

**PENGARUH RELAKSASI BENSON TERHADAP STRES PADA IBU DALAM  
MENGHADAPI *SECTIO CAESAREA*  
(Studi di Kamar Bersalin RSUD Jombang)**

**Dian Safitri\* Hariyono\*\* Lilis Surya Wati\*\*\***

**ABSTRAK**

**Pendahuluan :** Saat ini proses persalinan melalui *sectio caesarea* telah menjadi sangat trend, namun hal ini tidak akan menjadikan proses *section caesarea* bebas dari keluhan-keluhan pasca pembedahan. Prosedur pembedahan dapat memberikan suatu reaksi emosioanal seperti ketakutan, marah, gelisah, cemas dan stres bagi pasien sebelum menghadapi *section caesarea*. **Tujuan :** menganalisis pengaruh relaksasi benson terhadap stres pada ibu dalam menghadapi *sectio caesarea*. **Metode :** Pre eksperimental design dengan metode : *one group pre-post tets design*, populasi seluruh ibu yang mengalami stres sebelum dilakukan tindakan *section caesarea* di Kamar Bersalin RSUD Jombang sebanyak 30 orang dengan sampel sebanyak 23 orang. Variable independen pengaruh relaksasi benson, variable dependen stres pada ibu dalam menghadapi *section caesarea*. Instrument penelitian menggunakan kuesioner dan SOP. Analisa data dengan uji Wilcoxon. **Hasil penelitian :** didapatkan sebagian besar responden mengalami stres sedang sebelum diberikan relaksasi benson sebanyak 12 orang (52,2%) dan setelah diberikan relaksasi responden mengalami perubahan pada stres sedang menjadi stres ringan dengan jumlah responden 12 orang (52,2%). Hasil SPSS menunjukkan uji *Wilcoxon* didapatkan nilai  $P=0,013 < 0,5$  yang berarti ada pengaruh relaksasi benson terhadap stres pada ibu dalam menghadapi *section caesarea* di Kamar Bersalin RSUD Jombang. **Kesimpulan :** Responden mengalami penurunan tingkat stres setelah diberikan relaksasi benson dari tingkat stres sedang menjadi stres ringan. Ada pengaruh relaksasi benson terhadap stres pada ibu dalam menghadapi *sectio caesarea*.

**Kata kunci :** Relaksasi benson, stres, *sectio caesarea*.

***THE EFFECT OF BENSON RELAXATION ON STRESS ON THE MOTHER IN THE FACE  
OF CAESAREAN SECTION  
( Study in Maternity Hospital of Jombang Hospital )***

**ABSTRACT**

**Premilinary :** Currently the birth process through Caesarean Section has become very trendy, but it will not make the Caesarean Section process completely free of post-surgical complaints. A surgical procedure it self can provide an emotional reaction such as fear, anger, anxiety, and stress for the patient before facing the Cesarean Section. The purpose of the study is to analyze the effect of benson relaxation on stress the mother may experience before undergoing a Cesarean Section. **Purpose :** The research method is using a pre experimental described in the following : One group Pre-post test design, a population of all mothers who expererience stress before undergoing Caesarean Section in Maternity Room Jombang Hoapital with as many as 30 people. The independent variable is the influence of benson relaxation, the dependent variable is the stress on mothers in facing Caesarean Section. The research instrument used questionnaires and SOP. Data analysis with Wilcoxon test. **Result :** The result of this research showed most of respondents had moderate stress before with 12 respondents (52,2%) experiencing stress before the benson relaxation technique and after the technique the respondent with 12 respondents (52,2%) said they experienced relief stress levels of pre Caesarean surgery patients. **Conclusion :** Respondent's decreased stress level after the technique was reduced to a milder level. There is an effect of benson relaxation on stress on the mother in the face of Caesarean Section.

