

INFORMASI ARTIKEL

Received: June, 12, 2025

Revised: June, 16, 2025

Available online: June, 19, 2025

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/mchc>

Pengaruh terapi relaksasi benson dan dzikir dalam menurunkan kecemasan pada pasien pra operasi sectio caesarea

Nur Afni Anggraini*, Sujiah, Dewi Yuliana

Program Studi Keperawatan Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia

Koresponden penulis: Nur Afni Anggraini.*Email: nurafnianggraini.student@umitra.ac.id

Abstract

Background: Sectio caesarean section is a delivery procedure to remove the baby through an incision in the abdomen. The incidence of sectio caesarean section at Adventist Hospital has increased over the past 3 years, in 2022 as many as 315 patients, in 2023 as many as 377 patients, and in 2024 as many as 483 patients. Anxiety in preoperative patients, especially those who will undergo sectio caesarean section, can affect physical and mental health and can cause surgery to be delayed. Benson relaxation therapy and dhikr are expected to help lower anxiety levels in patients.

Purpose: To determine the effect of Benson relaxation therapy and dhikr in reducing anxiety in preoperative patients with cesarean section

Methods: This study uses a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The population in this study is all patients who will undergo sectio caesarean section at Bandar Lampung Adventist Hospital. Purposive sampling, consisting of 36 respondents who met the inclusion criteria. Data analysis used paired T-tests to compare anxiety levels before and after the intervention.

Results: Data analysis using bivariate obtained the majority of respondents aged 26 to 28 years 14 people (38.9%), with the highest level of education being high school 21 people (58.3%), and the majority parity history in the second pregnancy 28 people (77.8%). In addition, the results of the paired T-test obtained a p value of 0.000 ($p \text{ value} \leq 0.05$), meaning that there is an Effect of Benson Relaxation Therapy and Dhikr in Reducing Anxiety in Pre-Caesarean Sectio Surgery Patients at the Adventist Hospital Bandar Lampung in 2025.

Conclusion: There was a significant decrease in the level of patient anxiety, with a p value <0.05 , which means that Benson relaxation therapy and dhikr were effective in reducing anxiety in pre-operative caesarean section patients.

Keywords: Anxiety; Benson Relaxation and Dhikr; Sectio Caesarea.

Pendahuluan: Operasi *sectio caesarea* adalah suatu tindakan persalinan untuk mengeluarkan bayi melalui sayatan pada abdomen. Angka kejadian *sectio caesarea* di Rumah Sakit Advent mengalami peningkatan selama 3 tahun terakhir, pada tahun 2022 sebanyak 315 pasien, 2023 sebanyak 377 pasien, dan tahun 2024 sebanyak 483 pasien. Kecemasan pada pasien pra operasi *sectio caesarea* dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental sehingga hal tersebut dapat menyebabkan operasi menjadi tertunda. Terapi relaksasi benson dan dzikir diharapkan dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan pada pasien.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi Benson dan dzikir dalam menurunkan kecemasan pada pasien pra operasi *sectio caesarea*

Metode: Penelitian ini menggunakan desain *quasi eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*.

Pengaruh terapi relaksasi benson dan dzikir dalam menurunkan kecemasan
pada pasien pra operasi sectio caesarea

Populasi dalam penelitian ini adalah semua pasien yang akan menjalani sectio caesarea di Rumah Sakit Advent Bandar Lampung. *purposive sampling*, terdiri dari 36 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Analisis data menggunakan uji T berpasangan untuk membandingkan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil: Analisis data menggunakan analisis bivariat diperoleh mayoritas responden berusia 26 sampai dengan 28 tahun 14 orang (38.9%), dengan tingkat pendidikan paling banyak yaitu SMA 21 orang (58.3%), dan riwayat paritas mayoritas pada kehamilan kedua 28 orang (77.8%). Selain itu, hasil uji *paired T-test* didapatkan nilai *p value* 0,000 ($p \text{ value} \leq 0.05$), artinya ada Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Dan Dzikir Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Pra Operasi *Sectio Caesarea* Di Rumah Sakit Advent Bandar Lampung Tahun 2025.

Simpulan: Terdapat penurunan signifikan dalam tingkat kecemasan pasien, dengan nilai $p < 0.05$, yang berarti terapi relaksasi Benson dan dzikir efektif dalam mengurangi kecemasan pada pasien pra operasi sectio caesarea.

Kata Kunci: Kecemasan; Relaksasi Benson dan Dzikir; Sectio Caesarea.

