

# Terapi Relaksasi Benson untuk Penurunan Kecemasan pada Ibu Postpartum: Studi Kasus

Agustini Liviana Dwi Rahmawati<sup>1\*</sup> | Meidiana Putri Utami<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Politeknik Karya Husada

\* Corresponding Author: [alivianadr@gmail.com](mailto:alivianadr@gmail.com)

## ARTICLE INFORMATION

### Article history

Received 10 January 2026

Revised 14 March 2026

Accepted 20 March 2026

### Keywords

Anxiety, relaxation, benson therapy, postpartum, non-pharmacological therapy

## ABSTRACT

**Introduction:** Postpartum mothers frequently experience anxiety that can adversely affect physical and psychological health, including reluctance to breastfeed, reduced bonding with the infant, and an increased risk of mastitis. If left untreated, this condition may progress to baby blues or postpartum depression. **Objective:** This study aims to describe the application of Benson Relaxation Therapy in reducing anxiety levels among postpartum mothers. **Methods:** This descriptive analytic case study involved three postpartum mothers with anxiety who were hospitalized in the Delima Ward of Rumah Sehat untuk Jakarta RSUD Pasar Rebo. Anxiety levels were measured using the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21). Benson Relaxation Therapy was administered for 15–20 minutes daily over three consecutive days. **Results:** The findings demonstrated a significant reduction in anxiety levels after three days of the intervention. Mrs. E's anxiety score decreased from 12 to 6, Mrs. C's from 11 to 5, and Mrs. M's from 10 to 4. Benson Relaxation Therapy promotes vasodilation, which has important physiological effects on blood flow and blood pressure regulation. This relaxation technique also induces a sense of comfort and calmness, helping mothers achieve mental balance and improved emotional control. **Conclusion:** Benson relaxation therapy has been shown to reduce anxiety in postpartum mothers. This therapy facilitates the relaxation and improves psychological comfort among postpartum mothers. Therefore, it may serve as an effective complementary non-pharmacological intervention for reducing anxiety during the postpartum period.

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Ibu postpartum sering mengalami kecemasan yang berdampak pada kesehatan fisik dan psikologis, seperti kurangnya keinginan untuk menyusui, penurunan bonding dengan bayi, serta meningkatnya risiko mastitis. Jika tidak ditangani, kondisi ini dapat berkembang menjadi baby blues hingga depresi postpartum. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan Terapi Relaksasi Benson dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu postpartum. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif analitik pada tiga ibu postpartum dengan masalah kecemasan yang dirawat di Ruang Delima Rumah Sehat untuk Jakarta RSUD Pasar Rebo. Tingkat kecemasan diukur menggunakan instrumen *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS-21). Intervensi Terapi Relaksasi Benson diberikan selama 15–20 menit per hari selama tiga hari berturut-turut. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan yang signifikan setelah tiga hari intervensi. Skor kecemasan Ny. E menurun dari 12 menjadi 6, Ny. C dari 11 menjadi 5, dan Ny. M dari 10 menjadi 4. Terapi Relaksasi Benson menyebabkan vasodilatasi yang berdampak pada regulasi aliran darah dan tekanan darah. Teknik relaksasi ini juga memberikan efek kenyamanan dan ketenangan, sehingga membantu ibu mencapai keseimbangan pikiran serta meningkatkan kontrol emosional. **Kesimpulan:** Terapi relaksasi Benson

#### Kata Kunci

Kecemasan, relaksasi, terapi Benson, postpartum, terapi non-farmakologis

dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu postpartum. Pemberian terapi ini mampu membantu ibu mencapai kondisi rileks dan memberikan kenyamanan. Oleh karena itu, terapi ini dapat direkomendasikan sebagai intervensi nonfarmakologis untuk mengatasi kecemasan pada ibu postpartum.

