

Penerapan Relaksasi Benson terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Dengan Preeklamsia

Aisyah Aprilia Wulandari^{1*}, Irwan Agustian², Fitri Handayani³

¹ Mahasiswa Program Studi D-III Keperawatan, Politeknik Negeri Subang, Kabupaten Subang

^{2,3} Dosen Program Studi D-III Keperawatan, Politeknik Negeri Subang, Kabupaten Subang

*aisehaprilia@gmail.com

Abstract

Preeclampsia is a pregnancy complication that causes anxiety in pregnant women and potentially increases risks for both mother and fetus. Anxiety in pregnant women can be managed using non-pharmacological therapies, such as Benson's relaxation. This study aims to determine the outcomes of implementing Benson's Relaxation on Anxiety targeting Pregnant Women with Preeclampsia in the Sukarahayu Community Health Center (Puskesmas) Work Area. The research method used was descriptive with a case study approach involving three anxious pregnant women with preeclampsia. Anxiety levels were measured using the Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS) questionnaire. The Benson relaxation intervention was administered for 3 days, twice a day, with a duration of 15 minutes per session. The results showed a decrease in anxiety levels in all three patients. In Patient 1, there was a reduction from severe anxiety with an anxiety score of 65 to mild anxiety with a score of 36; Patient 2 decreased from mild anxiety with a score of 33 to no anxiety with a score of 20; and Patient 3 decreased from severe anxiety with a score of 45 to mild anxiety with a score of 29. Benson's Relaxation successfully reduces anxiety in pregnant women with preeclampsia. This therapy can be utilized as an easy, safe, and independent non-pharmacological intervention to help control anxiety during pregnancy. Nurses are expected to provide education and guidance so that this technique can be performed independently by patients, alongside a longer intervention period to achieve more optimal results.

Keywords: Anxiety, Benson relaxation, pregnant women, preeclampsia

Abstrak

Preeklamsia merupakan komplikasi kehamilan yang memicu kecemasan dan berisiko bagi ibu serta janin, namun hal ini dapat diatasi melalui terapi non-farmakologis seperti relaksasi Benson. Penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus ini bertujuan mengetahui hasil penerapan relaksasi Benson terhadap kecemasan tiga ibu hamil dengan preeklamsia di Wilayah Kerja Puskesmas Sukarahayu. Tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner *Perinatal Anxiety Screening Scale* (PASS) sebelum dan sesudah intervensi, yang diberikan selama 3 hari dengan frekuensi 2 kali sehari selama 15 menit. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skor kecemasan pada ketiga pasien; pasien 1 turun dari kecemasan berat (65) menjadi ringan (36), pasien 2 dari ringan (33) menjadi tidak cemas (20), dan pasien 3 dari berat (45) menjadi ringan (29). Dapat disimpulkan bahwa relaksasi Benson efektif menurunkan kecemasan ibu hamil dengan preeklamsia sebagai intervensi mandiri yang mudah dan aman. Perawat diharapkan memberikan edukasi serta pendampingan untuk penerapan mandiri dengan waktu intervensi yang lebih lama demi hasil yang optimal.

Kata Kunci: Ibu Hamil, Kecemasan, Preeklamsia, Relaksasi Benson

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO),

tahun 2025 menyatakan bahwa sebagian besar kematian ibu hamil disebabkan oleh komplikasi yang sebenarnya dapat dicegah

atau diobati. Tingkat kematian ibu global masih berada pada angka yang sangat memprihatinkan. Data menunjukkan bahwa pada tahun 2023, terdapat sekitar 260.000 wanita yang kehilangan nyawa akibat komplikasi selama masa kehamilan, persalinan, maupun pascamelahirkan.

Salah satu komplikasi utama adalah preeklamsia, yaitu kondisi tekanan darah tinggi pada ibu hamil yang berkontribusi terhadap 46.000 kematian ibu dan setengah juta kematian janin secara global setiap tahunnya (WHO), 2025). Di Indonesia, preeklamsia menempati posisi kedua penyebab tertinggi kematian ibu dengan kontribusi sebesar 988 kasus pada tahun 2024 (Kemenkes RI, 2024).

