation therapy and guided imagery in reducing anxiety in pregnant women. The research method uses a quasi-experimental approach with nonequivalent control group design. The research was conducted in the working area of Payung Sekaki Public Health Center from May 16-26, 2024. The sampling technique was purposive sampling with 29 respondents from the experimental group and 29 respondents from the control group. The analysis used was bivariate analysis with an independent T test. The research results showed that the experimental group showed a significant decrease in anxiety scores from an initial average of 30.52 to 22.31, while the control group only showed a marginal decrease from 27.34 to 26.83. Statistical analysis confirmed a significant difference in the reduction of anxiety levels between the two groups ($P = 0.001$). Based on the results of this study, it was concluded that the combination of Benson relaxation therapy and guided imagery was effective in reducing anxiety in pregnant women.

Keywords: *Benson, Guided Imagery, Pregnant Women, Anxiety*

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah proses alami yang dialami oleh wanita, dimulai dari pembuahan hingga kelahiran anak. Proses ini dibagi menjadi tiga periode yang disebut trimester, yang dimulai dari siklus menstruasi terakhir dan berlangsung sekitar 37 hingga 40 minggu (Situmorang & Nurvinanda, 2023). Selama kehamilan, tubuh ibu mengalami berbagai perubahan fisiologis dan psikologis yang disebabkan oleh hormon progesteron dan estrogen untuk mendukung pertumbuhan janin (Natalia & Handayani, 2022). Salah satu perubahan psikologis yang umum terjadi selama kehamilan adalah kecemasan (Wulandari & Retno, 2022). Kecemasan merupakan respons emosional terhadap perasaan tidak berdaya atau ketidakpastian yang sering kali ditandai dengan rasa takut atau khawatir yang intens. Kecemasan menjelang persalinan dapat muncul dari kekhawatiran akan keselamatan ibu dan bayi selama proses persalinan atau fase pemulihan (Liliana *et al.*, 2022).

Kecemasan yang berkepanjangan tidak hanya mempengaruhi kesejahteraan ibu tetapi juga dapat berdampak negatif pada pertumbuhan dan perkembangan janin (Xian *et al.*, 2019). Kecemasan yang muncul pada ibu primigravida karena mereka belum pernah mengalami persalinan sebelumnya dan takut terjadi hal yang buruk pada dirinya dan anaknya (Parung *et al.*, 2020). Sedangkan kecemasan pada ibu multigravida dapat

dihubungkan dengan kejadian-kejadian buruk yang pernah dialami olehnya atau trauma melahirkan (Liliana *et al.*, 2022).

Penelitian yang dilakukan Val dan Míguez (2023) menunjukkan variasi prevalensi kecemasan pada ibu hamil di berbagai negara, diantaranya prevalensi kecemasan tertinggi ditemukan di Italia sebesar 36,5% dan terendah di Polandia sebesar 7,7%. Di Inggris, terdapat 81% ibu hamil dilaporkan memiliki gangguan psikologis. Sementara 11,8% ibu primigravida di Prancis mengalami depresi selama kehamilan, 7,9% mengalami kecemasan selama kehamilan dan 13,2% mengalami kecemasan dan depresi selama masa kehamilannya (Dolang *et al.*, 2022).

Di Indonesia, khususnya di Provinsi Riau, kejadian gangguan mental emosional pada ibu hamil meningkat dari kurang dari 5% menjadi lebih dari 10% sejak tahun 2013 (Putra *et al.*, 2022). Kecemasan pada ibu hamil dapat diatasi dengan metode farmakologis dan non farmakologi (Wulandari *et al.*, 2019). Terapi non-farmakologis lebih disukai karena menghindari risiko ketergantungan obat dan efek samping lainnya yang terkait dengan terapi farmakologis (Yuliani, 2021). Metode non-farmakologis yang efektif salah satunya adalah teknik relaksasi seperti relaksasi Benson dan *guided imagery* (Talitha & Relawati, 2023).

Teknik relaksasi benson merupakan satu diantara banyaknya metode non-farmakologi yang berkaitan dengan aspek spiritual. Memanfaatkan sistem saraf parasimpatis, metode relaksasi Benson mengurangi reaksi stres emosional dan fisiologis seseorang (Maloh *et al.*, 2022). Untuk menurunkan konsumsi oksigen tubuh, metode relaksasi Benson menekan aktivitas saraf simpatis maka otot-otot menjadi mengendur atau rileks, akibatnya tubuh merasa lebih tenang dan puas (Krismiadi *et al.*, 2023). Melalui penggunaan imajinasi terarah, *guided imagery* yang merupakan metode relaksasi dapat menurunkan kecemasan dengan mendorong produksi zat yang mirip dengan beta blocker, yang menekan simpul saraf simpatis, menurunkan tekanan darah, dan mengurangi ketegangan (Yuliani, 2021). Teknik ini menciptakan perasaan nyaman dan relaksasi, meningkatkan kadar endorfin, dan berfokus pada proses kognitif seperti sugesti dan visualisasi (García & Yaban, 2020).

