

Efektivitas Relaksasi Benson dan Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Preoperasi *Sectio Caesaria*

Surtiningsih^{1*}, Iin Handayani², Silvia Rizki Syah Putri³

^{1,2,3}Universitas Harapan Bangsa dan Jl. Raden Patah No.100, Ledug, Kec. Kembaran, Kabupaten Banyumas - Jawa Tengah

*Correspondent email: surtiningsih@uhb.ac.id

Diterima: 28 Januari 2026 | Disetujui: 12 Februari 2026 | Diterbitkan: 13 Februari 2026

Abstract. *A Caesarean section involves a surgical process for delivering a baby, which often triggers fear and pain, leading to anxiety. If not managed effectively, this anxiety can negatively impact both the mother and the baby. As non-pharmacological alternatives to managing anxiety, Benson relaxation therapy and five-finger hypnosis have shown promise. This study aims to evaluate the effectiveness of Benson relaxation therapy and five-finger hypnosis in reducing anxiety levels among pre-operative Caesarean section patients. A quasi-experimental design with a two-group pretest-posttest approach was employed. The study sample comprised 60 Caesarean section patients at the Regional General Hospital, selected through purposive sampling. The STAI-S questionnaire was used as the research instrument, and data were analyzed using Wilcoxon and Mann-Whitney tests. The findings revealed a significant reduction in anxiety levels in pre-operative Caesarean section patients after receiving Benson relaxation therapy (p-value 0.000) and five-finger hypnosis (p-value 0.000). Additionally, a notable difference in anxiety levels was observed between the Benson therapy group and the five-finger hypnosis, with a p-value of 0.011.*

Keywords: *benson therapy; 5 finger hypnosis; anxiety; sectio caesarea*

PENDAHULUAN

Intervensi pembedahan dengan sayatan pada dinding perut dan rahim untuk mengeluarkan janin dengan tujuan menyelamatkan dan mempertahankan kehidupan ibu serta janin disebut *sectio caesarea* (SC) (Sumelung et al., 2014). Berdasarkan data World Health Organization (WHO), persalinan SC telah mencapai 10 sampai 15% kelahiran dalam 30 tahun terakhir di negara berkembang, dimana kejadian SC tertinggi di Amerika Serikat, Latin dan Karibia dengan angka 40,5% (WHO, 2025). Kejadian SC berbeda di Indonesia pada tahun 2019 mencapai 24,8% secara keseluruhan proses bersalin (Masruroh, 2020). SC merupakan persalinan yang memerlukan tindakan operasi (Pramono, 2015). Terdapat tiga fase dalam proses pembedahan, salah satunya adalah fase intraoperasi. Pasien masuk sebagai awal operasi dan transfer ke departemen bedah dan sampai akhir ketika pasien dipindahkan ke ruang pemulihan disebut fase intraoperatif. Infus, pemberian obat-obatan seperti anestesi, dan pemantauan fisiologis menyeluruh dari prosedur bedah untuk menjaga keselamatan pasien adalah ruang lingkup fase bedah. Pemberian medikasi dengan anestesi menjadi awal sebelum pasien akan di operasi yang bertujuan agar rasa sakit yang dialami pasien berkurang (Sjamsuhidajat & Jong, 2017).

Terdapat tiga golongan anestesi secara umum seperti anestesi umum, spinal maupun lokal. Anestesi spinal banyak dipilih karena memiliki banyak keuntungan (Savitri et al., 2016). Berkurangnya frekuensi mual dan muntah lebih sedikit, lebih aman untuk lambung penuh (tidak puasa), dan beban observasi pasca bedah yang lebih ringan merupakan beberapa keuntungan anestesi spinal. Selain memiliki keuntungan anestesi spinal juga memiliki kerugian diantaranya pasien tetap dalam kondisi sadar ketika prosedur pembedahan berlangsung sehingga pasien dapat mendengar semua tindakan pembedahan yang bisa menimbulkan masalah kecemasan (Pramono, 2015). Kecemasan pasien mungkin timbul dari rasa takut akan nyeri pasca operasi, kemungkinan kegagalan bedah seperti kecacatan atau kematian, prosedur anestesi yang tidak diketahui, kemungkinan terbangun atau kurangnya anestesi pada pertengahan operasi (Saputra et al., 2024). Kecemasan yang terjadi pada fase intraoperasi dapat meningkatkan terjadinya mortalitas dan morbiditas seperti perubahan status hemodinamik meliputi perubahan tekanan darah dan frekuensi nadi, gejala lain yang dapat terjadi seperti mual dan muntah yang akan mengganggu proses pembedahan (Wardiyah & Elliya, 2016).