Indonesian Health Science Journal  
Website: <http://ojsjournal.unt.ac.id/>

## 1. Pendahuluan

Masa postpartum merupakan periode kritis dimana perempuan mengalami banyak hal setelah melahirkan, salah satunya adalah peran utama dalam perawatan bayi baru lahir (BBL). Pada masa ini, ibu harus beradaptasi terhadap perubahan fisik hingga psikologis, selain dituntut untuk merawat BBL namun juga harus menyesuaikan dengan perubahan dirinya. Ketidakstabilan emosional pada masa ini dapat muncul akibat tuntutan perubahan tersebut terlebih kurangnya dukungan sosial yang diterima ibu dapat menyebabkan kecemasan ataupun memperburuk kondisi ibu secara psikologis (Jihan et al., 2023; Machado et al., 2020). Selain itu, perubahan hormonal yang signifikan, dengan menurunnya hormon kehamilan dan peningkatan hormon laktasi, turut memperberat gangguan suasana hati serta kecemasan pada ibu postpartum. Selain itu, pada masa ini merupakan periode adaptasi fisik dan psikologis yang dapat mempengaruhi laktasi, dimana kecemasan dapat menghambat pelepasan hormon oksitosin dan mengakibatkan potensi menurunnya pengeluaran ASI. Pengosongan payudara yang tidak optimal akibat gangguan proses menyusui dapat meningkatkan terjadinya resiko infeksi (Uvnas-Moberg et al., 2020; World Health Organization (WHO), 2017).

Prevalensi terjadinya kecemasan pada ibu postpartum berdasarkan laporan *maternal mental health World Health Organization* (WHO) tahun 2022 menunjukkan 10% ibu hamil dan 13% ibu postpartum mengalami gangguan mental seperti kecemasan dan depresi. Pada Negara berkembang mencapai 20% yang menyebabkan gangguan perkembangan bayi dan kesejahteraan ibu postpartum. Berdasarkan survei kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, sekitar 9,1% ibu mengalami gangguan psikologis saat masa nifas dan sekitar 1,1% menyebabkan *baby blues* yang ditandai dengan perubahan suasana hati, kecemasan, dan ketidakstabilan emosi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023; World Health Organization (WHO), 2022). Di Rumah Sehat Untuk RSUD Pasar Rebo Jakarta, tercatat sekitar 470 ibu postpartum setiap tahunnya, dengan rata-rata 40 ibu per bulan. Tingginya prevalensi ini menunjukkan bahwa kecemasan pada ibu postpartum merupakan masalah signifikan yang dapat mengurangi minat ibu terhadap bayi dan mengganggu pengasuhan yang optimal. Siti dkk. (2020) menemukan bahwa kecemasan pada ibu postpartum sangat terkait dengan kurangnya dukungan sosial, khususnya dari suami, yang memainkan peran penting dalam mencegah depresi pascapersalinan. Kondisi tersebut tentunya menjadi stressor yang membuat ketegangan psikologis ibu oleh sebab itu perlunya terapi yang dapat membantu ibu postpartum untuk mengelola kecemasan selama masa adaptasi setelah persalinan.

Kecemasan pada ibu postpartum juga memengaruhi proses fisiologis, khususnya pola pernapasan. Pernapasan cepat mengurangi optimalisasi oksigen, optimalisasi oksigen yang kurang dapat menyebabkan terjadinya kelelahan, penurunan konsentrasi, dan peningkatan produksi asam laktat dan kortisol. Kadar kortisol yang tinggi akan menekan prolaktin, prolaktin yang tertekan dapat menghambat produksi ASI (Nadiroh dkk., 2022). Aliran ASI yang tidak mencukupi dapat menyebabkan pembengkakan payudara (mastitis), dan abses payudara (Purnamawati, 2021). Kondisi tersebut dapat mengganggu pemenuhan nutrisi bayi

secara optimal serta melemahkan sistem kekebalan tubuh bayi, sehingga bayi menjadi lebih mudah rewel. Keadaan ini pada akhirnya dapat meningkatkan tingkat kecemasan ibu postpartum.

Usia dan tingkat pendidikan merupakan faktor yang berpengaruh terhadap kecemasan pada ibu postpartum. Ibu berusia di bawah 20 tahun cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi karena kesiapan fisik dan mental yang belum optimal (Murdayah, 2021). Tingkat pendidikan, baik formal maupun informal, berperan penting dalam membentuk kemampuan penalaran, keterampilan pemecahan masalah, serta mekanisme koping yang adaptif pada ibu. Pendidikan yang rendah dapat meningkatkan risiko terjadinya kecemasan yang tidak terkontrol dan berpotensi berkembang menjadi sindrom *baby blues* (Gumilang dkk., 2019; Rahayu, 2020). Kondisi tersebut selanjutnya dapat berdampak pada kualitas ikatan dan keterikatan antara ibu dan bayi (Purnamawati, 2021).