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan proses fisiologis yang dialami setiap wanita hamil dan merupakan hal yang dinantikan oleh ibu hamil untuk dapat merasakan kebahagiaan dan memeluk bayinya. Setiap perempuan menginginkan persalinannya berjalan dengan lancar dan dapat melahirkan bayi dengan sempurna. Persalinan pervaginam dianggap sebagai proses persalinan yang sulit dan cenderung berbahaya bagi calon ibu dan bayinya, sehingga meskipun operasi *sectio caesarea* metode persalinan dengan melakukan pembedahan besar pada perut cenderung disukai daripada persalinan melalui jalan lahir (pervaginam) (Daniyati & Mawaddah, 2021).

Pemerintah Indonesia telah mengimplementasikan berbagai program untuk meningkatkan Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) guna menurunkan angka kematian ibu dan bayi serta meningkatkan kesejahteraan keluarga salah satunya yaitu Program Jaminan Persalinan (Jampersal) yang bertujuan untuk meningkatkan akses pelayanan kesehatan bagi ibu hamil, bersalin, nifas, dan bayi baru lahir yang memenuhi kriteria fakir miskin dan orang tidak mampu, serta tidak memiliki jaminan kesehatan. Program ini sesuai dengan Instruksi Presiden Nomor 5 Tahun 2022 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

Operasi *sectio caesarea* atau operasi sesar merupakan salah satu tindakan persalinan untuk mengeluarkan bayi melalui sayatan pada abdomen (laparotomi) dan uterus (histerotomi) (Zuleikha et al., 2022). Angka kejadian *sectio caesarea* semakin mengalami peningkatan hal ini disebabkan karena pada saat ini *sectio caesarea* menjadi alternatif pilihan yang dilakukan karena tidak hanya

pembedahan yang aman bagi ibu, tetapi juga menyelamatkan bayi dari cedera akibat persalinan yang lama dan juga pembedahan yang menimbulkan trauma pada jalan lahir menjadi berkurang (Zuleikha, Sidharti, & Kurniawaty, 2023).

Persalinan dengan *sectio caesarea* diprediksi akan terus mengalami peningkatan hingga tahun 2030 mendatang (World Health Organization, 2021). Jumlah persalinan dengan metode *sectio caesarea* di Indonesia sebesar 21.4%. Indikasi dilakukannya persalinan secara *sectio caesarea* disebabkan oleh beberapa komplikasi diantaranya dengan posisi janin melintang/sungsang (3%), ketuban pecah dini (4.3%), partus lama (3.3%), kejang (0.1%), perdarahan (2%), lilitan tali pusat (2.1%), plasenta previa (0.7%), plasenta tertinggal (0.4%), hipertensi (3.2%), dan lainnya (4.9%). Sedangkan kasus *sectio caesarea* yang terjadi di provinsi Lampung terjadi sebanyak 19.6%. Indikasi dilakukannya persalinan *sectio caesarea* disebabkan oleh beberapa komplikasi. Namun, ketuban pecah dini menjadi indikasi yang paling tinggi sebanyak (4%), sunsgang (3%), perdarahan (1.8%), partus lama (3%), lilitan tali pusat (2%), placenta previa (0.6%), placenta tertinggal (0.3%), hipertensi (2.2%) dan lainnya (4.6%) (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Berdasarkan data *medical record* Rumah Sakit Advent Bandar Lampung dalam waktu 3 tahun terakhir operasi *sectio caesarea* terus mengalami peningkatan setiap tahunnya. Pada tahun 2022 sebanyak 315 pasien, tahun 2023 sebanyak 377 pasien, dan pada tahun 2024 sebanyak 483 pasien (Medical Record Rumah Sakit Advent, 2024).

Nur Afni Anggraini*, Sujiah, Dewi Yuliana

Program Studi Keperawatan Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia
Koresponden penulis: Nur Afni Anggraini.*Email: nurafnianggraini.student@umitra.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/mchc.v4i3.750>

Pengaruh terapi relaksasi benson dan dzikir dalam menurunkan kecemasan pada pasien pra operasi sectio caesarea

Persalinan *sectio caesarea* terjadi bisa dikarenakan oleh beberapa sebab atau masalah yang dapat berasal dari pihak bayi ataupun pihak ibu. Beberapa indikasi dari *sectio caesarea* diantaranya riwayat *sectio caesarea*, partus lama, perekklamsia eklamsia, ketuban pecah dini, gemeli, kehamilan lewat waktu, dan gagal induksi (Soebrata, 2022). Semenjak munculnya *sectio caesarea* ERACS banyak ibu yang lebih memilih persalinan dengan *sectio caesarea* dibandingkan persalinan normal (Zulaekha et al., 2022).