Penelitian Satriana dan Feriani (2020) menemukan bahwa 4 dari 10 responden tidak mengalami penurunan kecemasan setelah menjalani relaksasi Benson. Hasil studi Kurniasari *et al.* (2016) juga menunjukkan bahwa relaksasi Benson tidak berpengaruh signifikan pada tingkat kecemasan. Relaksasi Benson akan memberikan efek yang lebih baik pada kondisi psikologis negatif dan mengurangi tingkat kecemasan dibandingkan ketika digunakan sendiri (Sridianti *et al.*, 2022).

Riset Kuling *et al.* (2024) menunjukkan gabungan teknik relaksasi Benson, terapi spiritual melalui dzikir, dan penggunaan aromaterapi lavender terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan dengan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$). Kemampuan pasien untuk fokus sangat penting untuk keberhasilan penggunaan intervensi relaksasi Benson, karena membutuhkan keyakinan dan konsentrasi dalam penerapannya. *Guided imagery* membantu dalam memusatkan perhatian dan mempertahankan konsentrasi (Amelia *et al.*, 2023). Kombinasi terapi relaksasi Benson dan *guided imagery* dapat menjadi perpaduan yang efektif untuk menurunkan kecemasan, karena efek dari masing-masing terapi saling melengkapi.

Berdasarkan wawancara dengan lima ibu hamil, dua di antaranya merasa cemas karena baru pertama kali hamil dan takut akan peran baru sebagai ibu, dua lainnya mengalami trauma akibat rasa sakit saat melahirkan dan pemulihan, serta satu ibu merasa cemas dengan kondisi janinnya karena pernah mengalami keguguran.

Berdasarkan penjabaran latar belakang di atas, maka peneliti ini meneliti masalah "efektivitas kombinasi terapi relaksasi benson dan *guided imagery* terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di lingkup kerja Puskesmas Payung Sekaki. Pada tahun 2023, puskesmas ini termasuk puskesmas di Pekanbaru yang memiliki sasaran ibu hamil tertinggi di wilayah kerjanya. Penelitian ini menggunakan desain Quasy Eksperimen. Rancangan yang diterapkan adalah *non equivalent control group*. Populasi penelitian ini adalah ibu hamil yang berkunjung ke Puskesmas Payung Sekaki dari bulan Oktober hingga Desember 2023 berjumlah 134 orang.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *nonprobability sampling*, yaitu jenis *purposive sampling*. Penelitian ini melibatkan total 58 responden yang terbagi menjadi 29 kelompok eksperimen dan 29 kelompok kontrol. Analisis data dilakukan menggunakan metode statistik univariat dan bivariat. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner. Kuesioner *Pregnancy Related Anxiety Questionnaire-Revised 2* (PRAQ-R2) digunakan sebagai instrumen untuk mengukur kecemasan pada ibu hamil (Huizink *et al.*, 2016).

Penelitian ini telah dilakukan uji etik penelitian di Fakultas Keperawatan UNRI dengan Nomor: 541/UN19.5.1.8/KEPK.FKp/2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisa Univariat

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
		F	%	F	%
1	Umur				
	Berisiko (< 20 tahun dan > 35 tahun)	8	27,6	4	13,8
	Tidak Berisiko (20-35 tahun)	21	72,4	25	86,2
	Total	29	100	29	100
2	Usia Kehamilan				
	0-12 Minggu (Trimester I)	8	27,6	5	17,2
	13-28 Minggu (Trimester II)	17	58,6	15	51,7
	29-40 Minggu (Trimester III)	4	13,8	9	31
	Total	29	100	29	100
3	Gravida				
	Primigravida	14	48,3	9	31
	Multigravida	13	44,8	20	69
	Grande Multigravida	2	6,9	-	-
	Total	29	100	29	100
4	Pendidikan				
	Rendah (SMP)	3	10,3	2	6,9
	Menengah (SMA)	14	48,3	22	75,9
	Tinggi (PT)	12	41,4	5	17,2
	Total	29	100	29	100
5	Bekerja				
	Tidak bekerja	18	62,1	23	79,3
	Bekerja	11	37,9	6	20,7
	Total	29	100	29	100

