



Studi Kasus

Penerapan BeW-Relax (relaksasi benson dan musik weightless) pada ibu praoperasi sectio caesarea dengan kecemasan: studi kasus

Wardah Tri Fauziyyah¹, Machmudah Machmudah¹, Sri Rejeki¹

¹ Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang, Indonesia

Informasi Artikel

Riwayat Artikel:

- Submit 11 Mei 2026
- Diterima 16 Agustus 2026
- Diterbitkan 17 Agustus 2026

Kata kunci:

Kecemasan; Relaksasi Benson; Musik; Sectio Caesarea; Studi Kasus

Abstrak

Kecemasan pada ibu praoperasi sectio caesarea dapat memengaruhi kesiapan psikologis dan respons fisiologis menjelang operasi. Studi kasus ini bertujuan mendeskripsikan perubahan tingkat kecemasan setelah penerapan BeW-Relax (Benson-Weightless Relaxation), yaitu kombinasi relaksasi Benson dan musik instrumental "Weightless". Tiga ibu hamil yang akan menjalani sectio caesarea dipilih secara purposive sesuai kriteria inklusi. Intervensi diberikan satu kali sekitar dua jam sebelum operasi selama 10–20 menit. Tingkat kecemasan diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan State Anxiety Inventory (SAI). Skor SAI menurun pada ketiga responden, yaitu dari 58 menjadi 39, 54 menjadi 35, dan 56 menjadi 37. Setelah intervensi, ketiga responden juga melaporkan rasa lebih rileks dan tampak lebih tenang. Temuan tiga kasus ini menunjukkan adanya penurunan skor kecemasan segera setelah BeW-Relax; namun, desain tanpa kelompok pembandingan dan penggunaan intervensi kombinasi tidak memungkinkan penetapan efek kausal relaksasi Benson secara terpisah. BeW-Relax dapat dipertimbangkan sebagai intervensi pendamping yang praktis dalam asuhan keperawatan praoperasi dan perlu dievaluasi lebih lanjut dengan desain penelitian yang lebih kuat.

PENDAHULUAN

Persalinan sectio caesarea (SC) merupakan prosedur bedah mayor yang dilakukan atas indikasi untuk menjaga keselamatan ibu dan janin. Menjelang operasi, sebagian ibu mengalami kecemasan yang dapat memicu respons fisiologis berupa peningkatan aktivitas simpatis dan memengaruhi kesiapan psikologis menghadapi pembedahan (Nelli et al., 2023; Solama et al., 2024). Kecemasan yang tidak terkelola juga dapat mengganggu kenyamanan, menurunkan ambang nyeri, dan

menghambat proses pemulihan pascaoperasi (Damaiyanti et al., 2024).

Penggunaan SC menunjukkan kecenderungan meningkat. Di Indonesia, prevalensi SC dilaporkan meningkat dari 17,6% menjadi 25,9% (Fadilah et al., 2025), sementara literatur lain juga menyoroti tingginya penggunaan SC dan faktor sistem pelayanan yang menyertainya (Belladiena et al., 2025). Berdasarkan data lokal yang dilaporkan penulis, angka SC di Kota Semarang sekitar 23% dan di RSUD K.R.M.T. Wongsonegoro sekitar 32–36% pada tahun

Corresponding author:

Wardah Tri Fauziyyah

Email: cosmetik6502@gmail.com

Ners Muda, Vol 7 No 2, Agustus 2026

e-ISSN: 2723-8067

DOI: <https://doi.org/10.26714/nm.v7i2.21289>

2025. Tingginya jumlah ibu yang menjalani SC menegaskan perlunya perhatian terhadap kesiapan psikologis sebelum operasi.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa intervensi relaksasi dapat membantu menurunkan kecemasan praoperasi. Fitriana et al. (2024) melaporkan penurunan kecemasan setelah penerapan relaksasi Benson pada pasien SC. Persiapan mental melalui teknik relaksasi juga dikaitkan dengan kesiapan yang lebih baik dalam menghadapi prosedur dan persepsi nyeri yang lebih rendah (Caroline Belchamber, 2021). Temuan tersebut mendukung penggunaan pendekatan nonfarmakologis sebagai terapi pendamping dalam asuhan keperawatan praoperasi.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah relaksasi Benson, yaitu teknik yang memadukan pernapasan teratur, pemusatan perhatian, dan pengulangan kata atau frasa yang bermakna bagi pasien. Teknik ini relatif sederhana, berbiaya rendah, dan dapat diterapkan dalam asuhan keperawatan maternitas (Abarghooe et al., 2022a). Dalam studi ini, relaksasi Benson dikombinasikan dengan musik instrumental "Weightless" karya Marconi Union dan disebut BeW-Relax (Benson-Weightless Relaxation).

