

# **Kecemasan Pasien Operasi SC Setelah Penerapan Relaksasi Benson dan Aromaterapi Lavender di Ruang Ayyub I RS Roemani Muhammadiyah Semarang**

Jihan Visabilila<sup>1</sup>, Emi Nurlaela<sup>2</sup>, Riah Damawanti<sup>3</sup>

## **ABSTRAK**

**Latar Belakang** : Ibu hamil yang mengalami kecemasan sebanyak 80%. Kecemasan dapat mempengaruhi janin yang sedang dikandungnya. Salah satu cara yang dipercaya dan telah terbukti dapat meminimalisir tingkat kecemasan pada seseorang adalah dengan *Benson's Relaxation Therapy* dan aromaterapi bunga lavender.

**Tujuan** : Karya ilmiah akhir ini bertujuan untuk mengetahui penerapan evidence based practice teknik relaksasi benson dan aromaterapi lavender pada ibu hamil trimester III di Ruang Ayyub 1 RS Roemani Muhammadiyah Semarang.

**Metode** : Metode yang digunakan adalah penerapan teknik relaksasi benson dan aromaterapi lavender dalam asuhan keperawatan. Teknik pengumpulan data melalui wawancara pada lembar pengkajian dan kuesioner PASS (*Perinatal Anxiety Screening Scale*). Responden yang digunakan dalam karya ilmiah akhir ini sebanyak 1 orang ibu hamil trimester III.

**Hasil** : Hasil penerapan setelah melakukan intervensi teknik relaksasi benson dan aroma terapi bungan lavender selama 2 hari tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dapat berkurang dan pasien merasa lebih baik, dengan kriteria hasil kecemasan menurun, perilaku gelisah berkurang, pasien tampak rileks, keluhan pusing berkurang dan pola tidur membaik. Hasil kuesioner PASS sebelum dilakukan intervensi total skor 26 kategori cemas ringan, setelah dilakukan intervensi mengalami penurun menjadi total skor 16 yaitu dengan kategori tidak cemas.

**Simpulan** : Adanya penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III setelah dilakukan penerapan teknik relaksasi benson dan aromaterapi lavender.

**Kata kunci** : Kehamilan Trimester III, Kecemasan, Relaksasi Benson, Aromaterapi Lavender

## **Latar belakang**

Kehamilan merupakan suatu anugerah, khususnya bagi seorang wanita, yang tengah mendambakan kehadiran buah hati dari pernikahan. Kehamilan yang terjadi pada seorang ibu akan mendatangkan berbagai perubahan, baik fisik maupun psikis. Perubahan fisik, pada ibu yang hamil normal, seperti perut semakin besar seiring dengan pertumbuhan janin yang dapat menyebabkan seorang ibu cepat merasa lelah, sakit pinggang, kaki bengkak, dan berbagai keluhan lainnya yang dapat mengurangi aktivitas seorang ibu hamil dalam menjalankan aktivitas kesehariannya (Setiati, 2019).

Dilihat dari segi psikis, berbagai perasaan yang bercampur akan dialami oleh ibu hamil, seperti senang akan melahirkan seorang bayi, sedih merasakan rasa nyeri, hingga cemas, yang akan mencapai klimaks pada saat menghadapi persalinan (Setiati, 2019). Apabila seorang ibu, yang telah cukup gambaran tingkat pengetahuannya tidak akan cemas untuk menghadapi terjadinya perubahan-perubahan selama masa kehamilan dan melahirkan.

Kecemasan adalah suatu perasaan takut akan terjadinya sesuatu yang disebabkan oleh antisipasi bahaya dan merupakan sinyal yang membantu individu untuk bersiap mengambil tindakan menghadapi ancaman. Ibu hamil yang mengalami kecemasan dan stress dapat mengakibatkan tekanan darahnya naik (Trisiani, 2016).

