BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan sebagai proses biologis yang paling mendasar dalam kehidupan wanita, bukan hanya membawa perubahan fisik yang signifikan, tetapi juga memicu transformasi psikologis dan emosional yang mendalam. Upaya adaptasi selama kehamilan memicu ketidakstabilan kondisi psikologis ibu sejalan dengan meningkatnya usia gestasi (Tuxunjiang *et al.*, 2023). Kondisi ini sering kali ditandai oleh perasaan khawatir mengenai hal-hal yang belum terjadi atau mungkin terjadi di masa depan yang disebut dengan kecemasan dalam kehamilan (Nurlatifah *et al.*, 2024). Memasuki trimester ketiga, kecemasan ibu menjadi lebih kompleks karena ketidaknyamanan fisik yang meningkat, persiapan persalinan, kekhawatiran terhadap proses kelahiran dan kesehatan bayinya (Nadeak *et al.*, 2025). Kecemasan akan berdampak negatif pada masa kehamilan hingga persalinan, seperti terhambatnya pertumbuhan janin yang dapat mengakibatkan penurunan berat lahir dan melemahnya kontraksi otot rahim yang dapat mengakibatkan persalinan lama sehingga berpotensi menyebabkan komplikasi serius (Herlina, Ulyab and Pricilia, 2023).

Angka kecemasan pada ibu hamil masih tinggi secara global. Data dari *United Nations Children's Fund* (UNICEF) menunjukkan bahwa sekitar 30% dari total 12.230.142 ibu hamil di dunia mengalami kecemasan. Sementara itu, *World Health Organization* (WHO) mencatat bahwa 8–10% ibu hamil secara global mengalami kecemasan selama masa kehamilan (Harnum and Meinarisa, 2024). Angka kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia terdapat 373 juta orang ibu hamil dan yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan ada sebanyak 107 juta atau 28,7% diantaranya kecemasan terjadi pada ibu hamil menjelang proses persalinan (Annisa and Shariff, 2025). Jumlah ibu hamil yang mengalami kecemasan di Pulau Jawa yaitu sebesar 52,3% dari

679.765 ibu hamil (Lilis *et al.*, 2022). Sedangkan menurut penelitian oleh Kusumah, Rejeki dan Setiawan tahun 2025, sebagian besar ibu hamil di RSUD Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2024 mengalami tingkat kecemasan yang tinggi, seperti yang ditunjukkan oleh 49 dari 50 responden (98%) (Kusumah, Rejeki and Setiawan, 2025).

Upaya penanganan kecemasan pada ibu hamil trimester III terdiri dari pendekatan farmakologi dan nonfarmakologi. Intervensi farmakologi melalui penggunaan obat anti-kecemasan sering kali dihindari karena menimbulkan keluhan fisik sistemik seperti pusing, mual, serta kekhawatiran akan efek samping bagi janin. Di sisi lain, metode nonfarmakologi konvensional seperti dukungan keluarga, konseling, maupun teknik pernapasan dasar, sering kali memiliki keterbatasan dalam mencapai ambang relaksasi yang dalam. Sebagai solusi yang lebih unggul, relaksasi Benson berbasis zikir menawarkan pendekatan holistik yang secara simultan mengintegrasikan aspek fisiologis, psikologis, dan spiritual melalui pengaturan napas serta pengulangan kata berupa zikir (Jannah, 2023). Mekanisme kerja teknik ini secara aktif menstimulasi sistem saraf parasimpatis untuk mengalihkan fokus pikiran dari pemicu kecemasan. Hasilnya, terjadi stabilisasi kondisi klinis yang ditandai dengan perlambatan detak jantung, penurunan tekanan darah, serta reduksi ketegangan otot, yang secara signifikan mampu menurunkan tingkat kecemasan ibu secara mandiri dan aman bagi janin (Robaiyani *et al.*, 2024).

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Ermeida Nelli (2023), dengan judul *Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di PMB M*, menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan sebelum intervensi adalah 2,13 dan menurun menjadi 1,20 setelah diberikan relaksasi Benson. Temuan ini membuktikan adanya penurunan tingkat kecemasan yang signifikan, sehingga dapat disimpulkan bahwa relaksasi Benson berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Berdasarkan data rekam medis di PMB Yuni Nur Astuti, rata-rata kunjungan *Antenatal Care* (ANC) ibu hamil trimester III pada periode Oktober

hingga Desember 2025 mencapai 33 kunjungan setiap bulan. Hasil studi pendahuluan pada Januari 2026 terhadap 10 ibu hamil trimester III menggunakan instrumen *Prenatal Anxiety Screening Scale* (PASS) menunjukkan bahwa 20% mengalami kecemasan ringan, 60% kecemasan sedang, dan 20% kecemasan berat. Data tersebut menunjukkan bahwa kecemasan pada ibu hamil trimester III masih cukup tinggi dan berpotensi memengaruhi kondisi psikologis ibu serta proses kehamilan. Meskipun berbagai metode relaksasi telah digunakan untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil, penerapan relaksasi Benson yang dipadukan dengan pendekatan spiritual berupa zikir masih jarang diteliti pada ibu hamil trimester III di tingkat praktik mandiri bidan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti "Pengaruh Relaksasi Benson Berbasis Zikir terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Yuni Nur Astuti".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut maka dapat dirumuskan masalah yaitu "Apakah ada pengaruh melakukan relaksasi Benson berbasis zikir terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh relaksasi Benson berbasis zikir terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III.