Dilihat dari tabel 1, terdapat 21 responden di kelompok eksperimen (72,4%) dan 25

responden di kelompok kontrol (86,2%) yang merupakan sebagian besar responden yang berada pada kelompok usia tidak berisiko (20-35 tahun). Pada bagian usia kehamilan, mayoritas responden, atau 17 responden (58,6%) di kelompok eksperimen dan 15 responden (51,7%) di kelompok kontrol, berada pada trimester II (13-28 minggu). Kelompok eksperimen didominasi oleh primigravida sebanyak 14 responden (48,3%), sementara kelompok kontrol sebagian besar adalah multigravida sebanyak 20 responden (69%). Berdasarkan pendidikan, mayoritas responden memiliki pendidikan menengah (SMA), yaitu 14 responden (48,3%) di kelompok eksperimen dan 22 responden (75,9%) di kelompok kontrol. Sebagian besar responden tidak bekerja, dengan 18 responden (62,1%) di kelompok eksperimen dan 23 responden (79,3%) di kelompok kontrol.

Tabel 2 Distribusi Tingkat Kecemasan Responden Kelompok Eksperimen Sebelum dan Sesudah Dilakukan Kombinasi Terapi Relaksasi Benson dan *Guided Imagery*

Tingkat kecemasan	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
	F	%	F	%
Ringan	-	-	19	65,5
Sedang	23	79,3	10	34,5
Berat	6	20,7	-	-
Total	29	100	29	100

Dilihat dari tabel 2, diketahui bahwa sebelum diberikan kombinasi terapi relaksasi benson dan *guided imagery*, mayoritas kelompok eksperimen 23 responden (79,3%) memiliki tingkat kecemasan yang sedang. Kemudian 19 responden (65,5%) melaporkan bahwa tingkat kecemasan mereka menurun setelah menerima kombinasi terapi relaksasi benson dan *guided imagery*.

Tabel 3 Distribusi Tingkat Kecemasan Responden Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah Dilakukan Kombinasi Terapi Relaksasi Benson dan *Guided Imagery* pada Kelompok Eksperimen

Tingkat kecemasan	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
	F	%	F	%
Ringan			4	13,8
Sedang	29	100	24	82,8
Berat	-	-	1	3.4
Total	29	100	29	100

Dilihat dari tabel 3, sebelum kelompok eksperimen diberikan kombinasi terapi relaksasi benson dan *guided imagery*, diketahui bahwa sebanyak 29 responden (100%) dalam kelompok kontrol memiliki tingkat kecemasan sedang. Namun, setelah kelompok eksperimen dilakukan kombinasi terapi relaksasi benson dan *guided imagery*, tingkat kecemasan pada kelompok kontrol mayoritas tetap berada ditingkat sedang sebanyak 24 responden (82,8%).

B. Analisa Bivariat

Pada setiap kelompok, baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol, terdapat 29 responden, maka uji *Shapiro-Wilk* digunakan untuk menentukan normalitas data. Data dikatakan normal jika nilai $p >$ dari 0,05. Data *pretest* kelompok eksperimen (*p value* 0,065) dan *posttest* eksperimen (*p value* 0,104) $>$ 0,05 menunjukkan bahwa data memiliki distribusi normal. Sedangkan pada data *pretest* kelompok kontrol (*p value* 0,068) dan *posttest* kontrol (*p value* 0,058) $>$ 0,05 menunjukkan bahwa data juga memiliki distribusi normal berdasarkan uji normalitas.

Tabel 4 Perbandingan rata-rata kecemasan kelompok eksperimen sebelum dan sesudah dilakukan kombinasi terapi relaksasi benson dan *guided imagery* pada ibu hamil.

Variabel	N	Mean	SD	Maks- Min	Selisih	P value
Kecemasan <i>pretest</i>	29	31,24	5,330	23-44	14,60	0,000
Kecemasan <i>posttest</i>		22,31	5,983	13-36		

Hasil analisis pada kelompok eksperimen sebelum dilakukan kombinasi terapi relaksasi benson dan *guided imagery* diketahui rata-rata nilai kecemasan adalah 31,24 (SD \pm 5,330), dengan skor terendah 23 dan skor tertinggi 44. Setelah dilakukan kombinasi terapi relaksasi benson dan *guided imagery* diketahui rata-rata skor kecemasan menurun menjadi 22,31 (SD \pm 5,983), dengan skor terendah 13 dan skor tertinggi 36. Terjadi penurunan nilai kecemasan pada kelompok eksperimen setelah diberikan kombinasi terapi relaksasi benson dan *guided imagery* dengan selisih nilai sebesar 14,60. Ditemukan perbedaan rata-rata skor kecemasan kelompok eksperimen sebelum dan setelah

dilaksanakan kombinasi terapi relaksasi benson dan *guided imagery* pada ibu hamil (P value = 0,000).