Jika umumnya setelah menjalani persalinan *sectio caesarea* konvensional pasien dilarang bergerak selama 12 jam, maka dengan metode ERACS pasien bisa duduk dengan nyaman setelah 2 jam pasca operasi. Bahkan, kurang dari 24 jam, pasien sudah dapat melakukan aktivitas ringan, seperti buang air kecil maupun berjalan secara mandiri tanpa perlu takut muncul rasa nyeri (Warmiyati & Ratnasari, 2022). Hal tersebut dikarenakan *sectio caesarea* ERACS menggunakan kombinasi analgesik opiat dan obat analgesik lokal, termasuk 1/4 dosis obat anastesi lokal, dosis kecil opiat kuat, dan dosis kecil opiat lemah (Aryanto, Khasanah, & Dewi, 2022).

Kecemasan akan berakibat buruk apabila tidak segera diatasi, hal ini dikarenakan kecemasan dapat merangsang aksi HPA (*Hipotalamus Pituitary Adrenal*) yang dapat menyebabkan lepasnya hormon stres antara lain *Adreno Cortico Tropin Hormone* (ACTH), kortisol, katekolamin, β -endorphin, *Growth Hormone* (GH), Prolaktin dan *Letunizing Hormone* (LH) / *Folicle Stimulating Hormone* (FSH), sehingga menyebabkan gangguan pada janin dan berakibat menurunkan imun ibu-janin (Fatmawati & Pawestri, 2021).

Cemas dikatakan sebagai sebuah stresor atau pemicu stres yang dianggap sebagai ancaman atau tantangan oleh manusia dimana untuk bertahan diri memerlukan tenaga yang lebih (Yanti, Sujiah, & Rahman, 2024). Kecemasan yang tidak segera diatasi akan membuat operasi menjadi tertunda dan bahkan bisa dapat membahayakan ibu dan bayi, Kecemasan yang timbul pada waktu pra operasi *sectio caesarea* dapat diintervensi dengan menggunakan strategi intervensi secara farmakologi dan nonfarmakologi (Pragholapati, 2020). Terapi farmakologi berfokus pada penggunaan obat-obat

anti cemas dan obat anti *depresan* yang aman diberikan pada ibu hamil yaitu seperti *diazepam*, *clobazam*, *bromazepam*, *lorazepam*, dan *alprazolam* (Nopriani, & Utami, 2023).

Teknik relaksasi Benson dilakukan pada pasien *sectio caesarea* setelah 2 jam berada di ruang perawatan dan belum diberikan analgetik di ruangan, sebelum dan sesudah intervensi dilakukan pengukuran nyeri dengan Numeric Rating Scale. Relaksasi Benson dilakukan dengan durasi 10 menit. Analisis menggunakan Wilcoxon Sign Rank Test dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$) dan diperoleh p value 0.000 yang artinya ada pengaruh relaksasi Benson terhadap penurunan rasa nyaman nyeri pasien pasca operasi *sectio caesarea* (Wahyuni, Mardiani, Hermansyah, Asmawati, & Husni, 2019).

Salah satu intervensi yang efektif, mudah dilakukan secara mandiri oleh ibu pasca SC di rumah, aman dan tidak menimbulkan efek samping yaitu teknik relaksasi nafas dalam dengan teknik pernafasan perut, relaksasi otot progresif, relaksasi benson, mediasi dzikir dan terapi guided imagery. Namun, penelitiannya masih terbatas baik di luar negeri maupun di Indonesia (Napsiah, 2022).

Dzikir adalah salah satu cara mengingat Tuhan, cara untuk berserah diri sehingga pasien bisa mempunyai kepasrahan yang berakibat pada penurunan tingkat kecemasan. Terapi dzikir dapat dijadikan alternatif terapi non farmakologis untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil pre *sectio caesarea*, dengan dilakukan terapi tersebut pasien dapat lebih siap secara mental dan fisik dalam menghadapi persalinan sehingga nantinya dalam penyembuhan juga akan berlangsung dengan cepat dan baik. Hal ini juga berdampak pada kemampuan ibu dalam merawat bayinya kelak. Karena ibu tidak cemas maka masa nifas dan masa menyusui akan berjalan dengan baik (Satriyawati, Hidayat, Wardita, & Arifah, 2021).