Kecemasan ibu yang akan menjalani SC disebabkan oleh faktor fisik, pikiran dan tubuh yang senantiasa saling berinteraksi (Phetprapasri et al, 2024). Kecemasan-kecemasan yang timbul dalam pikiran pasien membuat sistem saraf simpatis menstimulasi medula adrenal untuk melepaskan hormon stres epinefrin dan norepinefrin. Epinefrin dan norepinefrin inilah yang mempersiapkan tubuh untuk memberikan respons gugup, tegang, pucat, peningkatan frekuensi nafas, denyut jantung dan mengurangi tingkat energi pada pasien, dan akhirnya dapat merugikan pasien itu sendiri karena akan berdampak pada pelaksanaan operasi (Wade & Tavis, 2018). Penelitian Sukartinah (2016) menunjukkan bahwa kecemasan menyebabkan terjadinya perubahan pada sistem kardiovaskuler seperti tekanan darah meningkat, tekanan nadi menurun, syok, dan lain-lain. Hasil penelitian Hartanti & Anisa (2019) menunjukkan hasil kecemasan pasien pre operasi SC sebagian besar adalah sedang (40,5%) dan responden dengan kecemasan ringan sebesar 21,4%. Penelitian Azzahroh et al., (2020) menunjukkan hasil dari 30 responden pre operasi SC sebagian besar memiliki tingkat kecemasan sedang (83,4%).

Penatalaksanaan kecemasan diperlukan untuk dapat menurunkan dampak dari kecemasan tersebut baik itu dengan farmakologi maupun non farmakologi (Hawari, 2013). Penatalaksanaan non farmakologi atau terapi komplementer untuk menurunkan kecemasan saat ini mengalami peningkatan dalam proses penggunaannya, salah satunya adalah terapi benson dan hipnosis 5 jari (Potter & Perry, 2015). Benson's Relaxation Therapy merupakan kombinasi antara teknik respon relaksasi pernafasan dan sistem keyakinan individu. Relaksasi ini adalah kombinasi dari teknik respon relaksasi dengan sistem kepercayaan individu/faktor keyakinan (berfokus pada bentuk ekspresi tertentu dari nama-nama Tuhan atau kata yang memiliki perasaan menenangkan bagi klien) berulang kali diucapkan dengan irama teratur dengan berserah diri pada Tuhan (Abarghove et al, 2022). Penelitian Dewiyuliana (2023), menunjukkan jika responden yang sudah dilakukan terapi benson memiliki penurunan yang signifikan hal ini karena saat dilakukan terapi benson dalam tubuh manusia akan meningkatkan aktifitas saraf parasimpatik sehingga terjadi penurunan sintesis hormon katekolamin yang berakibat menurunnya kontraksi otot, penurunan denyut jantung, vasodilatasi pembuluh darah dan penurunan tekanan darah, penelitian lainnya Benson terbukti dapat menurunkan kecemasan pada pasien preoperasi (Sofiyana et al, 2023)

Terapi hipnosis lima jari merupakan salah satu strategi non-farmakologi yang terbukti efektif dalam meminimalisir kecemasan. Metode relaksasi lima jari adalah metode untuk mengalihkan perhatian individu dengan cara menekan jari-jari tangan sambil membayangkan situasi yang menghasilkan perasaan gembira atau kenikmatan (Safa'ah et al, 2022). Terapi hipnosis lima jari adalah bentuk terapi relaksasi yang sering melibatkan proses memunculkan lagi perjalanan hidup positif yang pernah dijalani oleh individu yang menghasilkan kenangan-kenangan menyenangkan. Metode relaksasi dengan lima jari merupakan salah satu cognitive behaviour therapy system yang efektif untuk mengurangi kecemasan tanpa efek samping dan mempunyai banyak manfaat terutama pada pasien yang mengalami pembedahan (Wardany et al, 2024). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Anggraini dan Lidiana (2023) terapi hipnosis lima jari pada yang dilakukan pada ibu hamil di Kelurahan Jagalan, Surakarta, menunjukkan bahwa hipnosis lima jari mampu mengurangi tingkat kecemasan secara signifikan, dengan nilai $p = 0,001$, menunjukkan adanya dampak yang signifikan dalam pengelolaan kecemasan pada ibu hamil sebelum operasi cesar (Farisi et al, 2024), hipnosis lima jari yang diimplementasikan kepada 30 ibu preoperasi sectio caesarea menunjukan terdapat penurunan tingkat kecemasan sebelum dan setelah diberikan intervensi (Fitriani et al, 2023)