Tabel 5 Perbandingan rata-rata kecemasan kelompok kontrol sebelum dan sesudah dilakukan kombinasi terapi relaksasi benson dan *guided imagery* pada kelompok eksperimen.

Variabel	N	Mean	SD	Maks-Min	Selisih	P value
Kecemasan <i>pretest</i>	29	27,69	3,413	23-37	1,574	0,127
Kecemasan <i>posttest</i>		26,83	3,799	21-39		

Hasil analisis pada kelompok kontrol sebelum dilakukan kombinasi terapi relaksasi benson dan *guided imagery* pada kelompok eksperimen diketahui rata-rata skor kecemasan adalah 27,69 ($SD \pm 3,413$), dengan skor terendah 23 dan skor tertinggi 37. Sedangkan hasil *posttest* diketahui rata-rata skor kecemasan menurun menjadi 26,83 ($SD \pm 3,799$), dengan skor terendah 21 dan skor tertinggi 39. Terjadi penurunan nilai kecemasan pada kelompok kontrol dengan selisih nilai sebesar 1,574. Tidak terdapat perbedaan rata-rata nilai kecemasan di kelompok kontrol (P value = 0,127).

Tabel 6 Perbedaan efektivitas kombinasi terapi relaksasi benson dan *guided imagery* terhadap penurunan skor kecemasan pada ibu hamil kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Variabel	N	Mean	SD	P value	95% CI
kelompok eksperimen	29	22,31	5,983	0,001	7,164 -1,870
kelompok kontrol		26,83	3,799		

Hasil analisis pada kelompok eksperimen setelah dilakukan kombinasi terapi relaksasi benson dan *guided imagery* diketahui rata-rata skor kecemasan yaitu 22,31 ($SD \pm 5,983$), sedangkan pada kelompok kontrol tanpa dilakukan kombinasi terapi relaksasi benson dan *guided imagery* didapatkan rata-rata skor kecemasan yaitu sebesar 26,83 ($SD \pm 3,799$). Hasil uji statistik didapatkan ada perbedaan efektivitas kombinasi terapi relaksasi benson dan *guided imagery* dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil terbukti

signifikan, dengan nilai $p=0,001$.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan mayoritas pada usia tidak beresiko yaitu 20-35 tahun. Usia ibu hamil merupakan faktor krusial yang mempengaruhi skor kecemasan selama kehamilan. Usia yang optimal, yaitu 20 hingga 35 tahun, tidak hanya meminimalkan risiko medis tetapi juga membantu ibu hamil mengelola kecemasan dengan lebih baik. Oleh karena itu, intervensi keperawatan yang ditargetkan pada kelompok usia yang lebih muda dan yang lebih tua dapat membantu mengurangi skor kecemasan selama kehamilan.

Menurut Cena *et al.* (2020), dibandingkan wanita hamil yang berusia lebih dari 35 tahun, mereka yang berusia antara 20-35 tahun memiliki skor kecemasan yang lebih rendah. Hasil penelitian Situmorang *et al.* (2020), dibandingkan dengan wanita hamil berusia antara 20-35 tahun, 55% wanita berusia di atas 35 tahun dilaporkan merasa lebih cemas. Kehamilan di atas 35 tahun dianggap berisiko tinggi, dengan peningkatan risiko terhadap kelainan bawaan dan komplikasi selama kehamilan serta persalinan. Kesadaran akan risiko tinggi ini dapat menyebabkan ibu hamil merasa cemas terhadap kondisi kehamilannya.

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas usia ibu hamil berada di trimester II yaitu 13-28 minggu. Usia kehamilan memainkan peran penting dalam menentukan skor kecemasan yang dialami oleh ibu hamil. Trimester II, dengan stabilitas fisik dan emosional yang lebih baik, menawarkan peluang ideal untuk intervensi yang dapat membantu mengelola kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan ibu hamil. Menurut Adar (2022), kecemasan pada ibu hamil cenderung bervariasi di berbagai trimester. Kecemasan seringkali memuncak pada trimester pertama karena kekhawatiran tentang keguguran dan kesehatan janin, dan dapat meningkat kembali pada trimester ketiga menjelang persalinan. Namun, pada trimester kedua tingkat kecemasan relatif lebih rendah.

Anjarwati dan Suryaningsih (2021) menjelaskan bahwa dukungan sosial dan kondisi fisik yang lebih stabil pada trimester kedua dapat berkontribusi pada penurunan kecemasan pada periode ini. Penelitian oleh Tarafa *et al.* (2022) menjelaskan bahwa kecemasan prenatal dapat mempengaruhi hasil kelahiran dan kesejahteraan ibu dan bayi. Oleh karena itu, sangat krusial untuk memantau dan mengelola kecemasan selama kehamilan, termasuk pada trimester kedua, meskipun risiko kecemasan mungkin lebih rendah dibandingkan trimester I dan trimester III.

