

# Asuhan Keperawatan pada Ibu Hamil dengan Penerapan Relaksasi Benson, Terapi Musik, dan Aromaterapi untuk Mengurangi Kecemasan = Nursing Care for Pregnant Woman by Applying Benson Relaxation, Music Therapy, and Aromatherapy to Reduce Anxiety

Anastasia, translator

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20516414&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Pandemik Covid-19 tahun 2020 menimbulkan kecemasan bagi semua orang salah satunya terjadi pada ibu hamil. Hal ini dapat memicu timbulnya kecemasan dalam memikirkan persiapan persalinan dimasa pandemik. Apabila masalah tersebut tidak diberikan intervensi dengan baik akan menyebabkan gangguan psikologis pada ibu. Intervensi yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah kecemasan pada ibu hamil yaitu teknik relaksasi benson, terapi musik dan pemberian aroma terapi. Tujuan penulisan laporan kasus ini yaitu menganalisis asuhan keperawatan pada ibu hamil yang mengalami masalah kecemasan dengan penerapan ketiga intervensi tersebut. Intervensi dilakukan pada seorang ibu hamil yang memasuki trimester III kehamilan dan tinggal di zona merah kota Bogor. Ketiga intervensi tersebut diterapkan secara bersamaan dan dilakukan sebanyak dua kali dalam sehari selama 15 menit. Setelah pemberian intervensi selama satu minggu dengan empat kali pertemuan, didapatkan hasil evaluasi dengan menggunakan instrumen Zung Self-rating Anxiety Scale (SRAS) dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) yaitu penurunan skor SRAS dari kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan. Kemudian terjadi penurunan skor PSQI dari kualitas tidur buruk menjadi kualitas tidur baik, sehingga klien merasa lebih tenang dan nyaman. Maka dari itu penulisan karya ilmiah ini menganjurkan pemberian intervensi relaksasi benson, terapi musik dan pemeberian aromaterapi dapat dilakukan pada ibu hamil yang mengalami masalah kecemasan.

.....The Covid 19 pandemic that occurred in 2020 causing the anxiety for everyone, including pregnant women. This phenomenon can bring anxiety in preparing for childbirth during a pandemic. If the anxiety is not given a proper intervention, it will cause psychological disorder among the mother. Interventions that can be given in order to overcome the anxiety in pregnant women are Benson relaxation techniques, music therapy, and aromatherapy. The purpose of writing this case report is to analyze the nursing care for pregnant woman who suffering from anxiety by applying of the three interventions. The intervention was carried out on a pregnant woman who entered the third trimester of pregnancy and lived in the red zone of Covid 19 in the city of Bogor. The three interventions were applied simultaneously and performed twice a day for 15 minutes. After giving the intervention for one week with four meetings, the result of the evaluation using the Zung Self-rating Anxiety Scale (SRAS) and Pittsburgh Sleep Quality index (PSQI) were obtained, showing that there was a decrease in the SARS score from moderate anxiety to mild anxiety, The evaluation results also showed that there was a decrease in the PSQI score from poor sleep quality to good sleep quality, indicated the client felt calmer and more comfortable after the interventions was conducted. Therefore, this case report suggests to carry out the Benson relaxation, music therapy, and aromatherapy interventions for pregnant women who experience anxiety problems.