METODE

Penelitian quasi eksperimen dengan desain pretest dan posttest untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi benson dan dzikir dalam menurunkan kecemasan pada pasien pra operasi *sectio caesarea*. Penelitian ini dilakukan di ruang Cendana Rumah Sakit Advent Bandar Lampung selama satu bulan

Nur Afni Anggraini*, Sujiah, Dewi Yuliana

Program Studi Keperawatan Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia

Koresponden penulis: Nur Afni Anggraini.*Email: nurafricananggraini.student@umitra.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/mchc.v4i3.750>

Pengaruh terapi relaksasi benson dan dzikir dalam menurunkan kecemasan
pada pasien pra operasi sectio caesarea

yatu pada tanggal 10 Januari-10 Februari 2025. Teknik pengambilan sample menggunakan purposive sampling dengan non random sampling sehingga diperoleh 36 orang yang menjadi partisipan dalam penelitian ini.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini yang harus dimiliki populasi sehingga dijadikan sebagai sampel adalah pasien yang setuju menjadi partisipan dalam penelitian ini, beragama islam, miliki kesadaran pasien kompeten, dan mengalami kecemasan ringan. Sedangkan kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah pasien yang mengalami penurunan tingkat kesadaran dan mengonsumsi obat anti depresi.

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini diantaranya adalah terapi relaksasi benson dan dzikir sebagai variabel independen, dan kecemasan sebagai variabel dependen. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah koesioner

Zung self Rating anxiety scale (ZSAS) untuk mengukur kecemasan dengan penilaian skor <45 dinyatakan tidak cemas, 45-59 cemas ringan, 60-74 cemas sedang, dan >74 cemas berat. Sedangkan instrumen yang digunakan untuk variabel relaksasi benson dan dzikir adalah dengan SOP.

Analisa data menggunakan analisis univariat yang dilakukan untuk menggambarkan karakteristik variabel seperti umur, tingkat pendidikan, dan paritas. Selain itu, analisis bivariat juga dilakukan untuk mengetahui pengaruh antar variabel menggunakan uji T berpasangan dengan derajat kepercayaan <0.05.

Penelitian ini telah lolos kode etik penelitian dari Universitas Mitra Indonesia dengan nomor surat S.24/0302/FKES08/2023 pada tanggal 1 November 2024.

HASIL

Tabel Data Distribusi Frekuensi Partisipan (N=36)

Variabel	Hasil	SE	p-value
Umur (Mean±SD) (Rentang)(Tahun)	(27.36±2.840) (22-32)		
22-25 Tahun	9/25.0		
26-28 Tahun	14/38.9		
29-32 Tahun	13/36.1		
Tingkat Pendidikan (n/%)			
SMP	2/5.6		
SMA	21/58.3		
Sarjana	13/36.1		
Paritas (n/%)			
Primipara	2/5.6		
Multipara	28/77.8		
Grandemultipara	6/16.7		
Kecemasan (Mean±SD)			
Pre-test	60.888±8.501 (46-79)	1.416	0.000
Post-test	40.972±11.736 (20-59)	1.956	

Tabel diatas menunjukkan karakteristik usia rata-rata dan standar deviasi ((27.36±2.840) pada rentang usia 22-32 tahun. Dengan tingkat pendidikan

mayoritas SMA yaitu 21 responden (58.3%), mayoritas paritas responden adalah multipara yaitu dengan jumlah 28 responden (77.8%).

Nur Afni Anggraini*, Sujiah, Dewi Yuliana

Program Studi Keperawatan Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia
Koresponden penulis: Nur Afni Anggraini.*Email: nurafnianggraini.student@umitra.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/mchc.v4i3.750>

Pengaruh terapi relaksasi benson dan dzikir dalam menurunkan kecemasan
pada pasien pra operasi sectio caesarea

Dari hasil kecemasan sebelum (*pre-test*) diberikan terapi relaksasi benson dan dzikir terdapat 36 responden. Nilai rata-rata 60.888 dengan standar deviasi 8.501 dan standar eror 1.416 dengan jumlah minimum 46 – maximum 79. Sedangkan hasil kecemasan sesudah (*post-test*) diberikan terapi relaksasi benson dan dzikir terdapat 36 responden. Nilai rata-rata 40.972 dengan standar deviasi 11.736 dan standar eror 1.956 dengan jumlah minimum 20 – maximum 59. Hasil uji paired T-test didapatkan nilai *p value* 0,000 (*p value* $\leq$ 0,05), artinya ada Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Dan Dzikir Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Pra Operasi Sectio Caesarea.

PEMBAHASAN

Berdasarkan Tabel 1. didapatkan bahwa Di Rumah Sakit Advent Bandar Lampung, sebagian besar responden berusia 26 sampai 28 tahun 14 orang (38.9%), setengahnya berusia 29-32 tahun 13 orang (36.1%), dan 9 orang berusia 22-25 tahun (25%). Hasil ini sejalan dengan teori sebelumnya yang menjelaskan usia ibu menentukan kesehatan maternal dan sangat berhubungan dengan kehamilan, persalinan, nifas, dan kesehatan bayi. Faktor penyulit kehamilan adalah usia ibu hamil yang terlalu muda (kurang dari 20 tahun) atau terlalu tua (lebih dari 35 tahun), karena tubuh ibu belum siap untuk mengalami kehamilan, persalinan, dan nifas, serta merawat bayinya. Ibu yang berusia 35 tahun atau lebih menghadapi risiko seperti kelainan bawaan dan masalah persalinan yang disebabkan oleh jaringan otot rahim yang kurang baik menerima kehamilan proses reproduksinya (Sarwono, 2014).

