



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/won/article/view/won6102>

**Efektivitas Terapi Spiritual Relaksasi Benson terhadap Kecemasan Ibu *Pre Sectio Caesarea***

Helvia<sup>1</sup>, Wa Ode Sri Asnaniar<sup>2</sup>, Yusrah Taqiyah<sup>3</sup>, Wan Sulastris Emin<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korespondensi (K): [viahelviamusriadi@gmail.com](mailto:viahelviamusriadi@gmail.com)

[viahelviamusriadi@gmail.com](mailto:viahelviamusriadi@gmail.com)<sup>1</sup>, [waode.sriasnaniar@umi.ac.id](mailto:waode.sriasnaniar@umi.ac.id)<sup>2</sup>, [yusrah.taqiyah@umi.ac.id](mailto:yusrah.taqiyah@umi.ac.id)<sup>3</sup>, [wansulastris.emin@umi.ac.id](mailto:wansulastris.emin@umi.ac.id)<sup>4</sup>

ABSTRAK

Kecemasan pasien *pre* operasi merupakan respon psikologi yang berhubungan dengan perasaan khawatir berlebih yang dianggap oleh pasien sebagai suatu ancaman ketika dilakukannya tindakan pembedahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi spiritual relaksasi Benson terhadap kecemasan ibu *pre Sectio Caesarea* di RSIA Sitti Khadijah 1 Muhammadiyah Cabang Makassar. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain *Quasy Experiment* dengan metode *NonEquivalent control group Pretest and Posttest*. Adapun penentuan sampel dilakukan dengan menggunakan *Purposive Sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi dengan besar sampel 58 responden. Uji statistik yang digunakan yaitu *paired sampel T test* dengan kemaknaan  $\alpha < 0,005$ . Hasil kecemasan sebelum pemberian terapi relaksasi Benson adalah kecemasan ringan 30%, sedang 61.9%, berat 6.9%. Kecemasan setelah pemberian terapi relaksasi Benson menjadi kecemasan sedang 20.6%, ringan 68.8% dan tidak ada kecemasan 10.3% pada ibu *pre SC*. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh terapi spiritual relaksasi Benson terhadap kecemasan ibu *pre Sectio Caesarea* dengan perhitungan statistik uji T berpasangan dengan kepercayaan 95% terdapat nilai  $p = 0.000 < 0.005$ . Kesimpulan dari penelitian ini ada pengaruh terapi spiritual relaksasi Benson terhadap kecemasan ibu *pre Sectio Caesarea* di RSIA Sitti Khadijah 1 Muhammadiyah Cabang Makassar. Saran yaitu kepada perawat maupun tenaga kesehatan lainnya untuk dapat menerapkan terapi spiritual relaksasi Benson dalam pengembangan *managemen non farmakologis* dalam mengatasi kecemasan pasien *pre operasi Sectio Caesarea*.

Kata Kunci: Kecemasan, Relaksasi Benson, *Sectio Caesarea*

**PUBLISHED BY:**

Pusat Kajian dan Pengelola Jurnal  
Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI

**Address:**

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)  
Makassar, Sulawesi Selatan.

**Email:**

[jurnal.won@umi.ac.id](mailto:jurnal.won@umi.ac.id)

**Article history:**

Received 10 Agustus 2024

Received in revised form 18 Agustus 2024

Accepted 15 Februari 2025

Available online 30 Juni 2025



licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

## ABSTRACT

*Pre-operative anxiety in patients is a psychological response associated with excessive worry perceived by the patient as a threat when undergoing surgical procedures. This study aims to determine the effect of Benson's relaxation spiritual therapy on the anxiety of mothers before Cesarean section at RSIA Sitti Khadijah 1 Muhammadiyah Branch, Makassar. The research design used in this study is a Quasi Experiment design with a Non-Equivalent control group Pretest and Posttest method. Sampling was determined using Purposive Sampling based on inclusion and exclusion criteria with a sample size of 58 respondents. The statistical test used was the paired sample T test with a significance  $\alpha < 0.005$ . The results of anxiety before the provision of Benson's relaxation therapy showed mild anxiety in 30%, moderate in 61.9%, and severe in 6.9%. After the provision of Benson's relaxation therapy, anxiety levels changed to moderate in 20.6%, mild in 68.8%, and no anxiety in 10.3% in mothers preSC. The research results show that there is an effect of Benson's spiritual relaxation therapy on anxiety in mothers preCesarean Section, with the statistical analysis using the paired T-test at a 95% confidence level showing a value of  $p = 0.000 < 0.005$ . The conclusion of this study is that Benson's spiritual relaxation therapy has an effect on anxiety in mothers preCesarean Section at RSIA Sitti Khadijah 1 Muhammadiyah Branch Makassar. The recommendation is for nurses and other healthcare providers to implement Benson's spiritual relaxation therapy as part of the non-pharmacological management in addressing anxiety in patients undergoing pre-operative Cesarean Section.*