Tingkat regional, UPTD Puskesmas Sukarahayu menduduki posisi pertama dengan jumlah kasus kematian ibu terbanyak di Kabupaten Subang (Dinas kesehatan kabupaten subang, 2024). Survei awal tahun 2025 mencatat terdapat 21 kasus preeklamsia di wilayah kerja Puskesmas Sukarahayu yang tersebar di Kelurahan Cigadung (10 kasus), Sukamelang (6 kasus), Dangdeur (3 kasus), dan Karanganyar (2 kasus), bahkan telah memicu 1 kasus kematian ibu di awal tahun 2026 (Puskesmas Sukarahayu, 2025).

Secara klinis, preeklamsia ditandai dengan tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg dan proteinuria $>0,3$ gram per 24 jam setelah usia kehamilan 20 minggu ((Setyorini et al., 2025;(Kemenkes RI, 2023). Kondisi ini menurunkan perfusi uteroplasenta yang berisiko menyebabkan solusio plasenta, berat badan lahir rendah (BBLR), hingga kematian perinatal (Tuhulele & Azrida, 2023). Selain dampak fisik, preeklamsia memicu distres psikologis berupa kecemasan maternal yang berpusat pada keselamatan diri dan janin (Saddam et al., 2023). Secara patofisiologi, kecemasan kronis meningkatkan hormon adrenalin dan kortisol yang dapat memperberat spasme pembuluh darah (vasokonstriksi), sehingga berisiko meningkatkan tekanan darah dan memperburuk kondisi preeklamsia ((Meinawati et al., 2023;Trisiani & Hikmawati, 2016).

Mengatasi kecemasan tersebut, perawat dapat mengoptimalkan peran sebagai *caregiver* melalui intervensi mandiri non-farmakologis yang aman, ekonomis, dan efisien (Agustina, 2023; Yelsa Dianaurelia, 2024). Salah satu metode yang efektif adalah Relaksasi Benson, yaitu latihan napas dalam yang diintegrasikan dengan unsur keyakinan atau spiritual pasien (Suci & Hidayati, 2023). Intervensi ini terbukti efektif menurunkan ketegangan fisik, mereduksi kecemasan, serta memberikan rasa (Anisah & Maliya, 2021; (Margiyati & Setyajati, 2023).

Beberapa penelitian terdahulu telah membuktikan efektivitas Relaksasi Benson terhadap penurunan kecemasan ibu hamil melalui berbagai variasi durasi dan frekuensi (Kinanti, 2021); Sridianti et al., 2022; Susanti & Safitri, 2025). Namun, penelitian oleh Pujiastutik et al., (2024) mencatat evaluasi intervensi ini sebagian besar masih berfokus eksklusif pada ibu hamil trimester III secara umum. Masih terdapat keterbatasan literatur yang mengeksplorasi penerapan Relaksasi Benson pada ibu hamil trimester II dan III yang telah terdiagnosis komplikasi spesifik seperti preeklamsia.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi perbedaan tersebut dengan menerapkan teknik Relaksasi Benson terhadap kecemasan yang berfokus pada ibu hamil trimester II dan III dengan diagnosa preeklamsia. Intervensi dilakukan sebanyak 2 kali sehari dengan durasi 15 menit selama 3 kali pertemuan. Studi kasus ini, diharapkan dapat digambarkan secara komprehensif respons psikologis dan penurunan kecemasan pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Sukarahayu.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan rancangan studi kasus untuk menggambarkan asuhan keperawatan yang diberikan kepada ibu hamil dengan preeklamsia. Studi kasus ini mengevaluasi respon pasien atau perubahan pasien dari penerapan relaksasi benson terhadap kecemasan pada ibu hamil dengan

preeklamsia dan menganalisis kesenjangan penerapan relaksasi benson terhadap kecemasan pada ketiga ibu hamil dengan preeklamsia. Subjek penelitian dalam studi kasus adalah ibu hamil dengan diagnosa preeklamsia di Puskesmas Sukarahayu yang berjumlah 3 orang ibu hamil dengan preeklamsia yang mengalami kecemasan sesuai dengan skor kuesioner *Perinatal Anxiety Screening Scale* (PASS) yaitu, 21-41= kecemasan ringan, 42-93 = kecemasan berat.