Berdasarkan latar belakang tersebut, studi ini bertujuan mendeskripsikan perubahan tingkat kecemasan pada tiga ibu praoperasi sectio caesarea setelah penerapan BeW-Relax di RSUD K.R.M.T. Wongsonegoro Semarang.

METODE

Studi ini merupakan laporan tiga kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan maternitas pada ibu praoperasi sectio caesarea (SC). Fokus studi adalah penerapan BeW-Relax (Benson-Weightless

Relaxation) dan perubahan tingkat kecemasan segera sebelum dan sesudah intervensi pada masing-masing kasus.

Subjek terdiri atas tiga ibu hamil yang akan menjalani operasi sectio caesarea di Ruang Brotojoyo 3 RSUD K.R.M.T. Wongsonegoro Semarang. Pemilihan kasus dilakukan secara purposive. Kriteria inklusi meliputi ibu hamil dengan kesadaran compos mentis, mampu berkomunikasi menggunakan bahasa Indonesia, tidak memiliki riwayat operasi sebelumnya, tidak mengalami gangguan pendengaran atau gangguan psikis, serta memiliki skor kecemasan >31 berdasarkan State Anxiety Inventory (SAI). Kriteria eksklusi meliputi kondisi hemodinamik tidak stabil dan penolakan untuk melanjutkan intervensi.

Studi dilaksanakan pada 8–20 September 2025. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan tanda vital, serta pengukuran tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Pengkajian dilakukan sebagai bagian dari proses asuhan keperawatan pada masing-masing pasien.

Tingkat kecemasan diukur menggunakan State Anxiety Inventory (SAI) yang terdiri atas 20 item dengan skala Likert 1–4 dan rentang skor total 20–80; skor yang lebih tinggi menunjukkan kecemasan yang lebih tinggi. Instrumen intervensi berupa perangkat pemutar audio dan earphone untuk memperdengarkan musik instrumental "Weightless" karya Marconi Union dengan intensitas yang ditetapkan penulis sebesar 40–60 dB. Tautan audio yang digunakan adalah <https://youtu.be/UfcAVeJsIrU?si=Ec5KPjQl1XuTwls>.

Setelah pasien yang memenuhi kriteria diidentifikasi dan memberikan informed consent, peneliti melakukan pengukuran SAI sebagai pretest. BeW-Relax diberikan satu kali sekitar dua jam sebelum operasi



dengan durasi 10–20 menit. Pasien diposisikan duduk atau berbaring nyaman, kemudian dipandu menarik napas perlahan melalui hidung dan menghembuskannya melalui mulut sambil memusatkan perhatian pada kata atau kalimat yang menenangkan sesuai keyakinan spiritual. Musik “Weightless” diperdengarkan selama proses relaksasi. Setelah sesi selesai, SAI diukur kembali sebagai posttest. Data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan perubahan skor pada masing-masing kasus.

Studi menerapkan prinsip informed consent, kerahasiaan identitas, beneficence, nonmaleficence, dan justice. Persetujuan etik diperoleh dari Komite Etik Penelitian Universitas Muhammadiyah Semarang dengan nomor 073/KE/07/2025.

HASIL

Berdasarkan Tabel 1, ketiga responden merupakan ibu primigravida (G1P0A0) berusia 24–27 tahun dan tidak memiliki riwayat operasi SC sebelumnya. Ketiganya berada dalam kondisi compos mentis dan menjalani persiapan operasi sectio caesarea di RSUD K.R.M.T. Wongsonegoro Semarang.

Hasil pengkajian menunjukkan bahwa ketiga responden mengalami tanda dan gejala kecemasan praoperasi, antara lain tegang, gelisah, sulit tidur, tangan dingin, peningkatan frekuensi napas, dan sering menanyakan prosedur operasi. Mereka juga mengungkapkan kekhawatiran terhadap pembedahan, anestesi, nyeri pascaoperasi, dan keselamatan bayi. Keadaan umum ketiga responden dilaporkan baik dan seluruh pasien menjalani program persiapan operasi sesuai indikasi obstetri masing-masing.