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di RSUD dr. Soedirman Kebumen pada April 2024 didapatkan hasil jumlah kasus operasi SC 3 bulan Desember 2023, Januari dan Februari 2024 diketahui jumlah pasien yang menjalani operasi SC rata-rata sebanyak 123 kasus. Hasil wawancara yang dilakukan terhadap 6 orang pasien pre operasi, didapatkan hasil 4 orang (66.7%) mengatakan perasaan takut, cemas apabila terjadi kegagalan operasi yang dapat mengakibatkan kecacatan dan takut menjalani proses operasinya. Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik meneliti tentang "Perbedaan Efektivitas Terapi Relaksasi Benson dan Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Sectio Caesaria di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Kabupaten Kebumen, dengan tujuan utama mengetahui perbedaan tingkat kecemasan kelompok yang diberi terapi relaksasi benson dengan kelompok yang diberikan terapi hipnosis lima jari.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Quasi Experiment* dengan pendekatan *two grup pretest-posttest design* (Sugiyono, 2017). Populasi pada penelitian ini adalah pasien operasi SC di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Kabupaten Kebumen dengan rata-rata perbulan sebanyak 123 pasien. Responden dalam penelitian ini adalah pasien operasi SC di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Kabupaten Kebumen sebanyak 60 pasien dengan teknik accidental sampling. Pasien SC yang dijadikan sampel adalah

pasien dengan kriteria pasien SC yang tidak diberikan terapi medis menurunkan kecemasan, pasien SC dengan spinal anestesi, dan pasien dengan tingkat kecemasan minimal sedang, sedangkan pasien SC yang tidak dijadikan sampel adalah pasien SC dalam kategori cito, pasien SC dengan penyakit penyerta (TB, Covid-19, jantung, HT, dll).

Instrumen penelitian menggunakan lembar kuesioner STAI-S. Pelaksanaan tahap ini melibatkan pendekatan personal dalam memberikan edukasi kepada setiap individu secara individu satu per satu selanjutnya dilakukan pengukuran pemahaman pasien terhadap terapi benzon dan hipnosis lima jari dilanjutkan dengan pengukuran kecemasan sebelum diberikan terapi benzon dan hipnosis lima jari menggunakan lembar kuesioner STAI-S, diberikan terapi benzon dan hipnosis lima jari sebanyak 5 kali dalam waktu 1 jam, kemudian diukur kembali untuk melihat adanya penurunan tingkat kecemasan menggunakan lembar kuesioner STAI-S. Pengolahan data dengan menggunakan uji beda yaitu uji Wilcoxon dan Mann-Whitney.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran karakteristik pasien *sectio caesarea* (SC) berdasarkan usia, pendidikan, dan Riwayat SC di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Kabupaten Kebumen

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Pasien *Sectio Caesarea* (SC) di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Kabupaten Kebumen (n = 60)

Variabel	f	%
Usia		
a. < 20 tahun	1	1.7
b. 20-35 tahun	43	71.6
c. > 35 tahun	16	26.7
Tingkat Pendidikan		
a. Pendidikan Dasar	25	41.7
b. Pendidikan Menengah	25	41.7
c. Pendidikan Tinggi	10	16.6
Riwayat SC		
a. Ada	31	51.7
b. Tidak Ada	29	48.3
Total	60	100

Hasil penelitian berdasarkan tabel 1 didapatkan sebagian besar memiliki usia 20-35 tahun sebanyak 43 responden (71.6%), memiliki tingkat pendidikan dasar (SD-SMP) dan menengah (SMA/SMK) sebanyak 25 responden (41.7%), dan memiliki riwayat SC sebanyak 31 responden (51.7%). Hasil penelitian menunjukkan Komplikasi kehamilan pada usia <20 maupun >35 lebih banyak dibandingkan pada usia 20 sampai 35. Komplikasi kehamilan pada usia < 20 tahun disebabkan karena organ reproduksinya masih belum matang untuk kehamilan, yang dapat berdampak buruk bagi kesehatan ibu serta pertumbuhan dan perkembangan janin. Situasi ini akan sulit bila dikombinasikan dengan tekanan psikologis, sosial dan ekonomi, menciptakan kondisi untuk kelahiran prematur (prematur), berat badan lahir rendah dan cacat lahir, keguguran, kerentanan terhadap infeksi, keracunan kehamilan (Siswanto et al, 2021; Fitriani et al, 2023)