**Keywords :** Benson relaxation, Stress, Caesarean Section.

## PENDAHULUAN

Stres merupakan pola reaksi serta adaptasi umum dalam artian, pola reaksi dalam menghadapi stressor yang bisa berasal dari dalam maupun luar individu yang bersangkutan. Stres sendiri dapat berbentuk macam-macam tergantung individu yang bersangkutan. Ditinjau dari segi dinamik stres sendiri merupakan salah satu respon ego individu yang bersangkutan. Mereka juga menekankan bahwa terdapat juga sumber-sumber pribadi serta mekanisme pertahanan yang dapat memicu terjadinya stres, bila pada saat keadaan ego baik maka semua akan berada pada kondisi yang seimbang dan baik-baik saja. Namun apabila stressor yang dihadapi dapat diatasi secara baik maka tidak akan timbul stres dan bila terjadi ketidakmampuan ego dalam mengontrol stressor maka terjadilah stres (William & Wilkins, 2004 : 185).

Reaksi tubuh terhadap situasi yang dapat menimbulkan suatu tekanan, perubahan, ketegangan dan emosi merupakan suatu bentuk dari suatu stres. Dimana keadaan ini dapat menimbulkan suatu manifestasi ansietas yang akan menyebabkan timbulnya suatu rasa tidak nyaman dan kecemasan. Keadaan ini akan bertahan tergantung lamanya stressor itu berada. Bila stressor berlangsung lama maka timbulnya suatu keadaan kelelahan dan stres. Dimana keadaan ini sering kali dialami oleh ibu hamil yang akan dilakukan tindakan *section caesarea* (Kaplan HI., 2004 : 186).

Badan kesehatan kesehatan dunia menjelaskan target penurunan Angka Kematian Ibu (AKI) adalah dengan dilakukan tindakan *section caesarea*. *Section caesarea* adalah suatu proses dimana dilakukan pembedahan dengan cara membuka dinding perut dan dinding uterus atau vagian untuk melahirkan janin dari dalam rahim seorang ibu (Sawono, 2010 : 32). World Health Organization (WHO) menetapkan rata-rata *section caesarea* di sebuah negara adalah sekitar 5-15% per 1000 kelahiran di dunia.

Rumah Sakit pemerintah kira-kira 11% sementara Rumah Sakit swasta bisa lebih dari 30% (Gibbons L., et all, 2010 : 32). Di Indonesia angka kejadian *section caesarea* pada tahun 2009 berjumlah 3.401 operasi dari 170.000 persalinan atau sekitar 20% dari seluruh persalinan (Dinkes Provinsi Jawa Timur, 2009). Data dari dinas kesehatan Kabupaten Jombang persalinan *section caesarea* pada tahun 2013 berjumlah 3.404 dan tahun 2014 mengalami peningkatan dengan jumlah 3.870 persalinan *section caesarea*. Sedangkan di RSUD Jombang persalinan *section caesarea* pada tahun 2014 sebanyak 577, pada tahun 2015 sebanyak 540 dan pada tahun 2017 sebanyak 906.

Angka kejadian ibu dengan proses persalinan *section caesarea* tidak akan terlepas dari faktor-faktor yang mempengaruhinya, yaitu usia ibu, paritas, anemia dan kejadian pre eklamsi. Saat ini proses kelahiran melalui *section caesarea* telah menjadi sangat trend, namun hal ini tidak akan menjadikan proses *section caesarea* bebas sepenuhnya dari keluhan-keluhan pasca proses pembedahan. Prosedur pembedahan sendiri dapat memberikan suatu reaksi emosional seperti ketakutan, marah, gelisah, cemas dan stres bagi pasien saat sebelum menghadapi proses *section caesarea*. Kelainan-kelainan yang berbeda juga akan timbul setelah proses pembedahan dilakukan seperti yang diakibatkan oleh anestesiya maupun akibat dari faktor-faktor lain (Mulyawati I., dkk, 2011 3).