Berdasarkan pengkajian, diagnosis keperawatan prioritas yang ditetapkan penulis pada ketiga responden adalah ansietas berhubungan dengan kurang

terpapar informasi (D.0080), ditandai keluhan cemas, gelisah, ekspresi tegang, peningkatan frekuensi napas, dan sulit tidur menjelang operasi. Luaran yang ditargetkan adalah tingkat ansietas menurun (L.09093), ditandai pasien lebih tenang, lebih rileks, mampu mengontrol rasa cemas, dan menunjukkan pola napas yang lebih teratur.

Perencanaan keperawatan meliputi identifikasi tingkat kecemasan, penciptaan lingkungan yang nyaman, edukasi mengenai prosedur operasi, latihan napas dalam, dan penerapan BeW-Relax sebagai intervensi nonfarmakologis pendamping.

BeW-Relax diberikan kepada masing-masing responden satu kali sekitar dua jam sebelum operasi dengan durasi 10–20 menit selama periode studi 8–20 September 2025.

Pasien diposisikan duduk atau berbaring nyaman, kemudian dipandu melakukan relaksasi Benson melalui napas perlahan dan teratur serta fokus pada kata atau kalimat yang menenangkan sesuai keyakinan spiritual. Selama sesi, musik instrumental “Weightless” diperdengarkan melalui MP3 dan earphone.

Ketiga responden kooperatif dan mampu mengikuti instruksi. Setelah sesi, mereka menyatakan merasa lebih nyaman, rileks, dan tenang. Pelaksanaan intervensi didukung oleh lingkungan yang relatif kondusif, dukungan keluarga, dan kesiapan pasien; gangguan yang dilaporkan meliputi rasa takut yang kuat pada awal sesi dan kondisi ruangan yang sesekali kurang tenang.

Evaluasi menggunakan SAI menunjukkan penurunan skor pada seluruh responden. Skor responden 1 menurun dari 58 menjadi 39, responden 2 dari 54 menjadi 35, dan responden 3 dari 56 menjadi 37. Dengan demikian, ketiga responden menunjukkan penurunan sebesar 19 poin pada



pengukuran segera setelah satu sesi BeW-Relax.

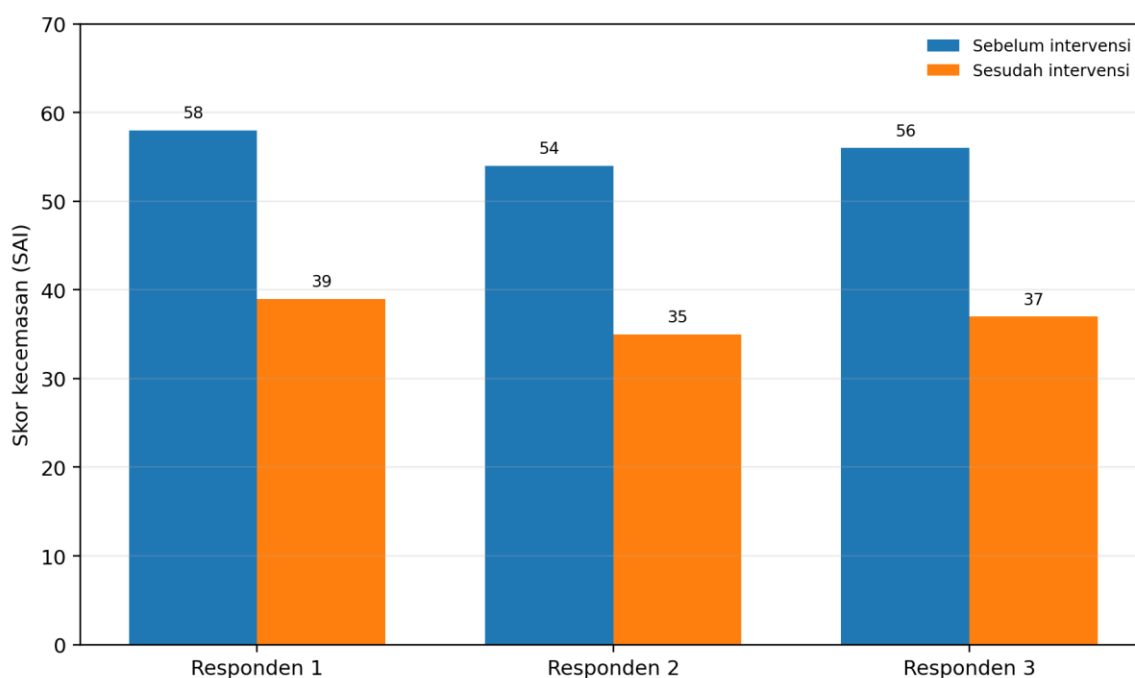
Tabel 1
Karakteristik Subjek

Karakteristik	Ke-1	Ke-2	Ke-3
Umur (tahun)	25	24	27
Lama pernikahan (tahun)	2	1	1
Pendidikan	S1	S1	SMA
Pekerjaan	PNS	Swasta	IRT
Status Ekonomi	Baik	Cukup	Cukup
Kehamilan ke-	1	1	1
Riwayat Operasi	SC	Tidak	Tidak
sebelumnya	Tidak ada	Tidak ada	Tidak ada