*Keywords: Anxiety, Benson Relaxation, Sectio Caesarea*

## PENDAHULUAN

Persalinan merupakan proses alami yang sangat penting bagi seorang ibu dimana terjadi pengeluaran hasil konsepsi (janin dan plasenta) yang telah cukup bulan (37-42 minggu). Terdapat dua metode persalinan, yaitu persalinan lewat vagina yang dikenal dengan persalinan alami dan persalinan Caesar atau Sectio caesarea (SC) (1).

Persalinan sectio caesarea (SC) merupakan proses pembedahan untuk melahirkan janin melalui irisan pada dinding perut dan dinding rahim. Persalinan dengan metode SC dilakukan atas dasar indikasi medis baik dari sisi ibu dan janin, seperti plasenta previa, presentasi atau letak abnormal pada janin, serta indikasi lainnya yang dapat membahayakan nyawa ibu maupun janin (2).

Adapun faktor – faktor yang menyebabkan persalinan Sectio Caesarea diantaranya usia ibu, letak sungsang, letak lintang, plasenta previa, gawat janin dan lain – lain. Selain faktor diatas (faktor medis) terdapat pula faktor lain yaitu akses terhadap pelayanan kesehatan, dan faktor – faktor yang tidak diketahui atau tidak diperkirakan, sehingga dapat meningkatkan persalinan dengan Sectio Caesarea (1). Menurut World Health Organization (WHO) standar rata-rata operasi Sectio Caesarea (SC) sekitar 5-15%. Data WHO Global Survey on Maternal and Perinatal Health 2011 menunjukkan 46,1% dari seluruh kelahiran melalui SC. Di China salah satu negara dengan SC meningkat drastis dari 3,4% pada tahun 1988 menjadi 39,3% pada tahun 2010. (3)

Menurut Riskesdas tahun 2018, jumlah persalinan dengan metode SC pada perempuan usia 10-54 tahun di Indonesia mencapai 17,6% dari keseluruhan jumlah persalinan. Terdapat pula beberapa gangguan atau komplikasi persalinan pada perempuan usia 10-54 tahun di Indonesia mencapai 23,2% dengan rincian posisi janin melintang atau sungsang sebesar 3,1%, perdarahan sebesar 2,4%, kejang sebesar 0,2%, ketuban pecah dini sebesar 5,6%, partus lama sebesar 4,3%, lilitan tali pusat sebesar 2,9%, plasenta previa sebesar 0,7%, plasenta tertinggal sebesar 0,8%, hipertensi sebesar 2,7%, dan lain-lainnya

sebesar 4,6%. Menurut SKDI (Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia) tahun 2018, menunjukkan bahwa angka kejadian persalinan dengan tindakan SC sebanyak 17% dari total jumlah kelahiran di fasilitas kesehatan. (4)

Persalinan menggunakan tindakan sectio caesar berpotensi terhadap stressor pada ibu hamil pre operasi sectio caesarea (SC) sehingga mengalami kecemasan. Dimana cemas akan menyebabkan kondisi buruk pada pasien saat operasi, sehingga memperlambat penyembuhan. (5)

Kecemasan adalah suatu perasaan khawatir yang berlebihan dan tidak jelas. Kecemasan pada pasien pre operasi merupakan respon psikologi yang berhubungan dengan perasaan khawatir berlebih yang dianggap oleh pasien sebagai suatu ancaman ketika dilakukannya tindakan pembedahan (Candra K, Eka cahyaningtyas, 2020). Kecemasan tersebut dapat muncul karena masa panjang saat menanti kelahiran penuh ketidakpastian, selain itu bayangan tentang hal-hal yang menakutkan saat proses persalinan walaupun apa yang dibayangkannya belum tentu terjadi. (6)