Proses *section caesarea* akan sangat berdampak pada psikologis seorang ibu karena terjadinya suatu kecemasan berlebihan yang bisa menyebabkan terjadinya stres, secara mental seorang ibu yang akan menghadapi proses pembedahan *section caesarea* harus mempersiapkan mental karena akan selalu ada rasa takut terhadap penyuntikan maupun nyeri luka anesthesia, bahkan kemungkinan-kemungkinan yang lain juga bisa terjadi (Sumanto R., 2011 : 3).

Stres dapat diatasi menggunakan teknik relaksasi benson atau relaksasi meditasi, dimana tehnik ini sebelumnya sudah pernah diteliti dan diterapkan pada penurunan tingkat stres kerja karyawan dan menunjukkan hasil yang positif. Nmaun belum ada penelitian yang menerapkan relaksasi benson untuk mengatasi stres pada ibu dalam menghadapi *section caesarea*. Dimana metode pelaksanaannya hanya memerlukan suasana tenang dan nyaman untuk musatkan konsentrasi dan memfokuskan fikiran pada hal-hal yang sifat positif (Benson, 2000 : 128). Dengan latar belakang diatas, maka perlu dilakukan pengkajian dan penelitian lebih dalam tentang pengaruh relaksasi benson terhadap stres pada ibu dalam menghadapi *section caesarea*. menganalisis pengaruh relaksasi benson terhadap stres pada ibu dalam menghadapi *section caesarea* di Kamar Bersalin RSUD Jombang.

## BAHAN DAN MOTODE PENELITIAN

Metode penelitian dengan Pre ekperimental design dengan metode : one group pre-post test design, populasi dalam penelitian ini seluruh ibuyang menggalami stres sebelum dilakukan dilakukan tindakan *section caesarea* di Kamar Bersalin RSUD Jombang sebanyak 30 orang dan jumlah sampel dalam penelitian ini sebnayak 23 orang. Variable independen pengaruh relaksasi benson, variable dependen stres pada ibu dalam menghadapi *section caesarea*. pengumpulan data dilakukan dengan penyebaran kuesioner , pengolahan data *editing, coding scoring* dan *tabulating*. Dilanjutkan nalisa data dengan uji *wilcoxon*.

## HASIL PENELITIAN

### Data Umum

Tabel 1 distribusi frekuensi karakteristik ibu mengalami stres dalam menghadapi *Section Caesarea* berdasarkan pendidikan di Kamar Bersalin RSUD Jombang.

| No     | Pendidikan | Jumlah | Persentase (%) |
|--------|------------|--------|----------------|
| 1      | SMP        | 9      | 39,1           |
| 2      | SMA        | 12     | 52,2           |
| 3      | Sarjana    | 2      | 8,7            |
| Jumlah |            | 23     | 100            |

Sumber : Data primer, 2018

Tabel 1 Menunjukkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan SMA yaitu sebanyak 12 orang (52,2%).

Tabel 2 Distribusi frekuensi karakteristik ibu mengalami stres dalam menghadapi *Sectio Caesarea* berdasarkan umur di Kamar Bersalin RSUD Jombang.

| No    | Umur        | Jumlah | Persentase (%) |
|-------|-------------|--------|----------------|
| 1     | 15-19 tahun | 7      | 30,4           |
| 2     | 20-35 tahun | 13     | 56,5           |
| 3     | 36-45 tahun | 3      | 13,0           |
| Total |             | 23     | 100            |

Sumber : Data primer, 2018

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden ber umur reproduksi sehat (20-35 tahun) dengan jumlah sebanyak 13 orang (56,5%).

Tabel 3 Distribusi frekuensi karakteristik ibu mengalami stres dalam menghadapi *Sectio Caesarea* berdasarkan kepercayaan di Kamar Bersalin RSUD Jombang.

| No    | Agama | Jumlah | Persentase (%) |
|-------|-------|--------|----------------|
| 1     | Islam | 23     | 100            |
| Total |       | 23     | 100            |

Sumber : Data primer, 2018

Tabel 3 menunjukkan bahwa seluruh responden ber agama islam dengan jumlah sebnayak 23 orang (100%).