Usia ibu >35 tahun, kurangnya fungsi reproduksi dan masalah kesehatan seperti anemia dan penyakit kronis memudahkan kelahiran prematur. Pada usia 35 tahun, pematangan organ reproduksi berangsur-angsur menurun. Hal ini dapat menyebabkan masalah kesehatan selama persalinan dan risiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (Damelash et al., 2015). Berkaitan dengan kecemasan berdasarkan hasil analisis kuesioner diketahui responden usia 20-35 tahun memiliki rata-rata kecemasan berat dan responden dengan usia > 35 tahun memiliki kecemasan sedang. Hal ini menunjukkan bahwa umur dapat memengaruhi tingkat yang dirasakan oleh responden. Hal ini didukung dengan pernyataan Fitriani et al, 2023 (2023) menegaskan bahwa faktor usia dewasa tidak rentan terhadap stres psikologis dan kecemasan, karena persiapan mental dan spiritual telah matang, mekanisme koping yang digunakan lebih baik dan pengalaman lebih banyak.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan dasar dan menengah. Menurut Stuart et al., (2021) tingkat pendidikan seseorang akan mempengaruhi kemampuan berpikir, semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin mudah berpikir secara jernih dan semakin mudah memahami sebuah informasi baru yang disertakan dalam deskripsi masalah baru.

Pendidikan merupakan hal yang paling penting untuk mengubah cara berpikir, bertindak, dan menentukan sebuah keputusan. Ibu dengan tingkat pendidikan tinggi akan cenderung memiliki pengetahuan yang lebih banyak dibandingkan dengan ibu dengan pendidikan rendah, semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin besar kemauan dalam menggali informasi mengenai persalinan SC dan ingin mendapatkan pelayanan kesehatan yang maksimal, berbeda dengan tingkat pendidikan rendah cenderung malas untuk menggali informasi mengenai persalinan SC. Pendidikan ibu hamil yang memadai akan lebih mudah untuk mengenali sumber stres dengan cara berpikir rasional sehingga lebih mudah dalam memecahkan masalah (Azizah et al., 2023). Hasil penelitian diketahui bahwa responden pernah memiliki riwayat SC (51.7%), Berdasarkan hasil wawancara singkat didapatkan hasil bahwa alasan peserta melakukan persalinan dengan SC dikarenakan cenderung banyak ibu yang memiliki indikasi sehingga apabila dilakukan secara normal dapat mengakibatkan kecacatan atau kelainan bahkan dapat kehilangan nyawa pada ibu dan bayi.

Perbedaan kecemasan pasien pre *sectio caesarea* (SC) sebelum dan sesudah diberikan terapi benson di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Kabupaten Kebumen

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kecemasan Pasien Pre *Sectio Caesarea* (SC) Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Benson di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Kabupaten Kebumen (n = 60)

Kecemasan	Sebelum		Sesudah		<i>p value</i>
	f	%	f	%	
a. Ringan	0	0	18	60	0.000
b. Sedang	16	53.3	12	40	
c. Berat	14	46.7	0	0	
Total	30	100	30	100	

Hasil penelitian tentang kecemasan pasien sebelum diberikan terapi benson sebagian besar memiliki tingkat kecemasan sedang (53.3%) dan sesudah diberikan terapi benson memiliki tingkat kecemasan ringan (60%). Hasil uji wilcoxon menunjukkan bahwa ada perbedaan kecemasan pasien pre *sectio caesarea* (SC) sebelum dan sesudah diberikan terapi benson dengan *p value* 0.000 (tabel 2). Relaksasi benson dalam dapat memunculkan keadaan tenang dan rileks dimana gelombang otak mulai melambat yang akhirnya dapat membuat orang dapat beristirahat dengan tenang, setelah pemberian terapi relaksasi benson terhadap responden yang mengalami kecemasan akibat pre operasi SC, responden mengatakan merasa lebih nyaman dan cemas yang dirasakan merasa lebih berkurang (Setiyono et al, 2023; Abarghoee at al, 2022)