2. Tujuan Khusus

a. Mengidentifikasi tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III sebelum dilakukan intervensi relaksasi Benson berbasis zikir.
b. Mengidentifikasi tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III setelah diberikan intervensi relaksasi Benson berbasis zikir.
c. Menganalisis perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi relaksasi Benson berbasis zikir pada ibu hamil trimester III.

D. Manfaat Penelitian

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang ilmu kebidanan komplementer khususnya relaksasi Benson berbasis zikir terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan data awal bagi peneliti berikutnya yang berminat melakukan penelitian serupa dengan melibatkan variabel yang lebih luas.
3. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam menerapkan relaksasi Benson berbasis zikir terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di PMB Yuni Nur Astuti.
4. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk mengembangkan program-program intervensi yang lebih efektif bagi profesi tenaga kesehatan terutama bidan dalam meningkatkan asuhan kebidanan dalam mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian ini dibuat dan ditulis sendiri oleh peneliti tanpa ada penelitian yang sama. Namun ada beberapa penelitian yang meneliti tentang pengaruh relaksasi Benson terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III, antara lain:

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Penulis dan Tahun	Judul	Persamaan	Perbedaan
1	Ermeida Nelli (2023)	Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB M	a) Relaksasi yang dilakukan selama 10-15 menit sekali. *b)* Desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan *one group pretest posttest design.*	a) Instrumen pengukuran tingkat kecemasan menggunakan HARS. b) Sample yang digunakan sebanyak 30 orang.
2	Silva Dwi Rahmizani dan	Relaksasi Benson dan	a) Tingkat kecemasan diukur	a) Menggunakan quasi

No	Penulis dan Tahun	Judul	Persamaan	Perbedaan
	Yuliana Ayu Lestari (2023)	Relaksasi Autogenik terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III	menggunakan *Perinatal Anxiety Screening Scale* (PASS). b) Relaksasi dilakukan sekali dalam satu hari.	experimental dengan *pretest* dan *postest design* pada dua kelompok perlakuan. b) Durasi waktu yang diberikan untuk relaksasi yaitu 15-20 menit
3	Milatul Jannah (2023)	Efektivitas Teknik Relaksasi Benson terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang	a) Intervensi penelitian menggunakan relaksasi Benson. b) Relaksasi dilakukan dengan pendekatan spiritual dalam agama islam yaitu dengan teknik mengingat Allah atau zikir.	a) Penelitian ini menggunakan design *two group pretest and posttest.* b) Sample yang digunakan sebanyak 27 orang. c) Relaksasi yang dilakukan selama 3 kali dalam seminggu
4	Assyafiah Harnum dan Meinarisa (2024)	Pemberian Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi	a) Teknik relaksasi berfokus pada kata yang diucapkan berulang kali dengan ritme teratur disertai sikap pasrah pada Tuhan Yang Maha Esa sambil menarik nafas dalam. b) Intervensi dilakukan selama 10-15 menit dalam setiap sesi. c) Waktu penelitian dilakukan selama 3 hari berturut-turut.	a) Instrumen pengukuran tingkat kecemasan menggunakan HARS. b) Desain penelitian ini menggunakan studi kasus. Sampel yang digunakan sebanyak 1 orang.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu terletak pada penggabungan spesifik relaksasi Benson dengan zikir yang dilakukan secara intensif selama 3 hari berturut-turut dengan kombinasi sesi terbimbing dan mandiri. Pelaksanaan selama tiga hari berturut-turut membantu mengaktifkan sistem saraf parasimpatis secara konsisten, yang berperan dalam memberikan rasa tenang. Respons psikologis ini tidak dapat terbentuk secara maksimal hanya dengan satu kali sesi, sehingga diperlukan pengulangan intervensi. Pada hari pertama ibu hamil masih berada pada tahap pengenalan teknik relaksasi, sementara hari kedua dan ketiga berfungsi untuk meningkatkan fokus, kenyamanan, dan efektivitas praktik relaksasi. Hal ini mendukung penurunan kecemasan yang lebih nyata dan stabil pada pengukuran posttest. Selain itu, penelitian ini menggunakan instrumen *Perinatal Anxiety Screening Scale* (PASS) dengan sampel sebanyak 22 yang diambil dengan teknik *consecutive sampling.*