PENGARUH RELAKSASI BENSON BERBASIS ZIKIR TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB YUNI NUR ASTUTI

Ilyasa Mifta Husnul Khotimah[1], Istiqomah Risa Wahyuningsih[2]
202216019@students.unisa-surakarta.ac.id[1] istiqomah86@unisa-surakarta.ac.id[2]
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Kehamilan menimbulkan perubahan fisiologis dan psikologis, termasuk kecemasan yang dipicu oleh peningkatan hormon kortisol. Di Indonesia, sekitar 28,7% ibu hamil mengalami kecemasan, sedangkan di Pulau Jawa sebesar 52,3% ibu hamil trimester III dilaporkan merasa cemas. Relaksasi Benson berbasis zikir merupakan salah satu metode non-farmakologis yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan melalui aktivasi sistem saraf parasimpatis dan penurunan kadar kortisol. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh relaksasi Benson berbasis zikir terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di PMB Yuni Nur Astuti. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *pre-experimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 22 ibu hamil trimester III yang dipilih dengan teknik *consecutive sampling*. Intervensi relaksasi Benson berbasis zikir diberikan selama 3 hari berturut-turut dengan durasi 15 menit per hari. Pengukuran kecemasan menggunakan instrumen *Perinatal Anxiety Screening Scale* (PASS) dan dianalisis dengan uji Wilcoxon. **Hasil:** Tingkat kecemasan responden mengalami penurunan, dari 54,5% kecemasan sedang dan 45,5% kecemasan ringan menjadi 59,1% tidak mengalami kecemasan dan 40,9% kecemasan ringan. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0{,}001$ ($p < 0{,}05$). **Kesimpulan:** Relaksasi Benson berbasis zikir berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di PMB Yuni Nur Astuti.

Kata kunci: ibu hamil, kecemasan, relaksasi Benson berbasis zikir