Berdasarkan hasil penelitian, kelompok eksperimen didominasi oleh primigravida sementara kelompok kontrol sebagian besar adalah multigravida. Tingkat kecemasan wanita hamil secara juga dipengaruhi oleh jumlah kehamilan dan jumlah anak yang

dilahirkan. Pendekatan yang disesuaikan dengan pengalaman kehamilan sebelumnya dan dukungan sosial yang adekuat dapat membantu menurunkan kecemasan pada ibu hamil, baik mereka yang sedang menjalani kehamilan pertama atau yang telah memiliki anak sebelumnya.

Penelitian Mahini *et al.* (2023) mengungkapkan bahwa ibu hamil baru pertama kali akan mempunyai anak memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi daripada ibu hamil yang sudah memiliki anak sebelumnya, karena ketakutan akan hal yang tidak diketahui, kurangnya pengalaman, dan kekhawatiran tentang kemampuan menjalani kehamilan dan persalinan. Schetter *et al.* (2022) menyatakan bahwa ibu multigravida tidak sepenuhnya bebas dari kecemasan, yang dapat disebabkan oleh pengalaman negatif sebelumnya atau tanggung jawab merawat anak-anak yang sudah ada. Andriotti *et al.* (2022) menyatakan ibu dengan lebih banyak anak cenderung melaporkan skor kecemasan lebih rendah karena peningkatan kepercayaan diri dan pengalaman, kecuali jika mereka memiliki pengalaman persalinan traumatis atau komplikasi medis sebelumnya.

Berdasarkan hasil penelitian mayoritas ibu hamil berada dipendidikan tingkat menengah. Ibu yang memiliki pendidikan tinggi biasanya skor kecemasannya lebih rendah selama kehamilan karena sudah pemahaman yang lebih baik tentang kehamilan dan kesehatan, yang mengurangi kekhawatiran dan kecemasan. Ibu hamil berpendidikan tinggi juga memiliki akses lebih baik ke layanan kesehatan dan mampu mengelola kecemasan dengan baik. Hasil penelitian Mumtaz *et al.* (2022), ibu hamil dengan pendidikan tinggi memiliki skor kecemasan lebih rendah. Arajai *et al.* (2020) menambahkan bahwa ibu hamil berpendidikan tinggi membantu kesiapan mental dan emosional, memberi akses lebih baik ke informasi kesehatan prenatal dan mengurangi kecemasan.

Berdasarkan hasil penelitian mayoritas ibu hamil tidak bekerja. Pekerjaan atau ketiadaan pekerjaan berperan penting dalam menentukan skor kecemasan ibu hamil. Penting bagi penyedia layanan kesehatan untuk memberikan dukungan yang memadai kepada ibu hamil yang tidak bekerja, melalui edukasi, terapi relaksasi, dan dukungan sosial untuk membantu mengurangi kecemasan mereka selama kehamilan. Hasil literatur review Hamat (2023), menunjukkan bahwa ibu rumah tangga cenderung mengalami kecemasan lebih tinggi, akibat kurangnya dukungan sosial dan finansial. Kurangnya interaksi sosial dan tekanan ekonomi memperburuk situasi ini. Mumtaz *et al.* (2022) juga menyatakan bahwa ibu yang tidak bekerja memiliki lebih sedikit sumber daya untuk mengatasi stres dan kecemasan. Dukungan dari pasangan, keluarga, dan akses ke layanan kesehatan mental sangat penting untuk mengurangi kecemasan pada ibu rumah tangga.

Selain berdampak buruk pada kesehatan mental ibu hamil, kecemasan selama

kehamilan juga dapat meningkatkan kemungkinan kelahiran prematur dan bayi dengan berat badan lahir rendah. Maka dari itu, penggunaan metode relaksasi seperti *guided imagery* dan terapi relaksasi Benson diyakini dapat membantu ibu hamil mengurangi rasa cemas. Penelitian Schetter *et al.* (2022) menemukan bahwa intervensi relaksasi dapat signifikan mengurangi risiko kelahiran prematur dan komplikasi lainnya dengan menurunkan tingkat kecemasan maternal. Sementara itu, Stevenson *et al.* (2023) juga mengungkapkan bahwa intervensi yang berfokus pada relaksasi dapat mempengaruhi cara tubuh beradaptasi dengan stres selama kehamilan. Hal ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi membantu dalam mengatur hormon dan mengelola respons stres dengan lebih baik.