Usia mempengaruhi seseorang dalam bersikap dan bertindak. Usia yang semakin matang dan dewasa maka seseorang lebih siap dalam menghadapi suatu masalah. Ketika usia masih muda bahkan masih anak-anak maka seseorang akan kesulitan dalam beradaptasi dengan keadaan lingkungan (Setyowati, & Indawati, 2022).

Kondisi kecemasan yang menjalani perawatan rumah sakit dipengaruhi beberapa faktor, semakin muda usia seorang maka akan semakin sulit dalam menyesuaikan dengan lingkungan perawatan. Didukung oleh penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa umur ibu hamil yang ideal yaitu umur 20-35 tahun, di usia ini fisik dan psikis

perempuan berada pada tahap yang baik. Kehamilan di usia yang kurang dari 20 tahun atau yang lebih dari 35 tahun mempunyai risiko masalah kehamilan seperti kematian ibu maupun kematian pada janin lebih tinggi (Putri, Werdani, & Purwanti, 2020).

Usia juga berpengaruh terhadap kesiapan mental dan emosional seorang ibu dalam menghadapi kehamilan dan persalinan. Semakin matang usia seseorang, semakin baik pula kemampuannya dalam mengelola stres, menghadapi tantangan, dan beradaptasi dengan kondisi baru. Ibu yang masih berusia terlalu muda mungkin lebih mudah mengalami kecemasan, terutama saat menjalani perawatan di rumah sakit, karena mereka belum memiliki pengalaman atau kesiapan mental yang cukup dalam menghadapi proses kehamilan dan persalinan. Selain usia, tingkat pendidikan juga diduga memberikan pengaruh terhadap tingkat kecemasan ibu. Berdasarkan Tabel 1. diperoleh bahwa, sebagian besar responden berada pada tingkat pendidikan SMA sebanyak 21 orang (58.3%). Sejalan dengan teori lain yang menyatakan Tingkat pendidikan dapat mempengaruhi kesiapan mental ibu dalam menghadapi persalinan. Pendidikan berhubungan dengan pengetahuan. Individu yang memiliki tingkat pendidikan rendah memiliki pengetahuan yang kurang karena tidak adanya informasi tentang persalinan baik dari kerabat, keluarga maupun sumber media sehingga membuat individu mengalami kecemasan (Abdullah & Ikraman, 2022). Tingkat pendidikan yang rendah akan menyebabkan individu mudah mengalami kecemasan. Semakin tinggi tingkat pendidikannya akan mempengaruhi kemampuan berfikir seseorang (Stuart, 201).

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa tingkat pendidikan yang rendah pada seseorang akan menyebabkan orang tersebut mudah mengalami kecemasan dibandingkan mereka yang mempunyai status pendidikan tinggi, Semakin tinggi tingkat pendidikan koping untuk mengatasi kecemasan semakin baik karena adanya pengetahuan (Kristanti, & Faidah, 2022).

Tingkat pendidikan berpengaruh terhadap kesiapan mental ibu dalam menghadapi persalinan. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin baik pula pemahamannya tentang proses kehamilan dan persalinan, sehingga lebih siap

Nur Afni Anggraini*, Sujiah, Dewi Yuliana

Program Studi Keperawatan Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia

Koresponden penulis: Nur Afni Anggraini.*Email: nurafnianggraini.student@umitra.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/mchc.v4i3.750>

Pengaruh terapi relaksasi benson dan dzikir dalam menurunkan kecemasan
pada pasien pra operasi sectio caesarea

secara mental dan emosional. Sebaliknya, individu dengan pendidikan rendah cenderung memiliki keterbatasan informasi mengenai persalinan, baik dari keluarga, kerabat, maupun media, sehingga lebih rentan mengalami kecemasan.

Selain itu, Tabel 1. juga menunjukkan data paritas pada ibu yang menyatakan sebagian besar responden riwayat obstetri pada kehamilan kedua yaitu sebanyak 28 orang (77.8%). Sebagian besar responden dalam penelitian ini adalah ibu multigravida, yaitu mereka yang telah memiliki pengalaman kehamilan dan persalinan sebelumnya. Pengalaman ini dapat menjadi faktor yang memengaruhi tingkat kecemasan mereka.