Tabel 4 Distribusi frekuensi karakteristik ibu Mengalami stres dalam menghadapi *Section Caesarea* berdasarkan pekerjaan di Kamar Bersalin di RSUD Jombang.

| No    | Pekerjaan | Jumlah | Persentase (%) |
|-------|-----------|--------|----------------|
| 1     | Swasta    | 14     | 60,9           |
| 2     | PNS       | 1      | 4,3            |
| 3     | Lain-lain | 8      | 34,8           |
| Total |           | 23     | 100            |

Sumber : Data primer, 2018

Tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden bekerja sebagai pegawai swasta dengan jumlah responden sebanyak 14 orang (60,9%).

### Data Khusus

Tabel 5 Distribusi frekuensi stres pada ibu dalam menghadapi *Section Caesarea* sebelum diberikan relaksasi benson di Kamar Bersalin RSUD Jombang.

| No    | Tingkat Stres | Jumlah | Persentase (%) |
|-------|---------------|--------|----------------|
| 1     | Ringan        | 5      | 21,7           |
| 2     | Sedang        | 12     | 52,2           |
| 3     | Berat         | 6      | 26,1           |
| Total |               | 23     | 100            |

Sumber : Data primer, 2018

Tabel 5 Menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden mengalami stres sedang sebelum di berikan relaksasi benson dengan jumlah responden sebanyak 12 orang (52,2%).

Tabel 6 Distribusi frekuensi stres pada ibu dalam menghadapi *Section Caesarea* sesudah diberikan relaksasi benson di Kamar Bersalin RSUD Jombang.

| No    | Tingkat stres | Jumlah | Persentase (%) |
|-------|---------------|--------|----------------|
| 1     | Ringan        | 12     | 52,2           |
| 2     | Sedang        | 7      | 30,4           |
| 3     | Berat         | 4      | 17,4           |
| Total |               | 23     | 100            |

Sumber : Data primer, 2018

Tabel 6 Menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden mengalami perubahan pada stress sedang menjadi stres ringan setelah diberikan relaksasi benson dengan jumlah responden sebanyak 12 orang (52,2%).

Tabel 7 Tabulasi silang pengaruh relaksasi benson terhadap stres pada ibu dalam menghadapi *Section Caesarea* di Kamar Bersalin RSUD Jombang.

| Kategori penilaian | Sebelum perlakuan |      | Setelah perlakuan |      |
|--------------------|-------------------|------|-------------------|------|
|                    | $\Sigma$          | %    | $\Sigma$          | %    |
| Ringan             | 5                 | 21,7 | 12                | 52,2 |
| Sedang             | 12                | 52,2 | 7                 | 30,4 |
| Berat              | 6                 | 26,1 | 4                 | 17,4 |
| Jumlah             | 23                | 100  | 23                | 100  |

Uji wilcoxon  $\alpha=5\%$   $\rho=0,013$

Sumber : Data primer, 2018

Tabel 7 menunjukkan bahwa hamper setengahnya 7 (30,4%) responden merasakan bahwa setelah di berikan relaksasi benson pasien mengalami penurunan tingkat stres dari stres sedang menjadi stres ringan. Hasil SPSS menunjukkan uji *Wilcoxon* didapatkan nilai  $P=0,013 < 0,05$  yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima maka ada pengaruh relaksasi benson terhadap stres pada ibu dalam menghadapi *section caesarea* di Kamar Bersalin RSUD Jombang.

## PEMBAHASAN

Stres pada ibu dalam menghadapi *section caesarea* sebelum diberikan relaksasi benson berdasarkan dari table 5.5 hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar ibu dalam menghadapi *section caesarea* di Kamar Bersalin RSUD Jombang menunjukkan kategori “stres sedang” sebanyak 12 orang pasien atau (52,2%). Data didapatkan dengan dilakukan pembagian kuesioner dan SOP kepada responden.