Gambar 1 memperlihatkan penurunan skor SAI pada ketiga responden. Selain

perubahan skor, ketiga responden dilaporkan tampak lebih tenang dan menunjukkan pola napas yang lebih teratur setelah sesi. Temuan observasional tersebut melengkapi hasil pengukuran SAI, tetapi tidak digunakan sebagai ukuran objektif utama karena tidak disajikan dengan pengukuran terstandar sebelum dan sesudah intervensi.

Karena studi ini hanya mencakup tiga kasus tanpa kelompok pembanding dan BeW-Relax terdiri atas dua komponen intervensi, perubahan skor kecemasan tidak dapat diatribusikan secara kausal pada relaksasi Benson atau musik secara terpisah.



Gambar 1
Perbandingan skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi BeW-Relax

PEMBAHASAN

Pada tiga kasus ini, satu sesi BeW-Relax diikuti penurunan skor SAI sebesar 19 poin pada masing-masing responden. Arah perubahan yang konsisten menunjukkan bahwa intervensi dapat diterapkan dalam alur praoperasi dan berpotensi membantu pasien mencapai keadaan yang lebih rileks sebelum pembedahan. Namun, temuan ini harus dipahami sebagai deskripsi respons tiga kasus, bukan bukti efektivitas kausal.

Temuan ini sejalan dengan Abarghooe et al. (2022a) yang melaporkan penurunan kecemasan setelah relaksasi Benson dan terapi musik pada perempuan primipara sebelum sectio caesarea. Fitriana et al. (2024) dan Setiawati et al. (2023) juga melaporkan manfaat relaksasi Benson pada kecemasan dalam konteks klinis. Kesamaan arah hasil mendukung rasional penggunaan relaksasi sebagai terapi pendamping, tetapi perbedaan desain, populasi, dan prosedur intervensi perlu dipertimbangkan ketika membandingkan besarnya efek.

Secara teoritis, relaksasi Benson dapat memunculkan relaxation response melalui pengaturan napas, pemusatan perhatian, dan pengulangan kata atau doa yang menenangkan. Respons ini dikaitkan dengan penurunan aktivitas simpatis dan peningkatan aktivitas parasimpatis, sehingga ketegangan fisik dan psikologis dapat berkurang (Abarghooe et al., 2022a). Mekanisme tersebut merupakan penjelasan berbasis literatur dan tidak diukur secara langsung dalam tiga kasus ini.

Musik instrumental dapat berperan sebagai stimulus relaksasi dan distraksi yang membantu pasien mengalihkan perhatian dari kekhawatiran menjelang operasi. Literatur mengenai musik dan pemulihan stres mendukung kemungkinan manfaat tersebut (Adiasto et al., 2022; Cooper L., 2022), dan terapi musik juga telah digunakan pada ibu yang menjalani sectio

caesarea (Marwang et al., 2020). Meskipun demikian, karena musik dan relaksasi Benson diberikan bersamaan, kontribusi masing-masing komponen tidak dapat dipisahkan dalam studi ini.

Respons terhadap intervensi juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain, seperti dukungan keluarga, suasana ruang perawatan, edukasi sebelum operasi, hubungan terapeutik, perubahan jadwal operasi, serta terapi medis yang diberikan selama persiapan operasi. Faktor-faktor tersebut perlu dipertimbangkan sebagai kemungkinan co-intervention ketika menafsirkan perubahan kecemasan.

Dalam praktik keperawatan, BeW-Relax dapat dipertimbangkan sebagai intervensi pendamping yang relatif sederhana dan dapat diberikan sebelum operasi apabila kondisi pasien memungkinkan. Penerapannya sebaiknya disertai pengkajian kecemasan yang terstandar, edukasi praoperasi yang memadai, serta pemantauan terhadap kenyamanan dan preferensi pasien. Studi dengan desain komparatif dan sampel lebih besar diperlukan sebelum rekomendasi efektivitas klinis yang lebih luas dapat dibuat.