Salah satu langkah non-farmakologi yang mungkin digunakan untuk mengurangi kecemasan secara spiritual atau intervensi yaitu dengan pemberian relaksasi benson (7) Relaksasi benson merupakan metode teknik relaksasi yang diciptakan oleh Herbert Benson, seorang ahli peneliti medis dari Fakultas Kedokteran Harvard yang mengkaji beberapa manfaat doa dan meditasi bagi kesehatan. Relaksasi benson yaitu salah satu teknik relaksasi yang sederhana, mudah dalam pelaksanaannya, dan tidak memerlukan banyak biaya (8)

Relaksasi ini merupakan gabungan antara teknik respon relaksasi dengan sistem keyakinan individu atau faith faktor. Fokus dari relaksasi ini pada ungkapan tertentu yang diucapkan berulang dengan menggunakan ritme yang teratur disertai dengan sikap yang pasrah. Ungkapan yang digunakan dapat berupa nama-nama Tuhan atau kata-kata yang memiliki makna menenangkan untuk pasien itu sendiri (1)

Terapi spiritual relaksasi benson diharapkan dapat meminimalisir kecemasan pada pasien pre SC. Proses relaksasi benson sangat erat kaitannya dengan sebuah kondisi dimana seseorang harus mampu terlebih dahulu menerima berbagai kenyataan yang tidak menyenangkan dengan tenang dan terkendali, kondisi ini disebut dengan kelapangdadaan (5)

Rumah Sakit Ibu dan Anak (RSIA) Sitti Khadijah 1 Muhammadiyah Cabang Makassar adalah salah satu rumah sakit di Kota Makassar yang memberikan pelayanan kesehatan ibu dan anak secara paripurna, bermutu dan terjangkau oleh semua masyarakat, serta sebagai tempat penelitian dalam konsep Kemuhammadiyah.

Berdasarkan hasil observasi data awal pasien oleh calon peneliti di RSIA Sitti Khadijah Muhammadiyah 1 Cabang Makassar didapatkan pasien rencana operasi pada 3 bulan terakhir sekitar 138 pasien. Setelah dilakukan wawancara dengan lima ibu pre operasi sectio caesarea tentang bagaimana tingkat kecemasan sebelum melakukan operasi sectio caesarea, didapatkan empat pasien mengalami kecemasan sedang dan satu orang mengalami kecemasan ringan. Dari fenomena tersebut diatas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi benson terhadap kecemasan ibu pre SC di RSIA Sitti Khadijah Muhammadiyah 1 Cabang Makassar.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain Quasy Experiment (Eksperimen Semu) yang merupakan penelitian kuantitatif dengan metode Non Equivalent Control Group Pretest and Posttest dengan dua kelompok subjek penelitian, yakni satu kelompok yang diberi intervensi dan satu kelompok yang diberi asuhan konvensional, dengan pemberian kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) dan Standar operasional relaksasi benson. Lokasi penelitian ini telah dilaksanakan di RSIA Sitti Khadijah 1 Muhammadiyah Cabang Makassar pada bulan Juli - September tahun 2022. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 138 ibu *pre sectio caesarea*, penentuan sampel dengan menggunakan perhitungan rumus slovin sehingga mendapatkan 58 sampel dan dibagi menjadi dua kelompok subjek, yakni 28 sampel kelompok intervensi dan 29 sampel kelompok kontrol.

## HASIL

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden di RSIA Sitti Khadijah 1 Muhammadiyah Cabang Makassar

Variabel	Intervensi		Kontrol	
	n	%	n	%
<b>Umur</b>				
Remaja awal (11-16 tahun)	1	3.4	1	3.4
Remaja akhir (17-25 tahun)	12	41.4	16	55.2
Dewasa awal (26-35 tahun)	14	48.3	9	3.1
Dewasa akhir (36-45 tahun)	2	6.9	3	10.3
<b>Jenis Asuransi</b>				
BPJS	6	55.2	11	37.9
ASKES	7	24.1	9	3.1
KIS	6	20.7	9	31
<b>Pendidikan Terakhir</b>				
SD	0	0	1	34.4
SMP	1	6.9	1	34.4
SMA	10	34.5	9	3.1
SMK	4	13.3	4	13.8
D3-D4	0	0	3	10.3
S1-S3	14	45.4	11	37.9
<b>Pekerjaan</b>				
Pelajar/Mahasiswa	2	6.9	3	10.3
Pegawai Swasta	7	24.1	8	27.6
PNS	7	24.1	6	20.7
Wiraswasta	5	17.2	4	13.8
Lainnya	8	27.6	7	24.1
<b>Status Gravidia</b>				
Primigravida	14	48.3	12	41.4
Multigravida	15	51.6	17	58.6
<b>Total</b>	<b>29</b>	<b>100</b>	<b>29</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar ibu *pre SC* pada kelompok intervensi berumur 26-35 tahun yaitu dewasa awal sebanyak 14 orang (48.3%)