Ibu multigravida cenderung mengalami kecemasan yang dipicu oleh pengalaman negatif di kehamilan atau persalinan sebelumnya. Oleh karena itu, kecemasan yang muncul pada ibu multigravida dalam penelitian ini dapat dikaitkan dengan kekhawatiran mereka terhadap kemungkinan mengalami kembali pengalaman yang tidak menyenangkan yang menyebabkan kecemasan pada ibu hamil (Anggraeni, & Kurniawati, 2022).

Kecemasan yang dialami ibu hamil ini sejalan dengan definisi kecemasan menurut teori lain yaitu perasaan tidak aman, tegang, dan khawatir akibat suatu kondisi yang membahayakan, meskipun penyebabnya belum diketahui secara pasti. Pada ibu multigravida, kecemasan ini dapat muncul karena ketakutan akan hal-hal yang tidak terduga selama kehamilan dan persalinan, terutama jika mereka pernah mengalami komplikasi sebelumnya (Hanifah, 2022).

Penelitian ini didukung oleh peneliti sebelumnya yang menemukan bahwa 50% responden dalam penelitian mereka memiliki riwayat obstetri pada kehamilan kedua (Mahmudi, & Dinartyanti, 2022). Sejalan dengan itu, penelitian lain juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden (36.7%) merupakan ibu hamil kedua. Hasil-hasil ini menunjukkan bahwa kehamilan kedua cukup umum terjadi di berbagai populasi penelitian, sehingga faktor kecemasan yang dialami ibu multigravida menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan dalam perawatan kehamilan (Warsono, Fahmi, & Iriantono, 2019).

Menurut peneliti, terapi relaksasi Benson dan dzikir tidak hanya efektif dalam menurunkan

kecemasan pasien pre-operasi, tetapi juga dapat memberikan efek jangka panjang terhadap kesejahteraan psikologis pasien. Peneliti berasumsi bahwa dengan penerapan terapi ini secara rutin, pasien dapat mengalami peningkatan ketenangan, kualitas tidur yang lebih baik, serta pengurangan stres sebelum tindakan medis.

Di Rumah Sakit Advent Bandar Lampung, didapatkan hasil penelitian menunjukkan kecemasan responden sebelum (*pre-test*) diberikan terapi relaksasi benson dan dzikir memiliki rata-rata skor kecemasan adalah 60,888. Sedangkan rata-rata skor kecemasan responden sesudah (*post-test*) diberikan terapi relaksasi benson dan dzikir memiliki rata-rata skor kecemasan adalah 40.972. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan pada responden setelah diberikan terapi relaksasi benson dan dzikir. Penurunan skor kecemasan ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson dan dzikir efektif dalam membantu mengurangi kecemasan responden di Rumah Sakit Advent Bandar Lampung.

Rasa takut dan cemas melakukan persalinan *sectio caesarea* dapat menyebabkan peningkatan denyut nadi, tekanan darah dan aritmia jantung. Selain itu kecemasan yang berlebihan sebelum melakukan operasi dan *sectio caesarea* selama dapat menimbulkan dampak yang berkaitan dengan anestesi selama operasi, peningkatan pereda nyeri setelah operasi, waktu pemulihan yang lama, terhambatnya pengeluaran air susu ibu (ASI) (Almedhesh, Elgzar, Ibrahim, & Osman, 2022).

Saat ini lebih banyak penanganan kecemasan menggunakan farmakologi, namun terapi ini memiliki dampak yang buruk apabila digunakan secara terus menerus, salah satunya akan memicu yang namanya ketergantungan, sehingga diperlukan terapi yang lebih baik dengan terapi non farmakologi (Abdullah & Ikraman, 2022). Oleh karena itu, terapi non-farmakologi seperti relaksasi benson dan dzikir menjadi alternatif yang lebih mudah dan efektif. Relaksasi benson merupakan relaksasi yang memusatkan pikiran dengan menggabungkan keyakinan setiap individu. Relaksasi benson merupakan manajemen stres subjektif yang memberikan efek menurunkan tingkat kecemasan, gangguan suasana hati, meningkatkan kualitas tidur, dan menurunkan nyeri (Almedhesh et al., 2022).

