

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN INTERVENSI TEKNIK RELAKSASI BENSON DAN TERAPI MUSIK DALAM MENGATASI KECEMASAN PRE OPERASI *SECTIO CAESAREA* PADA IBU PRIMIGRAVIDA DI RSUD TARAKAN JAKARTA

Raisha Athaya Ragilita

Abstrak

Kecemasan preoperatif merupakan salah satu masalah psikologis yang umum dialami oleh ibu primigravida menjelang tindakan *sectio caesarea* (SC). Kecemasan ini, jika tidak ditangani dengan tepat, dapat berdampak negatif terhadap proses persalinan dan kondisi fisiologis ibu dan janin. Menganalisis efektivitas penerapan teknik relaksasi Benson dan terapi musik sebagai intervensi keperawatan berbasis evidence-based nursing dalam mengurangi tingkat kecemasan preoperatif pada ibu primigravida yang akan menjalani tindakan *sectio caesarea*. Studi kasus menggunakan pendekatan pada dua pasien yang akan menjalani operasi SC. Intervensi dilakukan dengan teknik relaksasi Benson dan terapi musik selama 20 menit, dua jam sebelum tindakan. Setelah intervensi, terjadi penurunan tingkat kecemasan dari kategori sedang menjadi ringan berdasarkan skor State Anxiety Inventory (SAI). Pasien menunjukkan tanda-tanda fisiologis yang lebih stabil, perbaikan pola tidur, dan peningkatan kesiapan mental menghadapi operasi. Teknik relaksasi Benson dan terapi musik sebagai pendekatan nonfarmakologis dalam mengurangi kecemasan preoperatif pada ibu primigravida. Intervensi ini dapat diterapkan sebagai bagian dari asuhan keperawatan untuk meningkatkan kenyamanan dan kesiapan pasien menjelang tindakan bedah obstetri.

Kata Kunci: Kecemasan, Primigravida, Relaksasi Benson, *Sectio caesarea*, Terapi Musik

**ANALYSIS OF NURSING CARE WITH THE INTERVENTION
OF BENSON RELAXATION TECHNIQUES AND MUSIC
THERAPY IN OVERCOMING PREOPERATIVE SECTIO
CAESAREA ANXIETY IN PRIMIGRAVIDA MOTHERS AT RSUD
TARAKAN JAKARTA**

Raisha Athaya Ragilita

Abstract

Preoperative anxiety is one of the common psychological problems experienced by primigravida mothers before sectio caesarea (SC). This anxiety, if not treated appropriately, can have a negative impact on the labor process and the physiological condition of the mother and fetus. To analyze the effectiveness of applying Benson relaxation technique and music therapy as evidence-based nursing interventions in reducing preoperative anxiety levels in primigravida mothers who will undergo SC. The case study used an approach to two patients who would undergo SC surgery. Intervention was conducted with Benson relaxation technique and music therapy for 20 minutes, two hours before the procedure. After the intervention, there was a decrease in anxiety level from moderate to mild category based on State Anxiety Inventory (SAI) score. Patients showed more stable physiological signs, improved sleep patterns, and increased mental readiness for surgery. Benson relaxation technique and music therapy as a nonpharmacological approach in reducing preoperative anxiety in primigravida mothers. These interventions can be applied as part of nursing care to improve patient comfort and readiness before obstetric surgery.

Keyword: *Anxiety, Benson Relaxation, Music Therapy, Primigravida, Sectio caesarea*