Relaksasi Benson merupakan cara relaksasi yang didalam prosesnya menggabungkan keyakinan seseorang dan mendengarkan ayat Al Quran atau lagu-lagu rohani sehingga mempercepat keadaan menjadikan otot relaks. Perpaduan respon relaksasi keyakinan dengan mendengarkan Ayat Al Quran atau lagu rohani mampu melipat gandakan rasa relaks pada seseorang (Abarghoee at al, 2022)). Perubahan psikologis pada pasien pre operasi sebagian besar antara lain adalah cemas dalam menghadapi penyakitnya dan rasa takut yang berhubungan dengan perkembangan penyakit serta proses operasi yang akan dijalannya. Rasa takut berlebihan dan tingkat kecemasan yang tinggi akan berakibat pada rasa tidak berdaya, depresi dan putus asa akan mempengaruhi aspek psikologis pada kualitas hidup orang tersebut (Sofiyana, 2023). Penelitian serupa juga dilakukan oleh Hartini (2023) dengan judul teknik relaksasi benson terhadap penurunan kecemasan pada pasien pre operasi *sectio caesarea*. Memberikan relaksasi benson selama 15 menit dan mengulanginya sebanyak 2 kali menunjukkan hasil bahwa tingkat kecemasan ibu hamil yang diberikan intervensi memiliki kecemasan sedang dibanding sebelum diberikan intervensi klien memiliki kecemasan tinggi.

Perbedaan kecemasan pasien pre *sectio caesarea* (SC) sebelum dan sesudah diberikan hipnosis 5 Jari di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Kabupaten Kebumen

Hasil penelitian tentang kecemasan pasien sebelum diberikan hipnosis 5 jari sebagian besar memiliki tingkat kecemasan berat (60%) dan sesudah diberikan hipnosis 5 jari memiliki tingkat kecemasan ringan (90%). Hasil uji wilcoxon menunjukkan bahwa ada perbedaan kecemasan pasien pre *sectio caesarea* (SC) sebelum dan sesudah diberikan hipnosis 5 jari dengan *p value* 0.000 (tabel 3). Hasil penelitian tentang terapi hipnosis lima terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil, yang dapat dilihat dari skor kecemasan mengalami penurunan sebelum dan setelah diberikan terapi. Penelitian lainnya Azizah et al (2023) pada pasien di ruangan ICU didapati penurunan skor kecemasan sebelum dan

setelah terapi. Hal ini konsisten dengan hasil penelitian tentang efek terapi hipnosis lima jari pada tingkat kecemasan pasien sebelum operasi SC yang melibatkan 30 individu, pada pasien yang belum menjalani terapi hipnosis lima jari, sebagian besar mengalami tingkat kecemasan yang tinggi, rata-rata kecemasan pada pasien SC dengan persalinan elektif sebelum diberikan terapi 5,805 setelah dilakukan terapi menjadi 4,041. Hasil analisis, terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat kecemasan antara golongan pre-test serta post-test, dengan berdasarkan nilai p sebanyak 0,000 (Farisi et al, 2024). Hasil penelitian tentang efek terapi relaksasi lima jari dalam mengurangi tingkat kecemasan pada ibu sebelum SC, berdasarkan uji Wilcoxon, menunjukkan bahwa nilai p adalah 0,001, yang menyatakan jika terdapat perbedaan yang jelas atau signifikan dalam tingkat kecemasan dan nilai $p < 0,05$, terdapat dampak yang berarti dari adanya teknik terapi hipnosis lima jari pada tingkat kecemasan terhadap pasien sebelum operasi SC (Anggraini et al., 2023).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kecemasan Pasien Pre *Section Caesarea* (SC) Sebelum dan Sesudah Diberikan Hipnosis 5 Jari di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Kabupaten Kebumen ($n = 60$)

Kecemasan	Sebelum		Sesudah		p value
	f	%	f	%	
a. Ringan	0	0	27	90	0.000
b. Sedang	12	40	2	6.7	
c. Berat	18	60	1	3.3	
Total	30	100	30	100	