Nur Afni Anggraini*, Sujiah, Dewi Yuliana

Program Studi Keperawatan Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia
Koresponden penulis: Nur Afni Anggraini.*Email: nurafnianggraini.student@umitra.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/mchc.v4i3.750>

Pengaruh terapi relaksasi benson dan dzikir dalam menurunkan kecemasan
pada pasien pra operasi sectio caesarea

Selain itu, Tabel 2. menunjukkan hasil uji paired T-test didapatkan nilai p value 0.000 (p value ≤ 0.05), artinya ada Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Dan Dzikir Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Pra Operasi Sectio Caesarea Di Rumah Sakit Advent Bandar Lampung Tahun 2024. Hasil penelitian ini sejalan dengan sebelumnya yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi benson terhadap kecemasan pada pasien pre operasi *sectio caesarea* dengan nilai p value (0.000) < 0.05 . Hal ini menunjukkan terapi benson merupakan terapi kombinasi system relaksasi dengan keyakinan diri dan berserah diri kepada Tuhan yang dapat membuat pasien merasa lebih tenang dalam menghadapi ancaman pembedahan. Ketenangan yang muncul ini disebabkan karena gelombang alpha otak yang menyebabkan manusia merasakan perasaan gembira dan nyaman. Kelenjar *pituitary* manusia juga menghasilkan hormon-hormon yang menenangkan yaitu *endorphin* dan *encephalin* yang bersifat memberikan efek tenang dan nyaman (A'yuni, Triana, & Haniyah, 2024).

Selain terapi relaksasi benson, intervensi yang diberikan dalam penelitian adalah terapi dzikir. Dzikir merupakan rangkaian kalimat yang diucapkan dalam rangka untuk mengingat Allah, serta usaha untuk selalu menjalankan segala perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya (Himawan & Yulisetiyaningrum, 2019). Salah satu pendekatan keyakinan spiritual dalam agama Islam yaitu dengan teknik mengingat Allah atau berzikir. Zikir merupakan bentuk dari unsur spiritual dan religius. Bacaan zikir mampu menenangkan, membangkitkan percaya diri, kekuatan, perasaan aman, tentram, dan memberikan perasaan bahagia (Noor, 2019).

SIMPULAN

Uji statistik diperoleh nilai p value= 0,000 yang berarti ($p \leq 0,005$) dan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi Benson dan Dzikir dalam menurunkan kecemasan pada pasien pra operasi sectio caesarea di Rumah Sakit Advent Bandar Lampung 2025.

DAFTAR PUSTAKA

A'yuni, Q., Triana, N. Y., & Haniyah, S. (2024). efektivitas terapi benson terhadap kecemasan

pasien pre operasi section caesarea (SC). *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(3), 1263-1272.

Abdullah, V. I., & Ikraman, R. A. S. (2022). *Monograf Penanganan Kecemasan Pada Ibu Hamil Menggunakan Teknik Relaksasi Autogenik*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.

Almedhesh, S. A., Elgzar, W. T., Ibrahim, H. A., & Osman, H. A. (2022). The effect of virtual reality on anxiety, stress, and hemodynamic parameters during cesarean section: a randomized controlled clinical trial. *Saudi medical journal*, 43(4), 360.

Anggraeni, W. M., & Kurniawati, D. (2022). Efektivitas Metode Biblioterapi terhadap Pengetahuan Remaja Putri tentang Menarche di Sekolah Dasar. *Griya Widya: Journal of Sexual and Reproductive Health*, 1(2), 51-59.

Aryanto, S., Khasanah, S., & Dewi, P. (2022). Perbedaan Tingkat Kepuasan Pasien Sectio Caesaria dengan Anestesi Metode ERACS dan Metode Spinal. In *Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat* (pp. 423-429).

Daniyati, A., & Mawaddah, S. (2021). Faktor-faktor penyebab terjadinya persalinan dengan tindakan sectio caesarea di ruang bersalin Rumah Sakit Tingkat IV Wira Bhakti Mataram. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Farmasi*, 9(2), 64-68.

Fatmawati, L., & Pawestri, P. (2021). Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea dengan Terapi Murotal dan Edukasi Pre Operasi. *Holistic Nursing Care Approach*, 1(1), 25-32.

Hanifah, A. (2022). Pemberian Terapi Benson Terhadap Kecemasan Ibu Pre Operasi Sectio Caesarea Di RSUD Kota Salatiga. *Jurnal Ners Widya Husada*, 9(2).

Himawan, R., & Yulisetiyaningrum, Y. (2019). Pengaruh terapi dzikir terhadap tingkat nyeri pada pasien post operasi benigna prostat hyperplasia di RSUD RA. KARTINI Jepara. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 10(1), 229-235.

