

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DENGAN KECEMASAN DI WILAYAH
KELURAHAN KAHURIPAN KOTA TASIKMALAYA**

KARYA TULIS ILMIAH



**DETI NURAINI
NIM : 11025122140**

**PROGRAM DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BHAKTI TUNAS HUSADA
TASIKMALAYA
2025**

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DENGAN KECEMASAN DI WILAYAH
KELURAHAN KAHURIPAN KOTA TASIKMALAYA**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan

KARYA TULIS ILMIAH



DETI NURAINI

NIM : 11025122140

**PROGRAM DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BHAKTI TUNAS HUSADA
TASIKMALAYA**

2025

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BHAKTI TUNAS HUSADA**

Karya Tulis Ilmiah, Juli 2025
Deti Nuraini

**Penerapan Teknik Relaksasi Benson Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Kecemasan
Di Wilayah Kelurahan Kahuripan Kota Tasikmalaya**

VIII + 70 Halaman + 2 tabel + 7 Lampiran

ABSTRAK

Ibu hamil trimester III sering mengalami kecemasan akibat perubahan fisik, psikologis, serta persiapan menghadapi persalinan. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk mengurangi kecemasan adalah teknik relaksasi Benson untuk menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, meningkatkan rasa tenang, serta memperbaiki pola tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi respon sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi Benson pada ibu hamil trimester III. Rancangan penelitian ini adalah studi kasus dengan 2 subyek yang dipilih sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Tindakan yang dilakukan adalah relaksasi Benson selama 3 hari berturut-turut. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara sebelum, selama dan setelah relaksasi Benson. Hasil penelitian menunjukkan setelah dilakukan terapi Benson selama 3 hari, tingkat kecemasan menurun, yang ditandai dengan kecemasan menurun, vebralisasi gelisah menurun, khawatir menurun, pola tidur membaik, ketegangan menurun. Kesimpulan penelitian adalah terapi Relaksasi Benson dapat mengurangi gangguan kecemasan pada ibu hamil trimester III. Subyek bisa mempraktikanya sendiri di rumah.

Kata kunci : Kehamilan Trimester III, kecemasan, relaksasi Benson.

**D III NURSING PROGRAM
FACULTY OF HEALTH
SCIENCESBAKTI TUNAS HUSADA UNIVERSITY**

*Scientific Paper, July 2025
Deti Nuraini*

Application of the Benson Relaxation Technique to The Third-Trimester Pregnant Women with Anxiety in the Kahuripan Village, Tasikmalaya City

VIII + 70 Pages + 2 tabels + 7 attachment

ABSTRACT

Third-trimester pregnant women often experience anxiety due to physical and psychological changes, as well as preparation for childbirth. One effective non-pharmacological intervention to reduce anxiety is the Benson relaxation technique, which reduces sympathetic nervous system activity, increases calmness, and improves sleep patterns. This study aimed to identify the responses before and after the Benson relaxation therapy which was conducted on the third trimester pregnant women. The research design was a case study with two subjects selected according to inclusion and exclusion criteria. The intervention consisted of Benson relaxation for three consecutive days. Data collection was conducted through interviews before, during, and after Benson relaxation. The results showed that after Benson therapy, anxiety levels decreased, decreased restless verbalization, decreased worry improved sleep patterns, decreased tension. The conclusion of the study is that Benson relaxation therapy, as indicated by a decrease in anxiety. The study concluded that Benson therapy can reduce anxiety disorders in third-trimester pregnant women. Subjects can practice it themselves at home

Keywords : *Third Trimester Pregnancy, Anxiety, Benson Relaxation.*