Berkaitan dengan ibu hamil, sebanyak 80% mengalami gangguan kecemasan. Apabila terjadi kesalahan dalam melakukan mekanisme pertahanan diri tersebut, sangat dikhawatirkan dapat berpengaruh pada janin yang sedang dikandungnya (Setiati, 2019).

Data *World Health Organization (WHO)* menyatakan bahwa 15,6% ibu hamil mengalami kecemasan. Di Indonesia pada tahun 2016 prevalensi terjadinya depresi atau kecemasan dalam menghadapi persalinan sebesar 10- 25%.

Ibu hamil yang mengalami kecemasan perlu dilakukan intervensi untuk mencegah terjadinya bahaya kesehatan yang lebih lanjut. Salah satu tindakan keperawatan non farmakologi untuk mengatasi kecemasan berupa teknik relaksasi benson dan aromaterapi lavender.

*Benson's Relaxation Therapy* merupakan kombinasi antara teknik respon relaksasi pernafasan dan sistem keyakinan individu. Relaksasi ini adalah kombinasi dari teknik respons relaksasi dengan sistem kepercayaan individu/faktor keyakinan (berfokus pada bentuk ekspresi tertentu dari nama-nama Tuhan atau kata yang memiliki perasaan menenangkan bagi pasien)

berulang kali diucapkan dengan irama teratur dengan berserah diri pada Tuhan (Solehati dan Rustina, 2015).

Selain menggunakan terapi relaksasi benson untuk mengatasi kecemasan, Setiati Tahun 2019 menyatakan bahwa pemberian aromaterapi dapat menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III dalam persiapan menghadapi persalinan terbukti bahwa hasil uji diperoleh nilai sebesar 3,494 dengan signifikansi sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa nilai  $p < 0,05$  yang berarti pemberian aromaterapi dapat menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III dalam persiapan menghadapi persalinan. Hasil uji statistik diperoleh nilai efektivitas sebesar 1,52. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lavender lebih efektif daripada yang tidak diberikan aromaterapi dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III dalam persiapan menghadapi persalinan.

Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penerapan hasil penelitian mengenai *Benson's Relaxation Therapy* dan aromaterapi lavender untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil.

## **Metode**

Metode yang digunakan adalah penerapan teknik relaksasi benson dan aromaterapi lavender dalam asuhan keperawatan. Teknik pengumpulan data melalui wawancara pada lembar pengkajian dan kuesioner PASS (*Perinatal Anxiety Screening Scale*). Responden yang digunakan dalam karya ilmiah akhir ini sebanyak 1 orang ibu hamil trimester III.

## **Hasil dan pembahasan**

Dari hasil pengkajian yang dilakukan kepada pasien Ny. D usia 36 Tahun dengan G4P2A1 hamil 35 minggu datang ke IGD RS Roemani Muhammadiyah Semarang pada tanggal 18 November 2023 jam 11.19 WIB dengan keluhan sudah sering kenceng-kenceng. Pasien

mengatakan mempunyai riwayat HT (selama hamil) dan mempunyai riwayat penyakit keturunan dari keluarga yaitu hipertensi, pasien mengatakan mengatakan cemas terhadap persalinan SC yang akan dihadapi, tidak ada kenceng-kenceng, gerakan janin aktif. Pasien direncanakan operasi SC dan mow pada tanggal 19 November 2023 jam 09.00.

Penulis melakukan pengkajian pada 1 kasus kelolaan yang dilakukan, didapatkan data responden yaitu ibu hamil trimester III dengan keluhan kecemasan menjelang proses persalinan SC. Rasa cemas dan khawatir pada ibu hamil akan meningkat seiring dengan mendekatinya waktu persalinan (Mulyati, & Zafariyana, 2018).