Penelitian ini menggunakan penilaian skala kecemasan dengan PASS (*Perinatal Anxiety Screening Scale*) tingkat kecemasan diukur pada hari pertama sebelum dilakukan relaksasi benson dan hari ketiga setelah dilakukan penerapan relaksasi benson. Standar Prosedur Operasional (SPO) relaksasi benson yang diberikan 2x sehari, dengan durasi waktu 15 menit, dilaksanakan selama 3x pertemuan (Kinanti, 2021).

HASIL

Sebelum dilakukan intervensi, ketiga pasien menunjukkan variasi tingkat kecemasan. Pasien 1 (G11 P10 A0) usia 43 tahun, gestasi 36 minggu mengalami kecemasan berat dengan skor PASS sebesar 65. Pasien 2 (G2 P1 A0) usia 26 tahun, gestasi 32 minggu mengalami kecemasan ringan dengan skor 33. Pasien 3 G4 P3 A0 usia 35 tahun, gestasi 26 minggu mengalami kecemasan berat dengan skor 45. Gejala ansietas yang mendominasi meliputi perasaan gelisah, kekhawatiran berlebih terhadap keselamatan janin akibat diagnosis preeklamsia, gangguan tidur (insomnia), suara bergetar saat berbicara, serta kontak mata yang buruk

Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan menggunakan kuesioner PASS (*Perinatal Anxiety Screening Scale*) sebelum hari pertama intervensi dan dievaluasi kembali setelah hari ketiga intervensi berakhir. Perubahan skor kecemasan ketiga pasien dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Perbandingan Skor Skala Kecemasan PASS Sebelum dan Sesudah Intervensi Relaksasi.

No	Pasien	Sebelum	Sesudah
		Intervensi	Intervensi
1	Ny.D	65	36
2	Ny.Y	33	20
3	Ny.A	45	29

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa ketiga pasien mengalami penurunan skor kecemasan secara signifikan setelah melakukan penerapan Relaksasi Benson selama 3 hari. Penurunan tertinggi terjadi pada Pasien 1 yang awalnya berada pada tingkat kecemasan berat dengan skor kecemasan 65 yang ditandai dengan gejala sulit tidur dan sering memikirkan hal buruk, kemudian membaik menjadi kecemasan ringan dengan skor 36. Pasien 2 dengan skor awal 33 yaitu kecemasan ringan berhasil mencapai kategori normal (tidak cemas) dengan skor akhir 20. Pasien 3 yang memiliki kecemasan berat dengan skor awal 45 juga turun menjadi kategori ringan dengan skor 29.

PEMBAHASAN

1. Penerapan Relaksasi Benson terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil dengan Preeklamsia

Hasil penerapan relaksasi Benson pada tiga ibu hamil dengan preeklamsia menunjukkan penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan intervensi selama tiga kali pertemuan dengan frekuensi dua kali sehari, yaitu pagi dan sore hari. Tingkat kecemasan diukur dengan kuesioner *Perinatal Anxiety Screening Scale* (PASS).

Pada pengukuran awal, pasien 1 mengalami kecemasan berat dengan skor 65, pasien 2 mengalami kecemasan ringan dengan skor 33, dan pasien 3 mengalami kecemasan berat dengan skor 45. Setelah diberikan intervensi relaksasi Benson disertai edukasi mengenai kondisi preeklamsia dan cara mengelola kecemasan, terjadi penurunan skor kecemasan secara bertahap pada seluruh pasien hingga pertemuan ketiga.

Relaksasi Benson salah satu terapi nonfarmakologis yang mengombinasikan teknik pernapasan dalam dengan pengulangan kata, dzikir, atau doa yang diyakini oleh individu. Teknik ini menghasilkan respon relaksasi ditandai dengan penurunan aktivitas sistem saraf simpatis dan peningkatan aktivitas sistem saraf parasimpatis sehingga tubuh menjadi lebih tenang, ketegangan otot berkurang, serta kecemasan dapat dikendalikan (Pujiastutik et al., 2024). Selain itu, relaksasi Benson dapat meningkatkan pelepasan hormon endorfin yang berperan dalam menciptakan perasaan nyaman dan menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil (Ariyati et al., 2025).