Kecemasan pada ibu *postpartum* dapat dicegah dan dikelola melalui intervensi non-farmakologis seperti teknik relaksasi. Relaksasi meningkatkan vasodilatasi, meningkatkan kenyamanan, menstabilkan emosi, dan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis. Salah satu metode yang banyak digunakan adalah Terapi Relaksasi Benson. Terapi tersebut menunjukkan efektivitas dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien termasuk ibu hamil trimester ketiga, pasien yang menjalani hemodialisis, dan pasien dengan *multiple sclerosis* (Pujiastutik et al., 2024; Saifan et al., 2021). Terapi benson merupakan tehnik yang sederhana, mudah dipahami, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien. Selain itu, terapi ini juga menggabungkan pernafasan dan fokus pada kata ataupun doa yang bermakna. Jadi tidak hanya secara psikologis, namun juga secara spiritual. Karakteristik partisipan yang dipilih dalam penelitian ini adalah ibu postpartum yang mengalami kecemasan ringan hingga sedang dan berada pada periode nifas (0-6 minggu setelah persalinan). Hal tersebut karena masa postpartum merupakan adaptasi fisik dan psikologis yang rentan terhadap munculnya kecemasan akibat hormonal dan jika tidak diatasi dapat menyebabkan *postpartum blues* hingga depresi postpartum (Cunningham et al., 2018). Pada masa itu penanganan farmakologis belum diperlukan secara intensif sehingga hasil penelitian dapat menjadi lebih valid.

## 2. Metode

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan deskriptif-analitik untuk mengeksplorasi penerapan Terapi Relaksasi Benson pada ibu postpartum yang mengalami kecemasan. Tiga ibu postpartum dipilih sebagai subjek penelitian berdasarkan kriteria inklusi berikut: mengalami kecemasan yang diukur dengan *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS-21), mampu berkomunikasi, dan bersedia berpartisipasi. Subjek yang dirawat di rumah sakit kurang dari tiga hari atau yang menunjukkan tanda-tanda depresi dikeluarkan dari penelitian. Penelitian ini dilakukan di Rumah Sehat Untuk Jakarta RSUD Pasar Rebo dari tanggal 17 Februari hingga 28 Februari 2025. Terapi Relaksasi Benson diberikan selama 15-20 menit per hari selama tiga hari berturut-turut, mengikuti prosedur operasi standar (SOP) yang telah ditetapkan.

Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan penilaian fisik untuk mengevaluasi kondisi fisiologis dan psikologis pada ibu postpartum. Tingkat kecemasan diukur menggunakan instrumen DASS-21 sebelum dan sesudah intervensi. Data pendukung tambahan diperoleh melalui tinjauan rekam medis.

Data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi untuk setiap subjek. Analisis ini digunakan untuk

menggambarkan efektivitas Terapi Relaksasi Benson dalam mengurangi kecemasan pada ibu postpartum

### 3. Hasil dan Pembahasan

#### Hasil

Hasil penelitian hendaknya data terbaru dan disajikan secara berkesinambungan dari mulai hasil penelitian utama hingga hasil penunjang yang dilengkapi dengan pembahasan. Hasil dan pembahasan dapat dibuat dalam suatu bagian yang sama atau terpisah. Jika ada penemuan baru, hendaknya tegas dikemukakan dalam pembahasan. Nama tabel/ diagram/ gambar/ skema, isi beserta keterangannya ditulis dalam bahasa Indonesia dan diberi nomor sesuai dengan urutan penyebutan teks. Satuan pengukuran yang digunakan dalam naskah hendaknya mengikuti sistem internasional yang berlaku.

Studi kasus ini dilakukan di Ruang Delima Rumah Sehat untuk Jakarta RSUD Pasar Rebo, selama tiga hari. Studi ini melibatkan tiga ibu postpartum yang diidentifikasi mengalami kecemasan berdasarkan penilaian awal menggunakan *Skala Depresi, Kecemasan, dan Stres* (DASS-21). Pengumpulan data mencakup karakteristik demografis, paritas, tingkat kecemasan awal, dan perubahan setelah pemberian Terapi Relaksasi Benson selama tiga hari berturut-turut.

Hasil penelitian menunjukkan variasi usia dan paritas di antara responden, faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan postpartum. Selain itu, hasil menunjukkan penurunan konsisten pada skor kecemasan setelah intervensi, menunjukkan efektivitas Terapi Relaksasi Benson dalam mempromosikan relaksasi fisik dan emosional pada ibu postpartum. Distribusi responden berdasarkan usia dan paritas disajikan dalam tabel di bawah ini.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia dan Paritas

Pasien	Usia (Tahun)	Paritas	Alasan Masuk Rumah Sakit
Ibu E	36	G2P1A0 (Multipara)	Cairan ketuban keruh, posisi sungsang, nyeri perut
Ibu C	19	G1P0A0 (Primipara)	Kontraksi tidak efektif, presentasi bokong
Ibu M	26	G1P0A0 (Primipara)	Kekakuan perut, presentasi bokong

Semua responden mengalami kecemasan yang ditandai dengan rasa takut, kekhawatiran, gelisah, dan kesulitan mengendalikan pikiran negatif. Faktor-faktor yang berkontribusi bervariasi di antara responden pada Ibu E: riwayat kehilangan bayi baru lahir dan dukungan keluarga yang terbatas, Ibu C: bayi sering menangis dan produksi ASI yang tidak mencukupi, Ibu M: pembengkakan payudara dan produksi ASI yang tertunda.