dan kelompok kontrol 17-25 tahun yaitu remaja akhir sebanyak 16 orang (55.2%). Berdasarkan kategori jenis asuransi bahwa jenis asuransi terbanyak yaitu BPJS sebanyak 16 orang (55.2%) pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol yaitu 11 orang (37.9%). Berdasarkan pendidikan terakhir ibu *pre SC* terbanyak berpendidikan S1-S3 sebanyak 14 orang (45.4%) pada kelompok intervensi dan S1-S3 sebanyak 11 orang (37.9%) pada kelompok kontrol. Berdasarkan pekerjaan bahwa sebagian besar ibu *pre SC* bekerja sebagai lainnya sebanyak 8 orang (27.6%) pada kelompok intervensi dan pegawai swasta sebanyak 8 orang (26.7%) pada kelompok kontrol. Berdasarkan kategori status gravida bahwa sebagian besar status gravida ibu *pre SC* yaitu primigravida sebanyak 14 orang (48.3%) pada kelompok intervensi dan multigravida sebanyak 17 orang (58.6%) pada kelompok kontrol.

Tabel 2. Distribusi kecemasan sebelum terapi spiritual relaksasi *benson* Di RSIA Sitti Khadijah 1 Muhammadiyah Cabang Makassar

Pre Test	Kelompok			
	Intervensi		Kontrol	
	N	%	n	%
Kecemasan ringan	9	30.8	13	44.7
Kecemasan sedang	18	61.9	16	54.9
Kecemasan berat	2	6.9	0	0
Total	29	100	29	100

Tabel 2. menunjukkan bahwa sebagian besar dari ibu *pre SC* kelompok intervensi mengalami kecemasan sedang sebelum diberikan terapi relaksasi *benson* dengan jumlah Ibu *pre SC* sebanyak 18 orang (61.9%) dan sebanyak 16 orang (54.9%) mengalami kecemasan sedang sebelum pemberian terapi relaksasi pada kelompok kontrol.

Tabel 3. Distribusi kecemasan setelah terapi spiritual relaksasi *benson* Di RSIA Sitti Khadijah 1 Muhammadiyah Cabang Makassar

Post Test	Kelompok			
	Intervensi		Kontrol	
	N	%	n	%
Tidak ada kecemasan	3	10.3	3	10.3
Kecemasan ringan	20	68.8	15	51.7
Kecemasan sedang	6	20.6	11	37.9
Total	29	100	29	100

Tabel 3. menunjukkan bahwa sebagian besar dari ibu *pre SC* kelompok intervensi mengalami kecemasan sedang sebanyak 20 orang (68.8%) hingga tidak ada kecemasan sebanyak 3 orang (10.3%) setelah diberikan terapi relaksasi *benson* dan pada kelompok kontrol sebanyak 15 orang (51.7%) mengalami kecemasan ringan hingga tidak ada kecemasan sebanyak 3 orang (10.3%) setelah pemberian terapi relaksasi

Tabel 4. Uji Normalitas Pada *Pre Post Test* Intervensi Dan *Pre Post Test*

Kontrol Terapi Spiritual Relaksasi <i>Benson</i>		
Data	Df	$\rho$ -Value
<i>Pretest</i> intervensi	29	.098
<i>posttest</i> intervensi	29	.200
<i>Pretest</i> kontrol	29	.200
<i>posttest</i> kontrol	29	.200

Table 4. menunjukkan bahwa hasil uji normalitas dengan output pada tabel *Kolmogorov-Smirn* menunjukkan nilai signifikan 0,98 dan 0,200 >0,005 atau berdistribusi secara normal sehingga selanjutnya akan dilakukan uji *paired sampel T test* untuk mengetahui pengaruh rata-rata antara dua sampel yang berpasangan.