Menurut peneliti, hasil dari penelitian dengan menggunakan indeks KPDS (Kessler Psychological Distress Scale) ditemukan responden dengan tingkat stres berat, sedang, ringan. Hal ini disebabkan oleh seringnya pasien merasa lelah tanpa penyebab yang pasti selama kehamilan. Seringnya pasien merasa gugup dan tidak memiliki harapan saat mengetahui bahwa proses persalinannya tidak

bisa dilakukan secara normal dan harus dilakukan tindakan *section caesarea*.

Stres adalah merupakan gangguan pada tubuh dan pikiran yang bisa disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan, yang dipengaruhi baik oleh lingkungan maupun penampilan individu di dalam lingkungan tersebut (Grant Brecht, 2000 : 215).

Berdasarkan dari table 5.1 hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan SMA yaitu sebanyak 12 orang atau (52,2%). Menurut peneliti, semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin tinggi pula pengetahuan serta wawasan seseorang tentang apa saja indikasi dari dilakukannya tindakan operasi *section caesarea*.

Tentang pendidikan sendiri dapat mempengaruhi terjadinya stres pada ibu dalam menghadapi *section caesarea*. Pada tingkat pendidikan tertentu terdapat jumlah dan intensitas stressor yang berbedanya sehingga resiko terjadinya stres pada tingkat pendidikan seseorang akan memiliki respon berbeda. (Rasmun, 2004 : 18).

Berdasarkan dari tabel 5.2 hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berumur reproduksi sehat (20-35 tahun) dengan jumlah 13 orang atau (56,5%). Menurut peneliti, semakin dewasa usia seorang wanita maka semakin matang organ reproduksinya dan secara mental akan semakin dewasa lagi dalam menyikapi segala sesuatu yang akan dihadapinya.

Dari faktor umur dapat mempengaruhi terjadinya stres pada ibu yang akan dilakukan tindakan *section caesarea*. Usia adalah lama waktu hidup atau ada (sejak dilahirkan atau diadakan) (Hoetomo, 2005 : 5). Wanita hamil kurang dari 20 tahun dapat merugikan kesehatan ibu maupun pertumbuhan dan perkembangan janin karena belum matangnya alat reproduksi untuk hamil. Penyulit pada kehamilan remaja (<20 tahun) lebih tinggi dibandingkan kurun waktu reproduksi sehat antara (20-35 tahun). Keadaan tersebut akan

semakin menyulitkan bila ditambah dengan tekanan (stres) psikologi, sosial, ekonomi, sehingga memudahkan terjadinya keguguran (Manuba, 2007 : 6). Resiko keguguran spontan tampak meningkat dengan bertambahnya usia terutama setelah usia 35 tahun, baik kromosom janin itu normal atau tidak, wanita dengan usia lebih tua lebih besar kemungkinan keguguran baik janinnya normal atau abnormal (Murphy, 2000 : 7).

Faktor pendidikan dan umur dapat mempengaruhi terjadinya stres pada ibu dalam menghadapi *section caesarea* di Kamar Bersalin RSUD Jombang. Minimnya pengetahuan, informasi dan sumber informasi tentang indikasi dari tindakan *section caesarea* pada ibu yang akan dilakukan tindakan operasi akan sangat memicu terjadinya stres yang bisa dipengaruhi oleh rasa takut terhadap penyuntikan maupun nyeri luka anesthesia bahkan kemungkinan-kemungkinan yang lain juga bisa terjadi (Mulyawati I., dkk, 2011 : 3).