Nur Afni Anggraini*, Sujiah, Dewi Yuliana

Program Studi Keperawatan Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia
Koresponden penulis: Nur Afni Anggraini.*Email: nurafnianggraini.student@umitra.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/mchc.v4i3.750>

Pengaruh terapi relaksasi benson dan dzikir dalam menurunkan kecemasan pada pasien pra operasi sectio caesarea

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Kemenkes Jamin Kesehatan Ibu Melahirkan dengan Program Jampersal. Diakses dari: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20221007/1441220/kemenkes-jamin-kesehatan-ibu-melahirkan-dengan-program-jampersal/>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Survey Kesehatan Indonesia (SKI). Diakses dari: https://drive.google.com/file/d/1rjNDG_f8xG6-Y9wmhJUnXhJ-vUFevVJC/view
- Kristanti, A. N., & Faidah, N. (2022). Tingkat Kecemasan Pada Pasien Preoperasi Sectio Caesarea di Rumah Sakit Mardi Rahayu Kudus. *Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR)*, 5(2), 110-116.
- Mahmudi, M., & Dinaryanti, R. S. (2022). Pengaruh Kombinasi Relaksasi Benson dan Slow Deep Breath Terhadap Intensitas Nyeri Post Operasi Sectio Caesarea di RSAB Harapan Kita Jakarta. *Jurnal Sehat Mandiri*, 17(2), 142-152.
- Medical Record Rumah Sakit Advent. (2024). Data *Medical Record* Rumah Sakit Advent Bandar Lampung Dalam Waktu 3 Tahun Terakhir.
- Napisah, P. (2022). Intervensi Untuk Menurunkan Nyeri Post Sectio Caesarea. *HEALTHY: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(2), 92-100.
- Noor, S. (2019). Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea Di RSUD Dr. H. Moch. Ansari Saleh Banjarmasin. *Dinamika Kesehatan: Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 10(2), 882-892.
- Nopriani, Y., & Utami, S. (2023). Pengaruh Pemberian Terapi Zikir Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesaria. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 5(2), 67-77.
- Pragholapati, A. (2020). Effect Of Progressive Muscle Relaxation Technique On Pain In Post Sectio caesarea. *Jurnal Kesehatan dr. Soebandi*, 8(2), 112-122.
- Putri, S. A. W., Werdani, K. E., & Purwanti, P. (2020). Kejadian Penyulit Persalinan pada Ibu. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 1(2), 176-182.
- Sarwono, P. (2014). Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal Dan Neonatal. *PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo*.
- Satriyawati, A. C., Hidayat, S., Wardita, Y., & Arifah, N. (2021). Terapi Dzikir Jahar Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Pre Operasi Sectio Caecarea. *Wiraraja Medika: Jurnal Kesehatan*, 11(1), 36-40.
- Setyowati, L., & Indawati, E. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Laparatomi Di RSUD Cileungsi. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(12), 19409-19421.
- Stuart, G. W. (2019, December). Buku saku keperawatan jiwa. Egc.
- Wahyuni, A. K., Mardiani, M., Hermansyah, H., Asmawati, A., & Husni, H. (2019). *Pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap penurunan skala nyeri pasien post sectio caesarea di RS Bhayangkara Polda Bengkulu* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu).
- Warmiyati, W., & Ratnasari, F. (2022). Pengaruh Sectio Caesarea Metode Eracs Terhadap Percepatan Mobilisasi pada Ibu Bersalin di RS Hermina Daan Mogot Tahun 2022. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 2(9).
- Warsono, W., Fahmi, F. Y., & Iriantono, G. (2019). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea di RS PKU Muhammadiyah Cepu. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 2(1), 44-54.
- World Health Organization. (2021). Caesarean Section Rates Continue to Rise, Amid Growing Inequalities in Access. Diakses dari: <https://www.who.int/News/Item/16-06-2021->

Nur Afni Anggraini*, Sujiah, Dewi Yuliana

Program Studi Keperawatan Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia
Koresponden penulis: Nur Afni Anggraini.*Email: nurafnianggraini.student@umitra.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/mchc.v4i3.750>

Pengaruh terapi relaksasi benson dan dzikir dalam menurunkan kecemasan
pada pasien pra operasi sectio caesarea

Caesarean-Section-Rates-Continue-To-Rise-
Amid-Growing-Inequalities-In-Access

Tahun 2024. *Jurnal Multidisiplin Teknologi dan
Arsitektur*, 2(2), 650-663.

Yanti, V. D., Sujiah, S., & Rahman, A. (2024).
Hubungan Kecemasan dan Kualitas Tidur
Dengan Peningkatan Tekanan Darah pada
Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas
Seputih Mataram Kabupaten Lampung Tengah

Zuleikha, A. T., Sidharti, L., & Kurniawaty, E. (2023).
Efek Samping Sectio Caesarea Metode ERACS
(Literature Review). *Medical Profession Journal
of Lampung*, 13(2), 34-37.

Nur Afni Anggraini*, Sujiah, Dewi Yuliana

Program Studi Keperawatan Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia
Koresponden penulis: Nur Afni Anggraini.*Email: nurafnianggraini.student@umitra.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/mchc.v4i3.750>