Penerapan relaksasi Benson tidak hanya memberikan manfaat fisiologis tetapi juga memberikan dampak psikologis berupa peningkatan kemampuan ibu dalam mengendalikan emosi dan menghadapi kondisi kehamilan risiko tinggi. Perubahan tersebut menunjukkan adanya peningkatan kesadaran dan kemampuan koping ibu hamil dalam menghadapi preeklamsia. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Diana, 2024) yang menunjukkan bahwa penerapan relaksasi Benson pada ibu hamil mampu menurunkan tingkat kecemasan dari kategori ringan menjadi tidak cemas.

2. Respon dan Perubahan Setelah Penerapan Relaksasi Benson terhadap Kecemasan

Hasil penerapan menunjukkan adanya perubahan positif pada tingkat kecemasan ketiga pasien setelah mengikuti program relaksasi Benson. Pasien 1 mengalami penurunan skor kecemasan dari 65 (kecemasan berat) menjadi 36 (kecemasan ringan). Pasien 2 mengalami penurunan dari skor 33 (kecemasan ringan) menjadi 20 (normal atau tidak cemas). Sementara itu, pasien 3 mengalami penurunan dari skor 45

(kecemasan berat) menjadi 29 (kecemasan ringan). Penurunan skor kecemasan tersebut terjadi secara konsisten sejak pertemuan pertama hingga pertemuan ketiga, baik pada sesi pagi maupun sore hari. Kondisi ini menunjukkan bahwa relaksasi Benson memberikan respon yang progresif dan berkelanjutan. Semakin sering teknik relaksasi dilakukan, semakin kuat respon relaksasi yang terbentuk sehingga kecemasan dapat dikendalikan dengan lebih baik.

Secara teoritis, relaksasi Benson bekerja melalui mekanisme respon relaksasi yang menghambat pelepasan hormon stres seperti kortisol dan katekolamin. Kondisi tersebut menyebabkan penurunan ketegangan fisik maupun psikologis sehingga individu merasakan ketenangan dan kenyamanan. Menurut Rahmizani & Lestari (2023), terdapat penurunan tingkat kecemasan yang signifikan setelah pemberian relaksasi Benson pada ibu hamil dengan nilai signifikansi $p=0,000$ menggunakan instrumen PASS. Selain itu, Sukarmin & Himawan, (2015) menjelaskan bahwa relaksasi Benson dapat meningkatkan frekuensi gelombang alfa pada otak yang berhubungan dengan munculnya perasaan rileks, bahagia, tenang, dan percaya diri.

Hasil ini sejalan dengan studi kasus Assyafiah Harnum tahun 2024 yang menunjukkan bahwa tingkat kecemasan ibu hamil dapat menurun dari kategori sedang menjadi tidak cemas setelah dilakukan relaksasi Benson selama tiga kali pertemuan. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa relaksasi Benson tidak hanya efektif sebagai intervensi jangka pendek untuk mengurangi kecemasan, tetapi juga dapat menjadi strategi koping mandiri yang berkelanjutan bagi ibu hamil, khususnya pada kehamilan risiko tinggi seperti preeklamsia.

3. Analisis Kesenjangan Penerapan Relaksasi Benson pada Ketiga Ibu Hamil dengan Preeklamsia

Pasien 1 menunjukkan tingkat kecemasan paling tinggi sejak awal dan mengalami penurunan yang lebih bertahap dibandingkan pasien lainnya. Kondisi ini kemungkinan dipengaruhi oleh usia lebih dari 35 tahun yang termasuk kelompok usia reproduksi berisiko tinggi. Menurut Sukarsih et al., (2022), ibu hamil usia di atas 35 tahun memiliki risiko kecemasan yang lebih tinggi karena meningkatnya kemungkinan komplikasi kehamilan, termasuk preeklamsia. Selain itu, usia kehamilan pasien 1 yang telah memasuki 36 minggu (trimester III) menyebabkan meningkatnya kekhawatiran terhadap proses persalinan dan keselamatan janin. Hanifah & Utami (2019) menyatakan bahwa tingkat kecemasan tertinggi pada ibu hamil umumnya terjadi pada trimester III karena semakin dekat dengan proses persalinan.