### **Stres pada ibu dalam menghadapi *section caesarea* sesudah diberikan relaksasi benson**

Berdasarkan tabel 5.6 hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar ibu dalam menghadapi *section caesarea* di Kamar Bersalin RSUD Jombang mengalami penurunan tingkat stres, dari kategori “stres sedang” menjadi “stres ringan” sebanyak 12 orang atau (52,2%) setelah diberikan relaksasi benson.

Menurut peneliti, hasil dari penelitian dengan menggunakan indeks KPDS (Kessler Psychological Distress Scale) setelah diberikan relaksasi benson ditemukan responden dengan tingkat stres ringan, sedang, berat. Menurut peneliti responden mengalami penurunan tingkat stres, hal ini dibuktikan dari hasil persentase stres sedang sebelum diberikan relaksasi benson sebanyak 12 responden dan sesudah di berikan relaksasi benson menjadi stres ringan sebanyak 12 responden. Menurut peneliti tehnik relaksasi benson merupakan

teknik yang mudah dilakukan karena dimana pasien hanya perlu melakukan nafas dalam kemudian di hembuskan dengan disertai mengucapkan formula kata atau kalimat yang diyakini responden dapat meningkatkan kenyamanan dan menurunkan tingkat stres. Selain itu teknik ini dapat dilakukan secara mandiri atau dipandu oleh petugas kesehatan maupun keluarga.

Salah satu terapi yang dapat menurunkan stres yaitu relaksasi benson (Setyowati, 2004 : 52). Relaksasi benson merupakan teknik relaksasi yang digabung dengan keyakinan pasien. (Benaon & Proctor, 2000 : 52) menjelaskan bahwa relaksasi benson akan menghambat aktifitas saraf simpatis yang dapat menurunkan konsumsi oksigen oleh tubuh dan selanjutnya otot-otot tubuh menjadi rileks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman (Datak, 2008 : 52).

Berdasarkan dari tabel 5.4 hasil penelitian bahwa sebagian besar responden bekerja sebagai karyawan swasta dengan jumlah responden sebanyak 14 orang atau (60,9%). Menurut peneliti, semakin banyak pengalaman kerja seseorang maka semakin luas wawasan yang didapatkan.

Dari pekerjaan pasien, juga akan mempengaruhi terjadinya stres pada ibu yang akan dilakukan tindakan *section caesarea*. Stres yang terjadi dapat dipicu oleh rasa kecemasan berlebihan oleh ibu dan terjadinya ketakutan tentang kehilangan pendapatan atau kurangnya pendapatan karena penggantian biaya asuransi rumah sakit dan ketidakberdayaan menghadapi operasi yang akan dilakukan dalam waktu yang semakin dekat (Sutrimo, 2012 : 12).

Faktor pekerjaan merupakan tahapan stres pertama (paling ringan) yaitu, stres yang disertai dengan perasaan nafsu bekerja yang besar dan berlebihan, maupun cara menyelesaikan pekerjaan tanpa menghitung tenaga yang dimilikinya (Dadang Hawari, 2011 : 219).

### **Pengaruh relaksasi benson terhadap stres pada ibu dalam menghadapi *sectio caesarea* di Kamar Bersalin RSUD Jombang.**

Dari penelitian ini terdapat 23 responden dimana keseluruhna responden diberikan kuesioner sebelum dan sesudah diberikan relaksasi benson.

Berdasarkan dari tabel 5.5 dan 5.6 hasil penelitian di Kamar Bersalin RSUD Jombang didapatkan bahwa relaksasi benson efektif untuk menurunkan tingkat stres pada ibu yang akan dilakukan tindakan *section caesarea* dengan sebelum diberikan relaksasi menunjukkan kriteria “stres sedang” sebanyak 12 orang atau (52,2 %) dan setelah diberikan relaksasi benson menunjukkan kriteria “stres ringan” sebanyak 12 orang atau (52,2%).

