

ABSTRAK

Nandra Monika (2025). Penerapan Teknik Relaksasi Benson pada Ibu Hamil Trimester III yang mengalami Kecemasan di Praktik Mandiri Bidan Rosita Pekanbaru. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, Program Studi DIII Keperawatan Riau, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau. Pembimbing (I) Ns. Melly, SST., S.Kep., M.Kes, (II) Fathul Jannah, M.Sc., Apt

Kecemasan pada ibu hamil trimester III merupakan keluhan umum yang berdampak negatif terhadap kondisi ibu dan janin jika tidak ditangani dengan baik. Teknik relaksasi benson salah satu intervensi non farmakologi dalam mengatasi kecemasan yang mudah, aman, sederhana, efektif dan tidak menimbulkan efek samping. **Tujuan** karya tulis ilmiah ini adalah menggambarkan penerapan teknik relaksasi benson pada ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan di Praktik Mandiri Bidan Rosita Pekanbaru. **Metode** penelitian menggunakan deskriptif studi kasus dengan 2 subjek ibu hamil trimester III. Teknik relaksasi Benson diterapkan selama 10-15 menit pada tanggal 13-16 Maret 2025 selama 3 hari dalam seminggu. **Hasil** studi kasus menunjukkan penurunan tingkat kecemasan pada subjek 1 dari skor 22 (kecemasan sedang) menjadi 12 (tidak cemas). Subjek 2 mengalami penurunan dari skor 24 (kecemasan sedang) menjadi 16 (kecemasan ringan). Teknik relaksasi Benson efektif menurunkan tingkat kecemasan melalui mekanisme menenangkan tubuh dan menghilangkan pikiran negatif dengan kalimat spiritual. **Saran** diharapkan sebagai intervensi non farmakologi rutin pada ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan karena dapat dilakukan secara mandiri di rumah.

Kata kunci: Ibu Hamil Trimester III, Kecemasan, Teknik Relaksasi Benson

ABSTRACT

Nandra Monika (2025). *Application of Benson Relaxation Technique to Third Trimester Pregnant Women Experiencing Anxiety in Independent Practice of Midwife Rosita Pekanbaru. Scientific Paper Case Study, Riau DIII Nursing Study Program, Nursing Department, Riau Ministry of Health Polytechnic. Supervisor (I) Ns. Melly, SST., S.Kep., M.Kes, (II) Fathul Jannah, M.Sc., Apt*

*Anxiety in third-trimester pregnant women is a common complaint that negatively impacts maternal and fetal conditions if not properly managed. Benson relaxation technique is a non-pharmacological intervention for managing anxiety that is easy, safe, simple, effective, and does not cause side effects. **Purpose** This scientific paper aims to describe the application of Benson relaxation technique in third-trimester pregnant women experiencing anxiety at PMB Rosita Pekanbaru. **Method** The study employed a descriptive case study design with 2 third-trimester pregnant women as subjects. The Benson relaxation technique was applied for 10-15 minutes from March 13-16, 2025, three days per week. **Results** The case study showed a reduction in anxiety levels in subject 1 from a score of 22 (moderate anxiety) to 12 (no anxiety). Subject 2 experienced a reduction from a score of 24 (moderate anxiety) to 16 (mild anxiety). The Benson relaxation technique effectively reduced anxiety levels through mechanisms of calming the body and eliminating negative thoughts with spiritual phrases. **Suggestion** It is recommended as a routine non-pharmacological intervention for third-trimester pregnant women experiencing anxiety, as it can be performed independently at home.*

Keywords: Pregnant Women Trimester III, Anxiety, Benson Relaxation Technique