Vftisia dan Afriyani (2021) dalam penelitiannya menjelaskan, ibu hamil yang mengikuti sesi relaksasi Benson dan *guided imagery* dua kali seminggu selama trimester kedua dan ketiga mengalami penurunan skor kecemasan yang lebih tinggi daripada yang tidak mengikuti sesi tersebut. Penelitian Rabiepoor dan Abedi (2020) juga menemukan bahwa kegiatan relaksasi dan teknik mental *imagery* secara positif mempengaruhi kesehatan mental ibu, yang juga berkontribusi pada peningkatan kesehatan bayi saat lahir dan masa kehamilan.

Temuan studi ini sejalan dengan studi Wulandari *et al.* (2019) yang menunjukkan bahwa sebanyak 18 orang (60%) melaporkan memiliki kecemasan sedang sebelum menerima terapi *guided imagery*. Setelah diberikan perlakuan *guided imagery*, mayoritas responden mengalami penurunan kecemasan menjadi tingkat ringan, sebanyak 17 orang (56,7%). Tingkat kecemasan ibu hamil trimester ketiga secara signifikan dipengaruhi oleh terapi *guided imagery*, seperti yang ditunjukkan oleh nilai $P = 0,000$. Penelitian lain Aswitami *et al.* (2021) menunjukkan bahwa kombinasi relaksasi otot progresif dan *guided imagery* secara signifikan mengurangi tingkat stres, kecemasan, dan depresi pada wanita hamil selama enam sesi terapi. Demikian pula, penelitian Ukhawounam *et al.* (2023) menemukan bahwa teknik *guided imagery* efektif dalam menginduksi perasaan relaksasi dan mengurangi aktivitas kardiovaskular pada wanita hamil.

Metode terapi relaksasi Benson mengendurkan otot-otot tubuh dan menahan aktivitas saraf simpatik, sehingga akhirnya mengurangi kebutuhan oksigen tubuh serta meningkatkan perasaan damai dan nyaman, dengan menggunakan metode terapi relaksasi Benson dua kali sehari selama sepuluh hingga lima belas menit, kecemasan dapat dikurangi (Sridianti *et al.*, 2022). Sedangkan *guided imagery* dapat merangsang produksi bahan kimia pada saraf perifer yang berfungsi sebagai penghambat beta, yang menutup simpul saraf simpatik dan menurunkan tekanan darah serta ketegangan, sehingga

mengurangi tingkat kecemasan (Yuliani, 2021).

Menurut peneliti, teknik relaksasi seperti terapi relaksasi Benson dan *guided imagery* terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil dan memberikan hasil yang lebih positif daripada kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi tersebut. Selain itu juga, pengurangan kecemasan melalui terapi relaksasi Benson dan *guided imagery* ini dapat berdampak positif pada kesejahteraan ibu dan perkembangan janin, mengurangi risiko komplikasi kehamilan yang terkait dengan stres dan kecemasan.

SIMPULAN

Ibu hamil dapat memperoleh manfaat dari terapi kombinasi antara terapi relaksasi benson dan *guided imagery* yang dibuktikan dengan adanya perbedaan yang cukup besar dalam kemanjuran pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Intervensi non-farmakologis ini secara efektif bisa mengurangi kecemasan pada ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Adar, O. A. (2022). Prenatal Depression's Impact On Newborns and Long-Term Effects On Child Development. *Journal of Psychiatry Psychology and Behavioral Research*, 3(2), 43–47. <https://doi.org/10.21776/ub.jppbr.2022.003.02.10>
- Amelia, W., Despitasari, L., & Alisa, F. (2023). *Terapi Guided Imagery Untuk Kualitas Tidur Pada Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi*. Purwokerto: Pena Persada Kerta Utama.
- Andriotti, T., Ranjit, A., Hamlin, L., Koehlmoos, T., Robinson, J. N., & Lutgendorf, M. A. (2022). Psychiatric Conditions During Pregnancy and Postpartum in a Universally Insured American Population. *Military Medicine*, 187(7–8), e795–e801. <https://doi.org/10.1093/milmed/usab154>
- Anjarwati, A., & Suryaningsih, E. K. (2021). The Relationship Between Pregnancy-Related Anxiety and Maternal-Fetal Attachment Among Primigravida. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9, 47–51. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.6586>
- Araji, S., Griffin, A., Dixon, L., Spencer, S. K., Peavie, C., & Wallace, K. (2020). An Overview of Maternal Anxiety During Pregnancy and the Post-Partum Period. *J Ment Health Clin Psychol*, 4(4), 47–56. www.mentalhealthjournal.org
- Aswitami, N. G. A. P., Darma, I. G. G. M. S., & Ardi, N. M. S. M. (2021). The Effect Of Progressive Muscle Relaxation Technique (PMRT) On The Quality Of Life Of Third Trimester Pregnant Women At Public Health Centre II, West Denpasar District. *Jurnal*