Tabel 5. Pengaruh terapi spiritual relaksasi *benson* terhadap kecemasan ibu *pre sectio caesarea* di RSIA Sitti Khadijah 1 Muhammadiyah Cabang Makassar

Variabel	Mean	Std Deviation	P Value
Pre Test Intervensi	21.38	3.726	.000
Post Test Intervensi	17.03	3.289	
Pre Test Kontrol	20.83	3.636	.001
Post Test Kontrol	18.66	3.810	

#### *Uji Paired sampel T test*

Berdasarkan tabel 5. didapatkan hasil uji *Paired sampel T test* bahwa kecemasan sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi diperoleh nilai  $\rho$ -value sebesar 0,000 <0,05 dan kelompok kontrol diperoleh nilai  $\rho$ -Value 0,001 <0,05 maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  di terima yang artinya ada perbedaan atau pengaruh rata-rata hasil terapi spiritual relaksasi *benson* terhadap kecemasan ibu *pre SC* pada kelompok Intervensi dan kelompok kontrol Di RSIA Sitti Khadijah 1 Muhammadiyah Cabang Makassar.

## PEMBAHASAN

### A. Kecemasan pada ibu *pre SC* sebelum diberikan terapi spiritual relaksasi *benson*

Berdasarkan hasil penelitian sebelum pemberian terapi spiritual relaksasi *benson* di RSIA Sitti Khadijah 1 Muhammadiyah Cabang Makassar, didapatkan tingkat kecemasan ringan sampai kecemasan berat pada ibu *pre SC* kelompok intervensi dan kontrol.

Kecemasan pada ibu *pre SC* dapat mempengaruhi sistem limbik sebagai kontrol emosi yang dapat meningkatkan sistem saraf otonom terutama sistem saraf simpatis, pasien yang merasa terancam akibat akan dilakukannya tindakan operasi akan melepaskan hormon adrenalin pada tubuhnya, dimana fungsi dari adrenalin adalah untuk meningkatkan kewaspadaan, dengan meningkatkan detak jantung dan denyut nadi, selain itu tubuh akan mengeluarkan hormon kortisol atau yang lebih dikenal dengan hormon stres yang berfungsi merespon tubuh agar tetap terjaga. Hal ini sejalan dengan penelitian efendy (2018), yang menjelaskan bahwa hormon adrenalin dan kortisol

akan dilepaskan pada saat keadaan cemas disebabkan karena kondisi kejiwaan yang penuh dengan kekhawatiran dan ketakutan akan apa yang mungkin terjadi pada saat SC.

Jurnal penelitian (4) menunjukkan bahwa kecemasan yang paling banyak ditemukan pada ibu pre SC yaitu kecemasan sedang sebanyak 20 orang (71.9%). hal ini disebabkan karena adanya kekhawatiran terhadap prosedur operasi, defisit informasi atau kesalah pahaman konsep dan khawatir terhadap bayi yang akan dilahirkannya.

#### B. Kecemasan pada ibu *pre* SC setelah diberikan terapi spiritual relaksasi *benson*

Berdasarkan hasil penelitian setelah pemberian terapi spiritual relaksasi *benson* di RSIA Sitti Khadijah 1 Muhammadiyah Cabang Makassar, didapatkan adanya penurunan kecemasan ibu *pre* SC dengan kategori kecemasan sedang sampai tidak ada kecemasan pada ibu *pre* SC kelompok intervensi dan kontrol. Terapi relaksasi *benson* merupakan terapi yang mudah dilakukan karena tehnik ini dapat dilakukan secara mandiri atau dipandu oleh keluarga setelah diajarkan oleh petugas kesehatan. Pada jurnal penelitian (Safitri, 2018) menjelaskan bahwa terapi spiritual relaksasi *benson* akan menghambat aktifitas saraf simpatis yang dapat meningkatkan konsumsi oksigen oleh tubuh dan selanjutnya otot-otot tubuh menjadi rileks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman.

Hasil penelitian, menunjukkan pendidikan yang paling mendominasi pada ibu *pre* SC di RSIA Sitti Khadijah 1 Muhammadiyah Cabang Makassar yaitu berpendidikan S1-S3, sebanyak 14 ibu *pre* SC pada kelompok intervensi dan 11 ibu *pre* SC pada kelompok kontrol. Menurut penelitian (Cunningham et al, 2021) semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin tinggi pula pengetahuan serta wawasan seseorang tentang apa saja indikasi dari dilakukannya tindakan operasi *sectio caesarea*. Tentang pendidikan sendiri dapat mempengaruhi terjadinya stress sehingga menyebabkan rasa cemas pada ibu *pre sectio caesarea*. Pada tingkat tertentu terdapat jumlah dan intensitas *stressor* yang berbeda sehingga resiko terjadinya kecemasan pada tingkat pendidikan seseorang akan memiliki respon yang berbeda.