Berdasarkan tabel 5.7 menunjukkan adanya pengaruh relaksasi benson terhadap stres pada ibu dalam menghadapi *section caesarea* di Kamar Bersalin RSUD Jombang yang ditunjukkan oleh hasil uji statistik *Wilcoxon match pairs test* dengan nilai signifikan  $P = 0,013$  yang artinya  $\alpha < 0,5$  berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yaitu ada pengaruh relaksasi benson terhadap stres pada ibu dalam menghadapi *sectio caesarea* di Kamar Bersalin RSUD Jombang.

Menurut peneliti stres pada ibu dalam menghadapi *sectio caesarea* di Kamar Bersalin RSUD Jombang disebabkan oleh berbagai hal diantaranya rasa ketakutan berlebihan yang disebabkan oleh terjadinya peningkatan pada hormon kortisol yang disekresikan oleh kelenjar adrenal atau bisa disebut hormone stres, hormon ini dapat menentukan respon seseorang terhadap situasi yang menegangkan. Sehingga seringkali pasien merasa tidak nyaman atau tegang saat akan dilakukan tindakan *section caesarea*. Selain itu terdapat juga berbagai respon perilaku stres pada ibu dalam menghadapi *section caesarea* diantaranya rasa gelisah, gugup, bicara tidak terkoordinasi. Apabila masalah tersebut tidak dapat teratasi, maka akan menghambat proses dilakukain tindakan

*section caesarea*. Menurut peneliti teknik relaksasi benson perlu direkomendasikan untuk meminimalkan stres pada ibu yang akan dilakukan tindakan *section caesarea* di Kamar Bersalin RSUD Jombang.

Teknik ini merupakan teknik relaksasi yang digabung dengan formula kata atau klaimat tertentu yang dibaca dengan berulang-ulang yang melibatkan unsur keimanan dan keyakinan akan menimbulkan respon relaksasi yang lebih kuat dibandingkan dengan teknik relaksasi yang diberikan tanpa melibatkan unsur keyakinan. Hal ini dapat dilihat dari manfaat teknik relaksasi benson teknik yang dapat meredakan stres, mengatasi kecemasan dan memunculkan keadaan tenang. Selain itu teknik ini juga praktis tanpa mengeluarkan biaya dan aman digunakan untuk semua kalangan usia. Teknik ini dapat dilakukan selama 10-15 menit sekali.

Stres adalah suatu reaksi tubuh terhadap situasi yang dapat menimbulkan tekanan, perubahan, dan ketegangan emosi. Stres juga dapat dikatakan suatu kondisi dimana terdapat tekanan fisik dan psikis akibat adanya tuntutan dalam diri dan lingkungan (Rathus dan Nevid, 2009 : 7). Teknik relaksasi benson merupakan teknik relaksasi yang digabung dengan keyakinan yang dianut atau yang di imani oleh pasien, dan akan menghambat aktifitas saraf simpatis yang dapat menurunkan konsumsi oksigen oleh tubuh dan selanjutnya otot-otot tubuh menjadi rileks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. (Benson & Proctor, 2000 : 175). Sehat menurut WHO tidak hanya sehat fisik, psiko, sosio tetapi juga sehat dalam arti spiritual. Manusia sebagai makhluk yang utuh berespon terhadap keadaan yang terjadi karena gangguan kesehatan, serta mempunyai mekanisme koping untuk beradaptasi terhadap perubahan lingkungan, sehingga individu selalu berinteraksi dengan menggunakan koping yang bersifat positif maupun negative. (Benson & Proctor, 2000 : 175).