Pada pasien 2, penurunan kecemasan terjadi paling optimal hingga mencapai kategori tidak cemas. Pasien berusia 26 tahun yang termasuk usia reproduksi sehat dan berada pada usia kehamilan 32 minggu. Sementara itu, pasien 3 menunjukkan respon yang cukup baik dengan penurunan kecemasan yang signifikan. Pasien berusia 35 tahun dan berada pada usia kehamilan 26 minggu (trimester II). Kondisi ini memungkinkan pasien lebih mudah beradaptasi karena belum menghadapi tekanan menjelang persalinan.

Selain usia dan usia kehamilan, faktor pekerjaan juga berperan dalam memengaruhi tingkat kecemasan ibu hamil. Hasyati et al., (2023) menyebutkan bahwa ibu yang memiliki aktivitas sosial dan pekerjaan cenderung memiliki tingkat kecemasan lebih rendah karena memperoleh distraksi positif dan dukungan sosial yang lebih luas. Sebaliknya, ibu rumah tangga berisiko mengalami kecemasan lebih tinggi karena lebih banyak menghabiskan waktu di rumah sehingga memiliki kesempatan lebih besar untuk memikirkan kekhawatiran terkait kehamilan. Namun

demikian, ibu rumah tangga juga memiliki kelebihan berupa waktu yang lebih fleksibel untuk melakukan latihan relaksasi secara mandiri.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penerapan relaksasi Benson pada tiga ibu hamil dengan preeklamsia dapat dilakukan dengan baik, mudah diterapkan, tidak memerlukan biaya, dan dapat dilakukan secara mandiri. Intervensi yang diberikan dua kali sehari selama tiga pertemuan mampu membantu ibu hamil mencapai kondisi yang lebih rileks dan tenang. Setelah penerapan relaksasi Benson, seluruh pasien mengalami penurunan tingkat kecemasan yang ditandai dengan berkurangnya rasa khawatir, meningkatnya ketenangan, kemampuan mengendalikan pikiran negatif, serta perbaikan pola tidur.