Hasil penelitian, menunjukkan umur yang paling mendominasi pada ibu *pre* SC di RSIA Sitti Khadijah 1 Muhammadiyah Cabang Makassar yaitu berumur 26-35 tahun (dewasa awal) sebanyak 14 ibu *pre* SC pada kelompok intervensi dan berumur 17-25 tahun (remaja akhir) sebanyak 16 ibu *pre* SC pada kelompok kontrol.

Dari faktor umur dapat mempengaruhi terjadinya kecemasan pada ibu *pre sectio caesarea* karena usia adalah lama waktu hidup atau ada (sejak dilahirkan atau diadakan), ibu hamil yang kurang dari 20 tahun dapat merugikan kesehatan ibu maupun pertumbuhan dan perkembangan janin karena belum matangnya alat reproduksi untuk hamil. Penyulit pada kehamilan remaja (<20 tahun) lebih tinggi dibandingkan kurun waktu reproduksi sehat antara (20-35 tahun). Keadaan tersebut akan semakin menyulitkan bila ditambah dengan tekanan (stress) psikologi, sosial, ekonomi, sehingga berdampak pada keguguran.

Berdasarkan asumsi peneliti, bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan dikarenakan adanya keseriusan ibu *pre*SC dalam mengikuti prosedur relaksasi *benson* dengan baik yang dipandu oleh peneliti ke Ibu *pre*SC. Adapun faktor perancu penelitian ini (umur dan pendidikan)

juga memberikan pengaruh yang cukup bermakna baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol. Selain karena mendapatkan perlakuan terapi *benson* tersebut penurunan kecemasan juga didukung dengan pengetahuan ibu dalam menghadapi proses persalinan secara SC, pengalaman yang diperoleh dari informasi keluarga, sehingga meskipun secara teori ibu *pre* SC yang belum mempunyai pengalaman dalam menghadapi persalinan SC namun karena adanya rasa ingin tahu dan belajar dari lingkungan serta membaca artikel-artikel persalinan SC maka penurunan kecemasan dapat teratasi.

C. Pengaruh Terapi Spiritual Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Ibu *Pre Sectio Caesarea* Di RSIA Sitti Khadijah 1 Muhammadiyah Cabang Makassar

Setelah dilakukan analisis statistik mengenai pengaruh terapi spiritual relaksasi *benson* terhadap kecemasan ibu *pre sectio caesarea* sebelum dan setelah pemberian terapi spiritual relaksasi *benson* menggunakan uji T test berpasangan, diperoleh nilai  $p$  value sebesar 0,000 yang lebih kecil dari  $\alpha$  penelitian (0,05), yang berarti terdapat pengaruh terapi spiritual relaksasi *benson* terhadap kecemasan ibu *pre sectio caesarea* di RSIA Sitti Khadijah 1 Muhammadiyah Cabang Makassar. Hasil penelitian ini relevan dengan hasil penelitian menggunakan teknik yang sama dalam mengatasi kecemasan yang telah dilakukan sebelumnya oleh beberapa peneliti, diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Arifiana Hanifah di RSUD Kota Salatiga tahun 2022. Dalam penelitian tersebut, menjelaskan bahwa teknik relaksasi Benson dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu *pre sectio caesarea*.

Ansietas atau kecemasan merupakan suatu respons adaptif yang normal terhadap stres karena proses pembedahan. Pada tahap *pre* operasi rasa cemas biasanya timbul ketika pasien mengantisipasi pembedahan dan diikuti dengan rasa cemas pada tahap pasca operasi seperti nyeri atau rasa tidak nyaman, perubahan citra tubuh dan fungsi tubuh, perubahan pada pola hidup dan masalah finansial (Vellyana et al., 2018). Pasien yang mengalami kecemasan berkepanjangan sebelum operasi jika tidak ditangani dapat mengakibatkan tidak terlaksana atau dibatalkan dikarenakan memberikan efek terhadap psikologis, dan aspek fisiologis seperti timbulnya, takikardia, peningkatan tekanan darah, mual, dan berkeringat. Apabila tekanan darah naik dan tetap dilakukan operasi dapat mengganggu efek dari obat anastesi dan dapat menyebabkan pasien terbangun kembali ditengah-tengah operasi.