Berdasarkan tabel 5.3 diatas dapat dilihat bahwa karakteristik responden berdasarkan

agama, seluruh responden beragama islam dengan jumlah 23 responden atau (100%). Menurut peneliti bahwa dengan keyakinan yang kuat terhadap agama dan kepercayaan yang dianut, membuat seseorang merasa bahwa apa yang mereka yakini dan imani akan memberikan pertolongan terhadapnya dengan demikian timbullah rasa pasrah dan pikiran yang lebih santai. Hal ini sejalan dengan teori menurut (Elizabeth) yang mengemukakan bahwa Agama sebagai sarana untuk mengatasi frustrasi, stres.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

1. Stres pada ibu dalam menghadapi *sectio caesarea* di Kamar Bersalin RSUD Jombang sebelum diberikan relaksasi benson menunjukkan kategori stres sedang.
2. Stres pada ibu dalam menghadapi *sectio caesarea* di Kamar Bersalin RSUD Jombang sesudah diberikan relaksasi benson menunjukkan kategori stres ringan.
3. Ada pengaruh relaksasi benson terhadap stres pada ibu dalam menghadapi *sectio caesarea* di Kamar Bersalin RSUD Jombang .

### Saran

1. Bagi bidan RSUD Jombang Memeberikan pendidikan dan menjelaskan cara mengaplikasikan teknik relaksasi benson secara intensif dan berkala dalam rangka menurunkan tingkat stres pada ibu hamil trimester 3 saat mengikuti kelas ibu hamil sehingga dapat diaplikasikan saat pasien akan dilakukan tindakan *sectio caesarea*.
2. Bagi peneliti selanjutnya Dalam melakukan penelitian yang serupa peneliti dapat menambah jumlah waktu dan responden yang diperlukan agar hasilnya lebih representative dan juga dapat membandingkan antara prosedur teknik relaksasi benson dengan prosedur

lainnya yang memungkinkan lebih baik lagi hasil dalam menurunkan tingkat stres yang dialami oleh ibu yang akan dilakukan tindakan *sectio caesarea*.

2. Bagi institusi kesehatan dan tenaga kesehatan  
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan wawasan ilmu pengetahuan khususnya ilmu kebidanan dan keperawatan tentang cara mengatasi stres pada ibu dalam menghadapi *sectio caesarea* yang dapat dikontrol dengan menerapkan tehnik relaksasi benson.

## KEPUSTAKAAN

- Benson, R & Pernoll, M., 2000. *Buku Saku Obstetri dan Ginekologi' Jakarta : ECG'*, Hal 128
- Dadang Hawar, 2011. *Hubungan Antara Tingkat Dipepsia Menjelang Ujian Nasional Pada Siswa Kelas IX'*, Hal 219
- Gat Datak. dkk, 2008. '*Penurunan Nyeri Pasca Bedah Tur Prostat Melalui Relaksasi Benson'*, Vol.12, No.3, November 2008 Hal 52.
- Gibbons, L. et all., 2010. *The Global Numbers And Cpsts of Additionally Needed Unne cessary Caesarean Sections Performed per Year : Overase as a Barter to Universal Coverage. World Health Report*, Hal 32
- Kaplan HI., Sadock BJ. Grebb JA., 2004. *Kaplan and Sadock's Synopsis of Psychiatry, Behavioral Sciences, Clinical Psychiathry. Seventhed. Baltimore : Williams & Wilkins*, Hal 185-186
- Manuba, 2007. *Hubungan Bonding Attachment dengan Resiko Terjadinya Postpartum Blues Pada Ibu Postpartum dengan Sectio Caesarea'*, Hal 6
- Mulyawati, i., Azam, M., & Ningrum, D. N. A., 2011. *Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Tindakan Persalinan Melalui Sectio Caesarea*, Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Semarang, Hal 3
- Sumanto, R., Marsito, & Ernawati, 2011, *Hubungan Tingkat Nyeri Dengan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea Di RSUD Muhammadiyah Gombong*, Hal 3
- Sarwono, 2010. *Ilmu Kebidanan' jakarta YBPSP'*, Hal 32
- Sutrimeo A., 2012. *Pengaruh Guided Imagery and Music (GIM) terhadap kecemasan pasien pre operasi section caesarea di RSUD Banyumas'*, Hal 12
- Williams & Willkins, 2004. *Efektivitas Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Penurunan Gejala Post Partum Blues'*, Hal 185