- Profesi Medika: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 15(2), 171–179.
<https://doi.org/10.33533/jpm.v15i2.3710>
- Cena, L., Mirabella, F., Palumbo, G., Gigantesco, A., Trainini, A., & Stefana, A. (2020). Prevalence of maternal antenatal anxiety and its association with demographic and socioeconomic factors: A multicentre study in Italy. *European Psychiatry*, 63(1).
<https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2020.82>
- Dolang, M. W., Sebe, R. S., & Sillehu, S. (2022). Terapi Musik Klasik Menurunkan Kecemasan Ibu Menjelang Persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Galela Kabupaten Halmahera Utara. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 13(1), 162–165.
- García, C. Á., & Yaban, Z. Ş. (2020). The effects of preoperative guided imagery interventions on preoperative anxiety and postoperative pain: A meta-analysis. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 38, 101077.
<https://doi.org/10.1016/J.CTCP.2019.101077>
- Hamat, V. (2023). Factors Which Cause of Anxiety and Depression in Pregnant Woman Throughout Covid-19. *Journal of Psychiatry Psychology and Behavioral Research*, 4(1), 37–40. <https://doi.org/10.21776/ub.jppbr.2023.004.01.10>
- Huizink, A. C., Delforterie, M. J., Scheinin, N. M., Tolvanen, M., Karlsson, L., & Karlsson, H. (2016). Adaption of pregnancy anxiety questionnaire—revised for all pregnant women regardless of parity: PRAQ-R2. *Archives of Women's Mental Health*, 19(1), 125–132.
<https://doi.org/10.1007/s00737-015-0531-2>
- Krismiadi, D., Wihastuti, T. A., & Ismail, D. D. S. L. (2023). Differences Between the Effects of The Benson Relaxation Technique and Deep Breath on Anxiety, Sleep Quality, and Fatigue in Hemodialysis Patients. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2).
<https://doi.org/10.30604/jika.v8i2.1654>
- Kuling, S., Widyawati, I. Y., & Makhfudli. (2024). Pengaruh Kombinasi Intervensi Relaksasi Benson, Terapi Spiritual Dzikir dan Aroma Terapi Lavender Terhadap Kecemasan Pada Pasien Hemodialisis. *Jurnal Keperawatan*, 16(1), 1–10.
<http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Kurniasari, A. N., Kustanti, A., & Harmilah. (2016). The Effect Benson Relaxation Technique With Anxiety In Hemodialysis Patients In Yogyakarta. *Indonesian Journal of Nursing Practices*, 1(1), 40–47. <https://doi.org/10.18196/ijnp.1149>
- Liliana, A., Wahyuningsih, M., & Rahayu, R. P. (2022). Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart dan Pemberian Aroma Terapi Lemon (Cytrus Limon) Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 11(2), 324–334.
- Mahini, E., Hakimi, S., Shahrokhi, H., Salahi, B., Baniadam, K. O., & Ranjbar, F. (2023).

- Evaluation of Factors Related to Maternal Anxiety During Pregnancy Among Women Referred to Tabriz Primary Care Centers. *BMC Psychiatry*, 23(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04823-8>
- Maloh, H. I. A. A., Soh, K. L., AbuRuz, M. E., Chong, S. C., Ismail, S. I. F., Soh, K. G., & Maloh, D. I. A. (2022). Efficacy of Benson's Relaxation Technique on Anxiety and Depression among Patients Undergoing Hemodialysis: A Systematic Review. *Clinical Nursing Research*, 31(1), 122–135. <https://doi.org/10.1177/10547738211024797>
- Mumtaz, H., Ismail, S. M., Iqbal, I., Devi, S., Kumari, J., Iqbal, A., Dhirani, D., & Hasan, M. (2022). Risk Factors & Perinatal Outcomes of Major Depression During Pregnancy: A population-Based Study During 2010–2020 in Two Major Cities of Pakistan. *Annals of Medicine and Surgery*, 84. <https://doi.org/10.1016/j.amsu.2022.104941>
- Natalia, L., & Handayani, I. (2022). Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester III: Sebuah Laporan Kasus Asuhan Kehamilan. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 3(2), 302–307. <https://doi.org/10.34011/jks.v2i3.1184>
- Parung, V. T., Novelia, S., & Suciawati, A. (2020). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Fase Laten di Puskesmas Ronggakoe Manggarai Timur Nusa Tenggara Timur Tahun 2020. *Asian Research Midwifery and Basic Science Journal*, 1(1), 119–130.
- Putra, E., Utami, S., & Utami, G. T. (2022). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ners Indonesia*, 13(1), 42–50.
- Rabiepoor, S., & Abedi, M. (2020). Perceived Stress and Prenatal Distress during Pregnancy and its Related Factors. *Journal of Research Development in Nursing and Midwifery*, 17(1), 67–80. <https://doi.org/10.29252/jgbfnm.17.1.67>
- Satriana, & Feriani, P. (2020). Efektivitas Teknik Relaksasi Benson dan Terapi Genggam Jari Terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Laparatomi di Ruang Mawar RSUD A. Wahab Sjahranie Samarinda. *Borneo Student Research*, 1(3), 1731–1737.
- Schetter, C. D., Rahal, D., Ponting, C., Julian, M., Ramos, I., Hobel, C. J., & Read, M. C. (2022). Anxiety in Pregnancy and Length of Gestation: Findings From the Healthy Babies Before Birth Study. *Health Psychology*, 1–8. <https://doi.org/10.1037/hea0001210.supp>
- Situmorang, R. Br., Rossita, T., & Rahmawati, D. T. (2020). Hubungan Umur dan Pendidikan Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan di Kabupaten Mukomuko Provinsi Bengkulu. *Dalam Prosiding Seminar Nasional Multidisiplin Ilmu Universitas Asahan Ke-4 Tahun 2020: "Sinergi Hasil Penelitian*