Kecemasan dapat mempengaruhi sistem limbik sebagai kontrol emosi yang dapat meningkatkan sistem saraf otonom terutama sistem saraf simpatis, hal ini didukung dalam penelitian Rahmawati & Ridiawatu Yulia (2018). Pasien yang merasa terancam akibat akan dilakukannya tindakan operasi, akan melepaskan hormon adrenalin pada tubuhnya. Fungsi dari hormon adrenalin adalah untuk meningkatkan kewaspadaan, dengan meningkatkan detak jantung dan denyut nadi. Selain itu, tubuh akan Ansietas atau kecemasan merupakan suatu respons adaptif yang normal terhadap stres karena proses pembedahan. Pada tahap *pre* operasi rasa cemas biasanya timbul ketika pasien mengantisipasi pembedahan dan diikuti dengan rasa cemas pada tahap pasca operasi seperti nyeri atau rasa tidak nyaman, perubahan citra tubuh dan fungsi tubuh, perubahan pada pola hidup dan masalah finansial (Vellyana et al., 2018). Pasien yang mengalami kecemasan berkepanjangan

sebelum operasi jika tidak ditangani dapat mengakibatkan tidak terlaksana atau dibatalkan dikarenakan memberikan efek terhadap psikologis, dan aspek fisiologis seperti timbulnya, takikardia, peningkatan tekanan darah, mual, dan berkeringat. Apabila tekanan darah naik dan tetap dilakukan operasi dapat mengganggu efek dari obat anastesi dan dapat menyebabkan pasien terbangun kembali ditengah-tengah operasi.

Kecemasan dapat mempengaruhi sistem limbik sebagai kontrol emosi yang dapat meningkatkan sistem saraf otonom terutama sistem saraf simpatis, hal ini didukung dalam penelitian Rahmawati & Ridiawatu Yulia (2018). Pasien yang merasa terancam akibat akan dilakukannya tindakan operasi, akan melepaskan hormon adrenalin pada tubuhnya. Fungsi dari hormon adrenalin adalah untuk meningkatkan kewaspadaan, dengan meningkatkan detak jantung dan denyut nadi. Selain itu, tubuh akan Ansietas atau kecemasan merupakan suatu respons adaptif yang normal terhadap stres karena proses pembedahan. Pada tahap *pre* operasi rasa cemas biasanya timbul ketika pasien mengantisipasi pembedahan dan diikuti dengan rasa cemas pada tahap pasca operasi seperti nyeri atau rasa tidak nyaman, perubahan citra tubuh dan fungsi tubuh, perubahan pada pola hidup dan masalah finansial (Vellyana et al., 2018). Pasien yang mengalami kecemasan berkepanjangan sebelum operasi jika tidak ditangani dapat mengakibatkan tidak terlaksana atau dibatalkan dikarenakan memberikan efek terhadap psikologis, dan aspek fisiologis seperti timbulnya, takikardia, peningkatan tekanan darah, mual, dan berkeringat. Apabila tekanan darah naik dan tetap dilakukan operasi dapat mengganggu efek dari obat anastesi dan dapat menyebabkan pasien terbangun kembali ditengah-tengah operasi.

Kecemasan dapat mempengaruhi sistem limbik sebagai kontrol emosi yang dapat meningkatkan sistem saraf otonom terutama sistem saraf simpatis, hal ini didukung dalam penelitian Rahmawati & Ridiawatu Yulia (2018). Pasien yang merasa terancam akibat akan dilakukannya tindakan operasi, akan melepaskan hormon adrenalin pada tubuhnya. Fungsi dari hormon adrenalin adalah untuk meningkatkan kewaspadaan, dengan meningkatkan detak jantung dan denyut nadi. Selain itu, tubuh akan relaksasi Benson adalah kata keyakinan pasien yang dilafalkan berulang dengan ritme yang teratur memiliki makna menenangkan sehingga kecemasan pasien dapat berkurang. Pengucapan kata ritual yang berulang sebagai upaya untuk memusatkan perhatian sehingga dapat menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu pasien.

