PROGRAM STUDI PROFESI NERS FAKULTAS KEPERAWATAN
INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU
Karya ilmiah, Januari 2026

Enjel Adelina Br Marbun

Asuhan Keperawatan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III Dengan Penerapan Terapi Relaksasi Benson Untuk Mengatasi Kecemasan Di Puskesmas Melur Pekanbaru

Xi + 30 Halaman + 8 Tabel + 1 Skema + 5 Lampiran

ABSTRAK

Kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III merupakan masalah psikologis yang sering terjadi dan dapat berdampak negatif terhadap ibu maupun janin. Perubahan fisik, ketidaksiapan mental, serta ketakutan menghadapi proses persalinan menjadi faktor utama meningkatnya kecemasan. Kecemasan yang tidak ditangani dapat berdampak buruk, antara lain menurunkan kualitas tidur, meningkatkan ketegangan emosional, memperpanjang proses persalinan, menyebabkan disfungsi kontraksi, bahkan berisiko menimbulkan stress postpartum. Selain itu, kecemasan juga berdampak pada janin berupa gangguan pertumbuhan intrauterin dan risiko kelahiran prematur. Teknik relaksasi benson adalah salah satu intervensi secara nonfamakologi yang dapat menurunkan rasa cemas. Asuhan keperawatan ini bertujuan untuk menerapkan Teknik relaksasi benson untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil Trimester III. Asuhan keperawatan ini dilakukan dengan menggunakan metode *Evidence Based Practice Nursing* (EBN) yang dilakukan pada 1 orang responden ibu hamil trimester III dan dilakukan selama 3 hari dalam waktu 15-10 menit setiap sesinya. Instumen kecemasan yang dilakukan dengan menggunakan kuesioner *Pregnancy Related Anxiety Questionnaire-Revised* 2 (PRAQ-R2). Hasil evaluasi dari intervensi yang dilakuka pasa pasien dengan rata rata tingkat kecemasan setelah dilakukan terapi relaksasi benson yaitu. berdasarkan hasil evaluasi dari SLKI didapatkan perilaku gelisah menuru. Perilaku tegang menurun, verbaisasi kebingungan menurun, verbalisasi khawatir menurun, pola tidur membaik. Sehingga dapat disimpulkan terapi relaksasi benson dapat dijadikan alternative terapi nonfarmakologi pada pasien ibu hamil trimester III dengan kecemasan.

Kata Kunci : Ibu Hamil Primigravida, Kecemasan, Trimester III, Terapi Relaksasi Benson, Asuhan Keperawatan
Daftar Bacaan : 12 (2017-2025)

NERS PROFESSIONAL STUDY PROGRAM FACULTY OF NURSING
PAYUNG NEGERI INSTITUTE OF HEALTH SCIENCE
Evidance Based Practice, January 2026

Enjel Adelina Br Marbun, S.Kep,

Nursing *Care forTrimester III Primigravida Pregnant Women with the Application of Benson Relaxation Therapy to Reduce Anxiety at Melur Public Health Center, Pekanbaru*

Xi + 30 Pages + 8 Tables + 1 Scheme + 5 Appendixes

ABSTRACT

Anxiety in primigravida pregnant women in the third trimester is a common psychological problem that can have a negative impact on both the mother and the fetus. Physical changes, mental unpreparedness, and fear of the delivery process are the main factors contributing to increased anxiety. Unmanaged anxiety can have adverse effects, including reduced sleep quality, increased emotional tension, prolonged delivery process, causing contraction dysfunction, and even the risk of postpartum stress. Additionally, anxiety also affects the fetus in the form of intrauterine growth disorders and the risk of premature birth. Benson relaxation techniques are one non-pharmacological intervention that can reduce feelings of anxiety. This nursing care aims to apply Benson's relaxation technique to overcome anxiety in pregnant women in their third trimester. This nursing care is carried out using the Evidence-Based Practice Nursing (EBN) method, which was performed on one pregnant woman in her third trimester and conducted for three days, with each session lasting 15-10 minutes. Anxiety was measured using the Pregnancy Related Anxiety Questionnaire-Revised 2 (PRAQ-R2). The results of the evaluation of the intervention on patients showed that the average anxiety level after Benson relaxation therapy was. Based on the results of the SLKI evaluation, it was found that restless behavior decreased. Tense behavior decreased, verbal confusion decreased, verbal expression of worry decreased, and sleep patterns improved. Therefore, it can be concluded that Benson relaxation therapy can be used as a non-pharmacological therapy alternative for pregnant women in their third trimester with anxiety.

Keywords : primigravida pregnancy, anxiety, third trimester, Benson relaxation therapy, nursing care
References : 12 (2017-2025)