

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON PADA IBU
HAMIL TRIMESTER III YANG MENGALAMI
KECEMASAN DI PRAKTIK MANDIRI
BIDAN ROSITA PEKANBARU**

KARYA TULIS ILMIAH STUDI KASUS



**NANDRA MONIKA
NIM.P032214401025**

**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU
PRODI D-III KEPERAWATAN
PEKANBARU
2025**

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON PADA IBU
HAMIL TRIMESTER III YANG MENGALAMI
KECEMASAN DI PRAKTIK MANDIRI
BIDAN ROSITA PEKANBARU**

Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini disusun Sebagai
Salah Satu Syarat Menyelesaikan Program
Pendidikan Diploma III Keperawatan



**NANDRA MONIKA
NIM.P032214401025**

**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU
PRODI D-III KEPERAWATAN
PEKANBARU
2025**

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



NAMA : NANDRA MONIKA

TEMPAT TANGGAL LAHIR : KUBANG, 11 SEPTEMBER 2003

JENIS KELAMIN : PEREMPUAN

AGAMA : ISLAM

ALAMAT : KPP 1 KUBANG JAYA

EMAIL : nandramonika11@gmail.com

NAMA ORANG TUA

AYAH : ARIFIN

IBU : ERDAWATI

RIWAYAT PENDIDIKAN

NO.	JENJANG PENDIDIKAN	TEMPAT PENDIDIKAN	TAHUN LULUS
1.	TK AS-SAKINAH	KUBANG JAYA	2010
2.	SDN 018 KUBANG JAYA	KUBANG JAYA	2016
3.	SMPN 1 SIAK HULU	KUBANG JAYA	2019
4.	SMAN 2 SIAK HULU	KUBANG JAYA	2022
5.	POLTEKKES KEMENKES RIAU	PEKANBARU	2025

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nandra Monika
NIM : P032214401025
Program Studi : DIII Keperawatan
Institusi : Poltekkes Kemenkes Riau

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil sendiri dan bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Pekanbaru, 3 Juni 2025

Pembuat Pernyataan



Nandra Monika

Mengetahui:

Pembimbing Utama

Ns. Melly, SST., S.Kep., M.Kes
NIP.197401022002122002

Pembimbing Pendamping

Fathul Jannah, M.Sc., Apt
NIP:198804292018012001

HALAMAN PERSETUJUAN

**KARYA TULIS ILMIAH INI TELAH
DISETUJUI UNTUK DIUJIKAN
TANGGAL 28 Mei 2025**

Oleh

Pembimbing Utama



Ns. Melly, SST., S.Kep., M.Kes
NIP.197401022002122002

Pembimbing Pendamping



Fathul Jannah, M. Sc., Apt
NIP:198804292018012001

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III YANG MENGALAMI
KECEMASAN DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN ROSITA

Telah Diuji

Pada Tanggal 3 Juni 2025

Tim Penguji

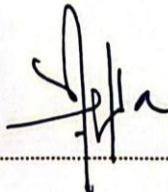
Ketua Penguji

Ns. Melly, SST., S.Kep., M.Kes
NIDN.4002017401

()

Anggota Penguji
Penguji Anggota I

Ns. Syafrisar Meri Agritubella, M.Kep
NIDN.1019028703

()

Penguji Anggota II

Ns. Magdalena, SST., S.Kep., M.Kes
NIDN.4006057402

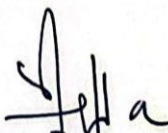
()

Mengetahui,

Ketua Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Riau

Ketua Prodi DIII Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Riau

()
Ns. Yudianto, S.Kep., M.Pd., MPH
NIP. 197207141992031003

()
Ns. Syafrisar Meri Agritubella M.Kep
NIP. 198702142018012001

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT karena atas rahmatnya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan baik. Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan di Program Studi Diploma III Keperawatan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau.

Atas terselesaikannya Karya Tulis Ilmiah ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Rully Hevrialni, SST., Bdn., M.Keb., MH selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Riau yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan hingga saat ini
2. Bapak Yulianto, S.Kep., M.Pd., MPH selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Riau
3. Ibu Ns. Syafrisar Meri Agritubella, M.Kep selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Riau sekaligus selaku Penguji Pertama yang telah memberikan kritik dan saran untuk membangun penulis dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Ibu Kepala Praktik Mandiri Bidan Ibu Rosita yang sudah membantu penulis dalam mencari data terkait penelitian yang dilakukan penulis dan membimbing penulis dalam melakukan penelitian.
5. Ibu Ns. Melly, SST., S.Kep., M.Kes, selaku pembimbing I sekaligus pembimbing akademik penulis yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing, memberikan saran, motivasi, dorongan dan semangat selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

6. Ibu Fathul Jannah, M.Sc., Apt selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing, memberikan saran, motivasi, dorongan dan semangat selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Ibu Ns. Magdalena, SST., S.Kep., M.Kes selaku penguji kedua yang telah memberikan kritik dan saran untuk membangun penulis dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Semua dosen pengajar Jurusan Keperawatan yang telah memberikan ilmu selama penulis menimba ilmu di Program Studi DIII Keperawatan Poltekkes Kemenkes Riau dan telah memberikan ilmunya.
9. Teristimewa rasa hormat dan terima kasih kepada kedua orang tua terkasih yaitu Ayahanda Arifin dan Ibunda Erdawati yang telah memberikan doa sepanjang masa serta motivasi baik berupa material, moril yang tak pernah putus dan menjadi semangat bagi penulis hingga dapat bertahan.
10. Teristimewa kepada kakak penulis Annisa Amelia walaupun tidak bergelar, tidak pernah terbesit sedikitpun iri dihatinya dan tetap memberikan semangat, material, motivasi, harapan serta kasih sayangnya kepada penulis.
11. Kepada kakak tingkat Dinda Nurfajri yang sudah membantu, membimbing dan mengarahkan penulis sejak bertemu diorganisasi hingga akhir perkuliahan dengan banyaknya ilmu yang beliau sampaikan.
12. Teruntuk sahabatku Alifah Dwi Fetinha, Nabila Rahmatul Aisyah, Mutia Nanda Lextris, Shindy Ramayani, Riri zanjabela, yang selalu mengerti tanpa perlu banyak kata, dari semester pertama hingga detik-detik menjelang kelulusan, kalian adalah saksi bisu perjuangan dan pencapaian yang tak akan

pernah terlupakan, walaupun pada akhirnya setiap masa ada orangnya setiap orang ada masanya.