Dalam Menghasilkan Inovasi Di Era Revolusi 4.0" (1176-1184). Kisaran, 19 September 2020.

- Situmorang, S., & Nurvinanda, R. (2023). Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan Dukungan Suami Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Pada Masa Kehamilan Trimester III. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(4), 1745–1754. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Sridianti, N. I., Suhartati, S., & Haryono, I. A. (2022). Efektivitas Giving Relaxation Benson Pada Ibu Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Stres: Literature Review. *Proceeding of Sari Mulia University Midwifery National Seminars*, 4(01), 686–1011.
- Stevenson, K., Fellmeth, G., Edwards, S., Calvert, C., Bennett, P., Campbell, O. M. R., & Fuhr, D. C. (2023). The Global Burden of Perinatal Common Mental Health Disorders and Substance Use Among Migrant Women: A Systematic Review and Meta-Analysis. *The Lancet Public Health*, 8(3), e203–e216. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(22\)00342-5](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(22)00342-5)
- Talitha, A. R., & Relawati, A. (2023). Efektivitas Penerapan Relaksasi Benson Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Pre-Operasi: Studi Kasus. *Jurnal Medika Nusantara*, 1(1), 47–54. <https://doi.org/10.59680/medika.v1i1.297>
- Tarafa, H., Alemayehu, Y., & Nigussie, M. (2022). Factors Associated with Pregnancy-Related Anxiety Among Pregnant Women Attending Antenatal Care Follow-up at Bedelle General Hospital and Metu Karl Comprehensive Specialized Hospital, Southwest Ethiopia. *Frontiers in Psychiatry*.
- Ukhawounam, U., Limruangrong, P., Pungbangkadee, R., & Vongsirimas, N. (2023). Effects of Education and Guided Imagery Program on Stress Level and Coping Behaviors Among Pregnant Women at Risk of Preterm Birth. *International Journal of Women's Health*, 15, 1581–1591. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S418693>
- Val, A., & Míguez, M. C. (2023). Prevalence of Antenatal Anxiety in European Women: A Literature Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2). <https://doi.org/10.3390/ijerph20021098>
- Vftisia, V., & Afriyani, L. D. (2021). Tingkat Kecemasan, Stress Dan Depresi Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III di PMB Ibu Alam Kota Salatiga. *Indonesian Journal of Midwifery*, 4(1), 61–67. <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/ijm>
- Wulandari, L. A., & Retno, S. N. (2022). Autogenic Relaxation on Anxiety Among Pregnant Women at Trimulyo Community Health Center, East Lampung. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(S1), 1–8. <https://doi.org/10.30604/jika.v7is1.1188>
- Wulandari, P., Sofitamia, A., & Kustriyani, M. (2019). The Effect of Guided Imagery to The

Level of Anxiety of Trimester III Pregnant Woman in The Working Area of Mijen Health Center in Semarang City. *Media Keperawatan Indonesia*, 2(1), 29. <https://doi.org/10.26714/mki.2.1.2019.29-37>

Xian, T., Zhuo, L., Dihui, H., & Xiaoni, Z. (2019). Influencing factors for prenatal Stress, anxiety and depression in early pregnancy among women in Chongqing, China. *Journal of Affective Disorders*, 253, 292–302. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.05.003>

Yuliani, B. (2021). Though Stoping and Guided Imagery Therapy Effects On Anxiety Level Of Third Trimester Primigravida Pregnant Women. *Journal of Nursing Invention*, 2(2), 80–93.