Cara kerja hipnosis yaitu kelima jari tangan memproduksi energi atau gelombang elektro magnetis atau aliran listrik di tubuh disebut aura. Jari jemari tangan dapat mengalirkan energi atau gelombang elektromagnetis, pada saat satu jari yang mewakili suatu elemen menyentuh ibu jari, terjadilah keseimbangan elemen. Penggunaan teknik relaksasi lima jari dan kata-kata yang sudah disugestikan itu akan membawa gelombang pikiran menuju trance (gelombang alfa atau theta). Gelombang alfa yaitu gelombang otak, terjadi pada saat seseorang yang mengalami relaksasi atau mulai istirahat ditandai dengan mata mulai menutup. Keadaan pikiran yang sangat fokus disaat kita mendengar, melihat dan berpikir satu hal dalam satu waktu, hal tersebut yang dinamakan konsentrasi terfokus. Alpha membuka pikiran kita menuju kemampuan kreatif untuk memecahkan suatu masalah. Alpha juga menandakan seseorang dalam kondisi hipnosis yang ringan. Gelombang alfa membuat sugesti menjadi lebih mudah masuk. Terjadi perubahan dari gelombang alfa ke beta yang mempengaruhi penurunan aktivitas sistem saraf simpatis mengaktifkan aktivitas saraf parasimpatis menyebabkan terjadinya penurunan pada perasaan kecemasan (Hawari, 2021; Safa'ah et al 2022).

Perbedaan kecemasan pasien pre *section caesarea* (SC) antara kelompok terapi benson dan hipnosis 5 jari di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Kabupaten Kebumen

Tabel 4. Perbedaan Kecemasan Pasien Pre *Section Caesarea* (SC) Antara Kelompok Terapi Benson Dan Hipnosis 5 Jari Diberikan Terapi Musik ($n = 60$)

Kecemasan	Z	p value
Benson-5 jari	-2.536	0.011

Hasil penelitian menunjukkan hasil uji *mann whitney* didapatkan nilai p value (0,011) $< 0,05$ hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan kecemasan pasien pre *section caesarea* (SC) antara kelompok terapi benson dan hipnosis 5 jari di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Kabupaten Kebumen, akan tetapi uji beda efek terapi benson dan hipnosi lima jari terhadap penurunan kecemasan tidak berbeda secara signifikan ke dua terapi tersebut efektif untuk menurunkan kecemasan. Jika dilihat dari tabel 2 dan 3 hipnosis 5 jari kecemasan setelah diterapi 90% pada tingkat ringan sedangkan pada kelompok terapi benson 60%, dari data ini dapat disimpulkan juga hipnosis 5 jari cenderung lebih efektif dari pada benson.

Efektivitas terapi benson dalam menurunkan kecemasan karena manfaat dari relaksasi benson terbukti memodulasi stress terkait dengan kondisi seseorang seperti stres, cemas, mengontrol gula darah, nyeri, depresi, hipertensi, meningkatkan kualitas hidup. Abarghooe, et al (2022). mengatakan berbagai teori dan penelitian pendukung, maka Benson's Relaxation Therapy dapat digunakan untuk melawan cemas yang dimanifestasikan dengan stress maupun depresi. Kenangan yang muncul ini disebabkan karena gelombang alfa otak yang menyebabkan manusia merasakan perasaan gembira dan nyaman. Kelenjar pituitary manusia juga menghasilkan hormon-hormon yang menenangkan yaitu endorphin dan encephalin yang bersifat memberikan efek tenang dan nyaman. Sedangkan dari teori homeostasis dalam

tubuh manusia akan meningkatkan aktifitas saraf parasimpatik sehingga terjadi penurunan sintesis hormon katekolamin yang berakibat menurunnya kontraksi otot, penurunan denyut jantung, vasodilatasi pembuluh darah dan penurunan tekanan darah (Dewiyuliana, 2023; Hartini, 2023)