Hal ini menunjukkan bahwa relaksasi Benson efektif dalam membantu menurunkan kecemasan pada ibu hamil dengan preeklamsia. Meskipun seluruh pasien menunjukkan perubahan positif, terdapat perbedaan tingkat penurunan kecemasan pada masing-masing pasien. Perbedaan tersebut dipengaruhi oleh faktor usia ibu, usia kehamilan, dan aktivitas atau pekerjaan sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Politeknik Negeri Subang yang telah memberikan dukungan secara moral dan material sehingga penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini dapat terlaksana dengan baik. Terima kasih juga kepada Puskesmas Sukarahayu yang telah memberikan izin, dukungan, serta kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan studi kasus. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dan berkontribusi dalam proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini sehingga dapat diselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, A. (2023). Asuhan Keperawatan Dengan Penerapan Relaksasi Benson dan Napas Dalam Dalam Mengatasi Kecemasan Pasien Pre Operasi Di Ruang Anggrek RSUD Tugu Rejo Semarang. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 14(3), 148–156.
- Anisah, I. N., & Maliya, A. (2021). Efektivitas relaksasi benson terhadap kecemasan pasien yang menjalani hemodialisa. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 14(1), 57–64.
- Ariyati, N. K. N., Udayani, N. P. M. Y., & Mastiningsih, P. (2025). Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Di Uptd Puskesmas Marga Ii. Viii. <https://journal.uim.ac.id/index.php/bidadari/article/view/3463/1639>
- Assyafiah Harnum, M. (2024). Pemberian Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi Assyafiah Harnum , Meinarisa Universitas Jambi. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 9(2). <https://jurnal.unar.ac.id/index.php/health/article/view/1936>
- DIANA, R. (2024). Penerapan Teknik Relaksasi Benson Pada Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Masalah Keperawatan Kecemasan Di Wilayah Kerja Puskesmas Sako Kenten Palembang.
- Dinas kesehatan kabupaten subang. (2024). Profil kesehatan subang.
- Hanifah, D., & Utami, S. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Antenatal. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 5(1), 16–23.
- Hasyati, Fitriani, & Jufri, S. (2023). Hubungan Dukungan Suami Dengan Kecemasan Ibu Hamil trimester Iii Dalam Menghadapi Persalinan Di Puskesmas Lau Kabupaten Maros Tahun 2023 *Relationship Between Spousal Support And Anxiety In Pregnant Women In The Third Trimester In Facing Childbirth At The L*. 3(1), 23–34.
- Kemenkes RI. (2023). *Kenali Tanda Bahaya Preeklampsia*. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/2655/kenali-tanda-bahaya-preeklampsia
- Kemenkes RI. (2024). Profil Kesehatan Profil Kesehatan 2024. In *Buku*.
- Kinanti, R. P. (2021). Efektivitas Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang.
- Margiyati, & Setyajati, A. P. (2023). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Keluarga Wilayah Binaan Puskesmas Pegandon Semarang. *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 8(1), 37–46. <https://doi.org/10.55606/sisthana.v8i1.227>
- Meinawati, L., Khairoh, M., No, J. K., Mulyo, C., Jombang, K., & Jombang, K. (2023). Terapi Murottal Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil Dengan Preeklampsia. 6(1), 55–64.
- Pujiastutik, Y., Wahyuni, S., Apriyanto, B., Yauri, I., & Colis, E. (2024). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di RS Aura Syifa Kabupaten Kediri. *Jurnal Sintesis: Penelitian Sains, Terapan Dan Analisisnya*, 5(1), 68–74. <https://doi.org/10.56399/jst.v5i1.181>
- Puskesmas Sukarahayu, U. (2025). Data Ibu Hamil Dengan Diagnosa Preeklampsia.
- Rahmizani, S. D., & Lestari, Y. A. (2023). Relaksasi Benson dan Relaksasi Autogenik terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Perintis*, 10(2), 133–137.
- Saddam, M., Saharuddin, S., Yunus, P., Fitriani, R., & Galib, M. (2023). Analisis Korelasi antara Kecemasan dan Kejadian Preeklampsia pada Ibu Hamil. *UMI Medical Journal*, 8(1), 35–45. <https://doi.org/10.33096/umj.v8i1.166>
- Setyorini, N. D., Kep, M., & Mat, S. (2025). Deteksi Dini Stunting Melalui Risiko Komplikasi Kehamilan. *Bookchapter Stunting*.
- Sridianti, N. I., Suhartati, S., & Haryono, I. A. (2022). Efektivitas Giving Relaxation

- Benson Pada Ibu Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Stres: *Literature Review*. 4(01), 30–39.
- Suci, R. A. E., & Hidayati, L. N. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Kombinasi Unsur Keyakinan untuk Menurunkan Kecemasan pada Pasien CKD yang Menjalani Hemodialisa: Studi Kasus. *Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas (Clinical and Community Nursing Journal)*, 7(1), 11. <https://doi.org/10.22146/jkkl.82351>
- Sukarmin, S., & Himawan, R. (2015). Relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah pasien hipertensi di rumah sakit daerah kudus. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 6(3).
- Sukarsih, R. I., Mardiyana, N. E., & Hikmah, R. (2022). *Universitas Muhammadiyah Surabaya RSI Darus Syifa' Surabaya*. 04(1), 39–49.
- Susanti, H. D., & Safitri, N. N. H. (2025). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Untuk Mengurangi Stres pada Wanita Pendahuluan Tinjauan Teoritis Metode. 8(2), 10–17.
- Trisiani, D., & Hikmawati, R. (2016). Hubungan Kecemasan Ibu Hamil Terhadap Kejadian Preeklampsia Di RSUD Majalaya Kabupaten Bandung. *Jurnal Ilmiah Bidan, Vol.I*(3).
- Tuhulele, J. A., & Azrida, M. (2023). Manajemen Asuhan Kebidanan Antenatal pada Ny. S dengan Preeklampsia Ringan. *Window of Midwifery Journal*, 129–141.
- World Health Organization (WHO). (2025). *Maternal mortality*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/maternal-mortality>
- Yelsa Dianaurelia. (2024). Case Study: Intervensi Teknik Relaksasi Nafas Dalam untuk Menurunkan Tingkat Ansietas Ibu Hamil di Trimester III. *Jurnal Keperawatan Cikin*, 5(2), 304. <https://jurnal.stikespgicikini.ac.id/index.php/JKC/article/view/187>