13. Terkhusus untuk diri penulis, terimakasih sudah bertahan sejauh ini yang sudah bertahan ditengah hiruk piruknya masalah yang berdatangan, terimakasih untuk selalu kuat hingga didetik ini. Namun penulis tetap mengingat bahwa setiap langkah kecil yang telah diambil adalah bagian dari perjalanan, meskipun terasa sulit atau lambat. Tidak hanya itu disaat kendala “*People Come and Go*” selalu menghantui pikiran yang selama ini menghambat proses penyelesaian KTI ini juga memotivasi penulis untuk terus ambisi dalam menyelesaikan KTI ini.
14. Serta terimakasih banyak terhadap semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu namanya yang sudah mendukung penulis baik dari segi motivasi, berupa ucapan, doa hingga material.

Penulis berharap semoga Karya Tulis Ilmiah studi kasus ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Pekanbaru, 27 Mei 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN.....	i
HALAMAN SAMPUL DALAM.....	ii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	x
<i>ABSTRACT</i>	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Konsep Kehamilan	8
2.1.1 Pengertian Kehamilan	8
2.1.2 Perubahan Fisiologis dan Psikologis pada Masa Kehamilan.....	9
2.2 Konsep Dasar Kecemasan	22
2.2.1 Pengertian Kecemasan.....	22
2.2.2 Faktor Penyebab	22
2.2.3 Jenis-jenis Kecemasan	24
2.2.4 Tanda dan Gejala Kecemasan.....	25
2.2.5 Tingkat Kecemasan	27
2.2.6 Upaya Mengatasi Kecemasan.....	28
2.2.7 Penilaian Tingkat Kecemasan.....	30
2.3 Konsep Dasar Teknik Relaksasi Benson	33
2.3.1 Pengertian Teknik Relaksasi.....	33
2.3.2 Pengertian Teknik Relaksasi Benson.....	33
2.3.3 Tujuan Relaksasi Benson.....	34
2.3.4 Manfaat Relaksasi Benson	37
2.3.5 Pengaruh Teknik Relaksasi Benson dengan Kecemasan .	37
2.3.6 Empat Komponen Dasar Relaksasi Benson	38
2.3.7 Standar Prosedur Operasional Teknik Relaksasi Benson	39

BAB 3 METODE STUDI KASUS	41
3.1 Jenis dan Desain Studi Kasus	41
3.2 Subjek Studi Kasus	41
3.3 Fokus Studi	43
3.4 Definisi Operasional	43
3.5 Instrumen Penelitian	44
3.6 Pengumpulan Data	45
3.7 Lokasi dan waktu penelitian	46
3.8 Analisa Data dan Penyajian Data	46
3.9 Etika Penelitian	47
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	49
4.1 Hasil Studi Kasus	49
4.1.1 Gambaran Lokasi Studi Kasus	49
4.1.2 Gambaran Subjek Studi Kasus	49
4.1.3 Pemaparan Fokus Studi Kasus	51
4.2 Pembahasan	56
4.3 Keterbatasan Penelitian	60
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	61
5.1 Kesimpulan	61
5.2 Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Hasil Pengukuran Tingkat Kecemasan sebelum diberikan Teknik Relaksasi Benson.....	52
Tabel 4.2	Hasil Pengukuran Tingkat Kecemasan sebelum diberikan Teknik Relaksasi Benson.....	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Peningkatan Tinggi Fundus Uteri dengan Palpasi Leopold	52
Gambar 4.1	Diagram Tingkat Kecemasan sebelum dilakukan Teknik Relaksasi Benson.....	54
Gambar 4.2	Diagram Tingkat Kecemasan sesudah dilakukan Teknik Relaksasi Benson.....	55

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Standar Prosedur Operasional (SPO) Teknik Relaksasi Benson
- Lampiran 2 Skala Pengukuran Kecemasan Hamilton Anxiety Rating Scale
- Lampiran 3 Lembar Persetujuan Responden (*Informed Consent*)
- Lampiran 4 Lembar Konsultasi
- Lampiran 5 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 6 Pengajuan Judul
- Lampiran 7 Lembar Revisi Proposal
- Lampiran 8 Etika Penelitian
- Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 10 Lembar Pengukuran HARS sebelum intervensi dan setelah intervensi
- Lampiran 11 Timeline Penelitian
- Lampiran 12 Surat Balasan Tempat Penelitian
- Lampiran 13 Dokumentasi Supervisi Dosen Pembimbing Utama

DAFTAR SINGKATAN

PMB	: Praktik Mandiri Bidan
HARS	: <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i>
TFU	: Tinggi Fundus Uteri
FSH	: <i>Follicle Stimulating Hormone</i>
LH	: <i>Luteinizing Hormone</i>
Km	: Kilometer
Kg	: Kilogram
Hb	: Hemoglobin
Kec	: Kecamatan
Gg	: Gang
HPHT	: Hari Pertama Haid Terakhir