Studi ini memiliki beberapa keterbatasan: hanya melibatkan tiga kasus dari satu rumah sakit, tidak menggunakan kelompok pembanding atau randomisasi, intervensi hanya diberikan satu kali dan terdiri atas dua komponen yang diberikan bersamaan, outcome utama menggunakan self-report, serta tidak dilakukan follow-up kecemasan setelah operasi. Selain itu, faktor lain selama persiapan operasi, seperti edukasi, dukungan keluarga, kondisi lingkungan, perubahan jadwal, dan terapi medis, dapat memengaruhi respons kecemasan. Oleh karena itu, temuan tidak dapat digeneralisasi dan tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan hubungan kausal.



SIMPULAN

Pada tiga ibu praoperasi sectio caesarea, satu sesi BeW-Relax diikuti penurunan skor SAI dari 58 menjadi 39, 54 menjadi 35, dan 56 menjadi 37. Ketiga pasien juga melaporkan rasa lebih rileks setelah intervensi. Temuan ini menunjukkan kelayakan BeW-Relax sebagai intervensi pendamping dalam asuhan keperawatan praoperasi, tetapi tidak membuktikan efektivitas kausal karena jumlah kasus kecil, tidak ada kelompok pembandingan, dan intervensi terdiri atas kombinasi relaksasi Benson dan musik. Penelitian dengan desain yang lebih kuat diperlukan untuk menilai efektivitas dan kontribusi masing-masing komponen intervensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada ketiga pasien yang telah bersedia berpartisipasi serta kepada RSUD K.R.M.T. Wongsonegoro Semarang atas izin dan dukungan selama pelaksanaan studi kasus ini.

REFERENSI

- Abarghooe, S. N., Mardani, A., Baha, R., Aghdam, N. F., Khajeh, M., Eskandari, F., & Vaismoradi, M. (2022a). *Effects of Benson Relaxation Technique and Music Therapy on the Anxiety of Primiparous Women Prior to Cesarean Section : A Randomized Controlled Trial*. 2022. <https://doi.org/10.1155/2022/9986587>
- Adiasto, K., Beckers, D. G. J., Van Hooff, M. L. M., Roelofs, K., & Geurts, S. A. E. (2022). Music listening and stress recovery in healthy individuals: A systematic review with metaanalysis of experimental studies. In *PLoS ONE* (Vol. 17, Issue 6 June). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0270031>
- Belladiena, A. N., Ashari, A., Wibowo, S. S., Wulandari, F., & Pramono, H. (2025). *Determining Factors in Choosing a Caesarean Section : The Role of*

Health Financing and Availability of Health Facilities in Indonesia.

- Caroline Belchamber. (2021). *Payne's Handbook of Relaxation Techniques E-Book*. https://www.google.co.id/books/edition/Payne_s_Handbook_of_Relaxation_Technique/GdJCEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0
- Cooper L. (2022). A Study Investigating the Relaxation Effects of the Music Track Weightless by Marconi Union in consultation with Lyz Cooper. *Sussex Innovation Centre*.
- Damaiyanti, S., Izzati, W., Pratama, E. R., & Oktavia, R. (2024). Pre Operasi Di Ruang Bedah RS Islam Ibnu Sina Payakumbuh Tahun 2024. 7(2).
- Fadilah, N., Widaningsih, I., & Simanjuntak, H. (2025). *Determinasi faktor yang berhubungan penyembuhan luka pada ibu nifas pasca sc*. 6, 15082–15091.
- Fitriana, D., & Harun, A. (2024). Benson Relaxation Technique in SC Patients. *Jurnal Ilmu Keperawatan*.
- Marwang, S., Passe, R., Aswan, R., Triananinsi, N., & Iskandar, N. (2020). *Effects of Classical Music Therapy on Anxiety Level of Caesarean Section Mother*. 806–810.
- Nelli, E., & Bunda, P. T. (2023). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III DI PMB M 2023 Keyword : *Benson Relaxation ; Anxiety ; Third Trimester Pregnancy*. 1, 1–7.
- PPNI. (2019). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia : Definisi dan Indikator Diagnostik* (1st ed.). Jakarta: DPP PPNI.
- PPNI. (2019). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia : Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan* (1st ed.). Jakarta: DPP PPNI.
- Setiawati, R., & Pratiwi, N. (2023). Efektivitas Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Ibu SC. *Jurnal Keperawatan Brawijaya*, 11(3), 201–208.
- Solama, I., & Wulandari, F. (2024). Relaksasi untuk Ibu Hamil Pre-Operasi Sesar. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 12(1), 45–52.