Hal ini juga terjadi karena relaksasi benson merupakan terapi yang menggabungkan antara relaksasi dan keyakinan agama responden. Penggunaan unsur keyakinan terhadap agama dan Tuhan dapat membuat pasien menjadi rileks dan nyaman dibandingkan dengan relaksasi tanpa menyertakan unsur keyakinan tersebut. Penatalaksanaan teknik terapi ini sangat fleksibel dan bisa dilakukan dengan bimbingan, bersama-sama ataupun sendiri (Setyono dan Pribadi, 2023). Selain itu, terapi ini juga merupakan salah satu terapi yang murah dan memiliki risiko rendah selama diberikan untuk mengatasi kecemasan (Sofiyana et al, 2023).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan Karakteristik pasien *sectio caesarea* (SC) di RSUD Kebumen sebagian besar memiliki usia 20-35 tahun sebanyak 43 responden (71.6%), dengan tingkat pendidikan dasar dan menengah sebanyak 25 responden (41.7%), dan memiliki riwayat SC sebanyak 31 responden (51.7%). Tidak ada perbedaan signifikan efektifitas relaksasi benson dan hipnosis 5 jari dalam menurunkan kecemasan pasien pre *sectio caesarea* (SC) akan tetapi jika dilihat perbedaan kecemasan sebelum dan setelah diberikan terapi benson memiliki tingkat kecemasan ringan (60%) sedangkan Kecemasan pasien sesudah diberikan hipnosis 5 jari memiliki tingkat kecemasan ringan (90%) maka disimpulkan hipnosis 5 jari lebih direkomendasikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih ditujukan kepada seluruh tim peneliti atas kerja sama, dedikasi, dan kontribusi ilmiah selama proses perencanaan, pengumpulan, pengolahan, hingga analisis data penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pimpinan dan seluruh tenaga kesehatan RSUD Kebumen yang telah memberikan dukungan, izin, serta bantuan dalam penyediaan data rekam medis dan responden sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik. Apresiasi turut diberikan kepada semua pihak yang telah berkontribusi secara langsung maupun tidak langsung dalam pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abarghooe SN, Mardani A, Baha R, Aghdam NF, Khajeh M, Eskandari F, Vaismoradi M. Effects of Benson Relaxation Technique and Music Therapy on the Anxiety of Primiparous Women Prior to Cesarean Section: A Randomized Controlled Trial. *Anesthesiol Res Pract*. 2022 Dec 23;2022:9986587. doi: 10.1155/2022/9986587. PMID: 36589598; PMCID: PMC9803568.
- Anggraini, M. A. and Lidiana, E. H. (2023). Penerapan Hipnosis Lima Jari Pada Ibu Hamil Untuk Mengurangi Kecemasan Di Kelurahan Jagalan Surakarta. *Diagnosa Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, 1(4), 14-25. <https://doi.org/10.59581/diagnosa-widyakarya.v1i4.1257>.
- Azizah, L. M., Zainuri, I., & Akbar, A. (2023). The Effectiveness of Five-Finger Hypnosis Therapy to Decrease on Family's Anxiety Levels in the Intensive Care Unit. *Journal of Scientific Research Education and Technology (Jsret)*, 2(1), 42-52. <https://doi.org/10.58526/jsret.v2i1.38>.
- Azzahroh, P., Hanifah, A., & Nurmawati, N. (2020). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea di Rumah Sakit Ridhoka Salma Cikarang Tahun 2019. *Journal for Quality in Women's Health*. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v3i2.61>.
- Damelash, H., Motbainor, A., Nigatu, D., Gashaw, K., & Melese, A. (2015). Risk Factors For Low Birth Weight in Bale Zone Hospitals, South-East Ethiopia. *J Bio Med Central*, 1(1), 256.
- Dewiyuliana, D. (2023). Lowering Blood Pressure of Hypertension through Benson Relaxation. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 10(1), 131-137. <https://doi.org/10.26699/jnk.v10i1.art.p131-137>.