Ketidaknyamanan fisik terkait nyeri pascaoperasi dan kesulitan menyusui juga teridentifikasi pada beberapa peserta. Pasien mengatakan merasa cemas takut tidak bisa maksimal dalam merawat bayi baru lahirnya. Pasien juga mengatakan kondisi setelah melahirkan tidak nyaman karena khawatir belum bisa menyusui bayinya secara maksimal.

#### Hasil Terapi Relaksasi Benson

Terapi Relaksasi Benson diberikan sekali sehari selama tiga hari berturut-turut (15-20 menit per sesi). Tingkat kecemasan diukur menggunakan skala DASS-21 sebelum dan setelah setiap intervensi.

Tabel 2. Perubahan Skor Kecemasan Sebelum dan Setelah Intervensi

Pasien	Hari	Sebelum Intervensi	Setelah Intervensi	Perubahan
Ibu E	1	14	12	-2
	2	11	9	-2
	3	8	6	-2
<b>Penurunan Total</b>	<b>(3)</b>	<b>33</b>	<b>-6</b>	<b>(-6)</b>
Ibu C	1	12	11	-1
	2	10	8	-2
	3	6	5	-1
<b>Penurunan Total</b>	<b>(3)</b>	<b>28</b>	<b>-4</b>	<b>(-4)</b>
Ibu M	1	12	10	-2
	2	10	8	-2
	3	6	4	-2
<b>Penurunan Total</b>	<b>(3)</b>	<b>28</b>	<b>-6</b>	<b>(-6)</b>

Berdasarkan Tabel 2 di atas, hasil keseluruhan menunjukkan bahwa semua responden mengalami penurunan tingkat kecemasan dari kategori sedang ke kategori normal dalam waktu tiga hari.

### Hasil yang Berkaitan dengan Ketidaknyamanan Pasca Persalinan

Teknik relaksasi pernapasan dalam diberikan untuk mengelola ketidaknyamanan pasca operasi. Semua responden menunjukkan penurunan ketegangan fisik, melaporkan peningkatan kenyamanan, dan menunjukkan stabilisasi pada tanda-tanda vital. Secara khusus pada Ibu E: denyut nadi berkurang dari 105 menjadi 95 denyut per menit. Ibu C: denyut nadi berkurang dari 102 menjadi 82 denyut per menit, Ibu M: penurunan bertahap sepanjang hari-hari.

### Hasil Terkait Menyusui yang Tidak Efektif (Ibu C & Ibu M)

Pendidikan menyusui dan pijat oksitosin diberikan untuk meningkatkan produksi air susu ibu (ASI).

Tabel 3. Perubahan Volume ASI

Pasien	Hari 1	Hari 2	Hari 3
Ibu C	25 ml	Meningkat (kualitatif)	70 ml
Ibu M	30 ml	50–55 ml	65 ml

Berdasarkan Tabel 3 di atas, hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua responden mampu menempatkan bayi mereka dengan benar, memperbaiki proses menyusui, dan mengurangi kegelisahan bayi.

### Hasil Terkait Risiko Infeksi (Ibu E)

Peningkatan diamati pada penyembuhan luka dan indikator terkait infeksi yaitu kemerahan dan gatal hilang pada hari ke-3, sayatan bedah tetap kering dan utuh, tidak ada

pembengkakan, panas, atau keluarnya cairan, jumlah leukosit menurun dari: Hari ke-1: 21,86, Hari ke-2: 13,50, Hari ke-3: 9,60 (dalam rentang normal).

## Pembahasan

Studi kasus ini mengintegrasikan temuan dari penilaian, intervensi, dan evaluasi yang dilakukan pada tiga ibu pasca persalinan. Ibu E, Ibu C, dan Ibu M sambil menyelaraskan pengamatan ini dengan teori-teori relevan dan penelitian sebelumnya. Ketiga responden tersebut menunjukkan masalah utama terkait kecemasan, yang timbul dari penyesuaian fisiologis, psikologis, dan sosial selama periode postpartum. Gejala-gejala mereka, seperti halnya mengalami gangguan suasana hati, meningkatkan frekuensi nafas hingga jantung dan tekanan darah, meningkatkan rasa takut, kekhawatiran berlebihan, gelisah, dan kesulitan mengendalikan pikiran negatif, sesuai dengan kriteria diagnostik yang tercantum dalam *DSM-5-TR* (American Psychiatric Association, 2022; Talitha, 2023).