Terapi spiritual relaksasi benson juga dapat mengaktifkan hormon endorfin secara alami sehingga menimbulkan perasaan rileks, hal ini didukung dalam penelitian (9). Saat seorang muslim membiasakan menyebut nama Allah atau berdzikir secara berulang, akan merasa percaya diri, tenang, merasa kuat, aman dan bahagia karena ia merasa dekat dengan Allah dalam penjagaan serta perlindungan nya. Perasaan tersebut akan merangsang hipotalamus untuk menurunkan produksi CRF (*Corticotropin Releasing Factor*). Selanjutnya, menurunnya CRF akan merangsang kelenjar *pituitary anterior* untuk menurunkan produksi ACTH (*Adreno Cortico Tropin Hormon*), penurunan hormon ACTH akan merangsang *korteks adrenal* untuk menurunkan *sekresi kortisol* sehingga menurunkan tingkat kecemasan (10).

Berdasarkan asumsi peneliti hasil yang diperoleh ada pengaruh terapi spiritual relaksasi benson terhadap kecemasan ibu *pre* SC dapat dilihat dari perbandingan kecemasan sebelum pemberian terapi relaksasi benson adalah kecemasan ringan sampai berat dan setelah pemberian terapi spiritual relaksasi benson mengalami penurunan menjadi sedang sampai dengan tidak ada kecemasan. Semakin sering dilakukan terapi spiritual relaksasi benson terhadap ibu *pre* SC, maka semakin tinggi terjadinya penurunan kecemasan terhadap ibu *pre sectio caesarea*, dan ibu yang melakukan relaksasi *benson* akan merasa lebih tenang dan nyaman.

### KESIMPULAN DAN SARAN

Sebelum pemberian terapi spiritual relaksasi benson pada ibu *pre sectio caesarea*, yang mengalami kecemasan ringan 30.8%, kecemasan sedang 61.9 dan kecemasan berat 6.9%. Setelah pemberian terapi spiritual relaksasi benson pada ibu *pre sectio caesarea*, yang mengalami tidak ada kecemasan 10.3%, kecemasan ringan 68.8% dan kecemasan sedang 20.6%, .Ada pengaruh terapi terapi spiritual relaksasi *benson* terhadap ibu *pre sectio caesarea* di RSIA Sitti Khadijah 1 Muhammadiyah Cabang Makassar.

RSIA Sitti Khadijah 1 Muhammadiyah Makassar perlu Menerapkan dan menjadikan terapi spiritual relaksasi *benson* sebagai pengobatan alternatif non farmakologi untuk menurunkan kecemasan pada pasien. Peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian yang serupa peneliti dapat menambah jumlah waktu yang diperlukan agar hasilnya lebih representative dan juga dapat membandingkan antara prosedur terapi spiritual relaksasi *benson* dengan prosedur lainnya yang memungkinkan lebih baik lagi hasil dalam menurunkan kecemasan.

### DAFTAR PUSTAKA

1. Cunningham, Dian Safira W. Program Studi S1 Keperawatan Universitas Hasanuddin Makassar. Jenis-Jenis Persalinan dan indikasi pada pasien pre operasi sectio caesarea. Jurnal Kesehatan. 2019.
2. Pengaruh Terapi Musik Klasik Beethoven untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu Bersalin Pre Operasi Sectio Caesar. 2018;51–60.
3. WHO (World Health Organization). Kejadian Persalinan Dengan Cesarea dalam meningkatkan kesehatan ibu dan bayi. 2020;2(1):430–9.
4. kemenkes. Jumlah persalinan dengan metode SC di Indonesia. 2018;1(1):55–61.
5. Satriyawati AC, Hidayat S, Wardita Y, Arifah N. Terapi Dzikir Jahar Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Pre Operasi Sectio Caesarea. Wiraraja Med J Kesehat. 2021;11(1):36–40.
6. Keumalahayati, K., & Supriyanti S. Pengaruh Terapi Musik Klasik Beethoven untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu Bersalin Pre Operasi Sectio Caesar. J Kesehat Tambusai. 2018;1(2):61–8.
7. Satriyawati, A. C., Hidayat, S., Wardita, Y., & Arifah N. Terapi Dzikir Jahar Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Pre Operasi Sectio Caesarea. Wiraraja Medika: Jurnal Kesehatan. 2021;13(October 2019):4–5.

8. Atmojo, J. T., Putra, M. M., Astriani, N. M. D. Y., Dewi, P. I. S. & B. Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan*. 2019;1(September):401–6.
9. Atmojo JT, Putra MM, Astriani NMDY, Dewi PIS, Bintoro T. Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Interes J Ilmu Kesehat*. 2019;8(1):51–60.
10. Perdana YA. Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Katarak di RSD dr. Soebandi Jember. *Jember*. 2018;2:7.