- Farisi, S. A., Fajariyah, N., Sukamti, N., & Satinah, S. (2024). Efektivitas Terapi Hipnosis Lima Jari Berbasis Website terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Preoperasi Bronkoskopi di RSUP Persahabatan. *Malahayati Nursing Journal*, 6(10), 4207-4216. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i10.16988>.
- Fitriani, T., Novitasari, D., & Surtiningsih, S. (2023). Implementasi Terapi Hipnosis Lima Jari terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 5(4), 1011-1020. <https://doi.org/10.37287/jpm.v5i4.2257>.
- Hartini, S. (2023). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di Ruang Dahlia RSUD Kota Tanjungpinang. *Jurnal Ventilator*, 1(4), 73-85. <https://doi.org/10.59680/ventilator.v1i4.669>.
- Hawari (2013). *Manajemen Stress, Cemas, dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit. FKUI.
- Masruroh, N. (2020). *Persalinan Normal vs Sectio Caesaria di Era Pandemi Covid-19*. Duta.Co. <https://duta.co/persalinan-normal-vs-sectio-caesaria-di-era-pandemi-covid-19-1>.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2015). *Fundamental Keperawatan Buku 1 Ed. 7*. In Jakarta: Salemba Medika. Jakarta: Salemba Medika.
- Phetprapasri, P., Chanthasenanont, A., Prasongve, P., Nuallaong, W., Chaitrakulthong, S., & Pongrojapaw, D. (2024). Effect of Informative Cesarean Delivery Operative Steps Video on Maternal Anxiety Level: A Randomized Controlled Trial. *F1000research*, 13, 712. <https://doi.org/10.12688/f1000research.147840.2>.
- Pramono, A. (2015). *Buku Kuliah : Anestesi*. Jakarta: EGC.
- Safa'ah, N., Ryandini, T. P., Pitaloka, D., & Lestari, P. A. (2022). The Effect of Five Finger Relaxation on Mother's Anxiety Level Third Trimester Primigravida in Tuban Health Center Working Area. *Media Keperawatan Indonesia*, 5(4), 291. <https://doi.org/10.26714/mki.5.4.2022.291-301>.
- Saputra, J., Yudono, D. T., Sebayang, S. M., & Novitasari, D. (2024). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Pre Operasi Dengan Spinal Anestesi Di Rsud Dr. Soedirman Kebumen. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(9), 1-23. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11178627>.
- Savitri, W., Fidayanti, N., & Subiyanto, P. (2016). Terapi Musik Dan Tingkat Kecemasan Pasien Preoperasi. *Media Ilmu Kesehatan*. <https://doi.org/10.30989/mik.v5i1.44>.
- Sjamsuhidajat, & Jong, D. (2017). *Buku Ajar Ilmu Bedah Vol. 1-3*. Jakarta: EGC.
- Sofiyana, A., Novitasari, D., & Surtiningsih, S. (2023). Implementasi Relaksasi Benson untuk Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Sectio Caesarea dengan Spinal Anestesi. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 5(4), 951-960. <https://doi.org/10.37287/jpm.v5i4.2282>.
- Setiyono, A., Sari, Y. K., & Pribadi, Y. K. (2023). The Effect of Benson Relaxation on Anxiety Levels In Major Surgical Preoperative Patients in the Dahlia Room Mardi Waluyo Blitar Hospital. *Health Gate*, 1(4), 135-140. <https://doi.org/10.33846/hg1404>.
- Stuart, G. W., Keliat, B. A., & Pasaribu, J. (2021). *Prinsip Dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart (indonesia)*. Elsevier. https://www.google.co.id/books/edition/Prinsip_dan_Praktik_Keperawatan_Kesehata/WamJEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0.
- Sugiyono, P. D. (2017). *Metode penelitian bisnis: pendekatan kuantitatif, kualitatif, kombinasi, dan R&D*. Penerbit CV. Alfabeta: Bandung, 225(87), 48-61.
- Sukartinah. (2016). *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Status Hemodinamik Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea Di Ruang IBS RSUD Dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri* [Universitas Kusuma Husada]. <http://digilib.ukh.ac.id/gdl.php?mod=browse&op=read&id=01-gdl-sukartinah-1496>.

- Sumelung, V., Kundre, R., & Karundeng, M. (2014). Faktor - Faktor Yang Berperan Meningkatkan Angka Kejadian Sectio Caesarea Di Rumah Sakit Umum Daerah Liun Kendage Tahuna. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*.
- Siswanto, A., Susaldi, S., Batu, A. C., Wulandari, F. K., Mistiana, I., Juliska, L., & Resnawati, R. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kecemasan Ibu Hamil menjelang Persalinan. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 1(2), 49-56. <https://doi.org/10.53801/oajjhs.v1i3.22>.
- Wade, C., & Tavis, C. (2018). *Psikologi Edisi Kesembilan Jilid 2*. Jakarta:Erlangga.
- Wardiyah, A., & Elliya, R. (2016). Pengaruh Pemberian Terapi Spiritual Terhadap Ansietas Pada Klien Intra Operatif Sectio Caesarea Di Rsia Restu Bunda Kota Bandar Lampung Tahun 2016. *The Journal of Holistic Healthcare*, 10(4).
- Wardany, M., Nursifa, N., Mujiwati, S., & Lestari, E. S. (2024). Intervention of 5-Finger Hypnotic Relaxation Technique in Comprehensive Midwifery Care for for a Multiparous Woman With Pregnancy-Related Anxiety. *Jurnal Kesehatan Budi Luhur Jurnal Ilmu-Ilmu Kesehatan Masyarakat Keperawatan Dan Kebidanan*, 17(2). <https://doi.org/10.62817/jkbl.v17i2.364>.
- WHO.Maternal, Newborn, Child and Adolescent Health and Ageing.2025. <https://platform.who.int/data/maternal-newborn-child-adolescent-ageing/static-visualizations/adolescent-country-profile>.