Pada trimester ketiga ini, pertanyaan dan bayangan yang mulai muncul adalah apakah dapat melahirkan normal, apakah akan terjadi sesuatu saat melahirkan, atau apakah bayi lahir selamat dengan fisik yang sempurna. Ditambah dengan stigma di kalangan perempuan yang menyatakan bahwa melahirkan itu sakit, adapun gambaran persepsi partisipan tentang induksi persalinan berdasarkan perspektif pasien diantaranya ada yang menyatakan bahwa dengan tindakan induksi persalinan bayi cepet lahir namun menimbulkan rasa sakit yan berlebih (Nurlaela, 2008).

Sebelum dilakukan intervensi pasien mengatakan cemas terhadap proses persalinan SC yang akan dihadapi dan khawatir dengan kondisi janinnya. Dari data pengkajian fokus tersebut didapatkan masalah keperawatan ansietas berhubungan dengan krisis situasional, dilakukan intervensi keperawatan mengajarkan teknik relaksasi benson dan aroma terapi lavender.

Beberapa pengobatan dalam mengatasi kecemasan baik tindakan farmakologi maupun non farmakologi. Tindakan non farmakologi dapat berupa teknik distraksi dan relaksasi. Teknik relaksasi dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III salah satunya adalah Benson's Relaxation Therapy.

Relaksasi benson diaplikasikan dengan kondisi sadar dengan cara nafas dalam dan lambat. Nafas dalam yang lambat akan menstimulus respon saraf otonom sehingga menurunya saraf simpatik akan meningkatkan aktivitas tubuh dan saraf parasimpatis akan menurunkan aktivitas metabolismik. Adanya rasa kecemasan dan tegang adalah akibat kinerja saraf simpatik, namun dengan meningkatnya parasimpatis karena dilakukan relaksasi akan menekan aktivitas dalam tubuh seperti insomnia, cemas, nyeri dan tegang. Dengan diikuti mengucapkan kata-kata yang diyakini seperti kata-kata religius atau lainnya yang akan menambah ketenangan pada pasien (Apriliyana, 2015).

Minyak esensial lavender sangat efektif dan bermanfaat saat dihirup atau digunakan pada bagian luar, karena indra penciuman berhubungan dekat dengan emosi manusia. Saat aroma dari minyak esensial lavender dihirup, tubuh akan memberikan respon psikologis (Taqiyah dkk, 2023).

Sebelum melakukan intervensi dilakukan pengkajian terkait apakah pasien menyukai aromaterapi lavender atau tidak pada salah satu pasien yang mengalami kecemasan di ruang Ayyub I tidak menyukai karena terlalu menyengat, pada pasien kelolaan Ny.D yang berada di ruang isolasi ruang Ayyub I dengan kecemasan mengatakan menyukai aromaterapi lavender.

Menurut Wijayanegar Tahun 2019 dalam penulisannya menyimpulkan Pemberian aromaterapi lavender efektif dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III dalam persiapan menghadapi persalinan. Hal ini dibuktikan dengan pemberian aromaterapi lavender lebih efektif 1,52 menurunkan skala kecemasan dibandingkan dengan tanpa memberikan aromaterapi pada ibu hamil trimester III.

Berdasarkan penerapan teknik relaksasi benson dan aromaterapi lavender yang dilakukan selama 2 hari (dengan durasi 10-20 menit) terhadap 1 responden, yaitu menggunakan teknik

relaksasi benson dan aroma terapi lavender dengan Standart Operasional (SOP) yang sesuai didapatkan tingkat kecemasan berdasarkan kuesioner PASS (*Perinatal Anxiety Screening Scale*) yaitu sebelum dilakukan intervensi total skor 26 kategori cemas ringan, setelah dilakukan intervensi mengalami penurun menjadi total skor 16 yaitu dengan kategori tidak cemas.

Selain pemberian relaksasi benson dapat dikombinasikan dengan aroma lavender hal ini dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III menjelang kehamilan karena manfaat aromaterapi selain meningkatkan keadaan fisik dan psikologis, aromaterapi dapat memberikan efek relaksasi bagi saraf dan otot-otot yang tegang, mengatasi kecemasan atau stress melalui pengendoran otot-otot dan syaraf.

## **Simpulan dan saran**

### **Simpulan**

1. Kecemasan kehamilan adalah suatu perasaan khawatir yang dialami oleh ibu hamil yang mencakup kekhawatiran terhadap janin, diri sendiri, maupun perubahan yang terjadi selama kehamilan dan setelah kelahiran.
2. Setelah melakukan penerapan teknik relaksasi benson dan aromaterapi lavender selama 2 hari tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dapat berkurang dan pasien merasa lebih baik, dengan kriteria hasil kecemasan menurun, perilaku gelisah berkurang, pasien tampak relaks, keluhan pusing berkurang dan pola tidur membaik. Hasil kuesioner PASS sebelum dilakukan intervensi total skor 26 kategori cemas ringan, setelah dilakukan intervensi mengalami penurun menjadi total skor 16 yaitu dengan kategori tidak cemas.
3. Pemberian relaksasi benson dan aromaterapi lavender efektif dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III dalam persiapan menghadapi persalinan. Pada pengukuran skala

kecemasan ibu terdapat perbedaan skala kecemasan ibu sebelum dan sesudah pemberian relaksasi benson dan aromaterapi lavender.

## **Saran**

### 1. Bagi Ibu Hamil

Hasil penulisan disarankan bagi ibu hamil trimester III di Rumah Sakit Roemani Muhammadiyah Kota Semarang yang mengalami kecemasan agar dapat memanfaatkan teknik relaksasi benson dan aroma terapi lavender untuk menurunkan kecemasan.

### 2. Bagi Petugas Kesehatan

Hasil penulisan ini diharapkan dapat menjadi tambahan wawasan ilmu pengetahuan khususnya ilmu kebidanan dan keperawatan tentang cara mengatasi kecemasan pada ibu hamil trimester III di Rumah Sakit Roemani Muhammadiyah Kota Semarang yang dapat dikontrol dengan menerapkan teknik relaksasi benson dan aroma terapi lavender.

### 3. Bagi Peneliti lain

Peneliti selanjutnya disarankan untuk meningkatkan lebih banyak subjek penulisan/responden dan responden lebih homogen lagi sehingga hasil yang didapatkan bisa digeneralisir dalam kelompok subjek yang lebih luas dan dapat membandingkan terapi relaksasi lain yang menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di Rumah Sakit Roemani Muhammadiyah Kota Semarang.

## Daftar pustaka

Apriliyana, U. (2015). Pemberian Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Asuhan Keperawatan Tn. W Dengan Pasca Bedah Benigna Hyperplasia. Program Studi DIII Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehata Kusuma Husada.

Mulyati, I., & Zafariyana, W. (2018). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Primigravida Trimester III Di Jamsin Mq Medika Kota Bandung Tahun 2018. *Prosiding Pertemuan Ilmiah Nasional Penelitian & Pengabdian Masyarakat (PINLITAMAS 1)*, 1(1), 424-431.

Nurlaela, E. (2008). Pengalaman Primipara Yang Dilakukan Induksi Di Rumah Sakit Islam Pekajangan-Pekalongan Jawa Tengah.

Setiati, N. W. (2019). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan Di Bidan Praktek Mandiri Nurussyifa Kecamatan Buniseuri Ciamis. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan Dan Farmasi*, 19(1).

Solehati, T., & Rustina, Y. (2015). Benson relaxation technique in reducing pain intensity in women after cesarean section. *Anesthesiology and pain medicine*, 5(3).

Taqiyah, Y., Alam, R. I., Leisubun, J. P., & Jama, F. (2023). Efektifitas Aromaterapi Lavender dalam Adaptasi Nyeri Persalinan Fase Aktif. *Jurnal Penelitian Kesehatan" SUARA FORIKES"(Journal of Health Research" Forikes Voice")*, 14(1), 141143.

Trisiani, D. (2016). Hubungan Kecemasan Ibu Hamil terhadap Kejadian Preeklampsia. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 1(3), 14-18.