Faktor-faktor pemicu yang berkontribusi terhadap kecemasan bervariasi di antara responden. Ibu E mengalami peningkatan kecemasan akibat riwayat kehilangan bayi sebelumnya dan dukungan keluarga yang terbatas. Hal ini sejalan dengan penelitian Purnawati (2021), yang menekankan bahwa dukungan keluarga terutama dukungan suami memegang peran krusial dalam mengurangi kecemasan. Handayani dan Trisnawati (2023) menemukan korelasi yang kuat antara tingkat dukungan sosial dan penurunan kecemasan pada wanita postpartum.

Ibu C dan Ibu M mengalami kecemasan yang terutama dipicu oleh kesulitan menyusui, termasuk produksi ASI yang kurang optimal dan pelekatan bayi yang tidak efektif. Ketakutan mereka akan ketidakmampuan memenuhi kebutuhan gizi bayi semakin memperburuk gangguan emosional. Kecemasan postpartum dapat mempengaruhi keberhasilan menyusui yang dilihat dari aspek hormonal, karena pada kondisi cemas dapat menghambat pelepasan hormon oksitosin sehingga refleksi pengeluaran air susu ibu (ASI), *let-down-reflex*, dapat terganggu. Hormon stress yang meningkat (hormon kortisol) juga menekan proses tersebut sehingga pemberian ASI tidak optimal. Gangguan tersebut menyebabkan peningkatan kecemasan ibu dan berisiko menyebabkan ketegangan fisik (Lajuna & Sriyanti, 2025; Neupane et al., 2025).

Penanganan spiritual muncul sebagai faktor pelindung yang signifikan di antara semua responden. Praktik keagamaan seperti doa dan dzikir membantu mengurangi kecemasan, sesuai dengan temuan Ross et al. (2022) dan Nasution et al. (2024), yang menunjukkan bahwa aktivitas spiritual mempromosikan ketenangan emosional dan mendukung ketahanan psikologis di kalangan wanita postpartum.

Perbedaan usia dan paritas juga berkontribusi terhadap variasi tingkat kecemasan. Responden yang lebih muda dan primipara, seperti Ibu C menunjukkan kerentanan yang lebih besar akibat pengalaman yang terbatas dan kesiapan emosional yang belum matang. Murdayah dkk. (2021) dan Solama dkk. (2022) juga mengidentifikasi usia ibu yang muda dan persalinan pertama kali sebagai faktor risiko signifikan untuk kecemasan postpartum yang lebih tinggi. Sebaliknya, ibu multipara seperti Ibu E umumnya memiliki stabilitas emosional yang lebih baik, meskipun dukungan keluarga yang tidak memadai tetap menjadi faktor kecemasan.

Ketidaknyamanan fisik setelah operasi *sectio caesarea* semakin memperburuk kecemasan di kalangan responden. Hal ini sejalan dengan temuan Yuliana dan Nurhayati (2020), yang melaporkan bahwa nyeri pascaoperasi dapat meningkatkan risiko kecemasan. Ibu E menunjukkan gejala awal peradangan, termasuk gatal, kemerahan pada luka, dan peningkatan kadar leukosit, yang mendukung temuan Saputra dkk. (2023) bahwa peningkatan kortisol akibat stres dapat memperparah peradangan dan menekan fungsi imun.

Tiga diagnosis keperawatan utama muncul dalam kasus-kasus ini: ansietas, ketidaknyamanan pasca persalinan, dan menyusui tidak efektif pada dua responden. Diagnosis kecemasan sejalan dengan perspektif teoritis (Glickman & Schwartz, 2023) dan (Stewart & Smith, 2023) yang mengemukakan bahwa rasa takut gagal merawat bayi baru lahir merupakan faktor stres utama pasca persalinan. Diagnosis menyusui yang tidak efektif juga didukung oleh Sullivan et al (2019) dan Rosen, H., Smith & Lee (2020) yang mencatat bahwa hormon stres yang meningkat mengganggu produksi prolaktin dan oksitosin.

Terapi Relaksasi Benson yang diberikan selama tiga hari berturut-turut menunjukkan penurunan yang signifikan dalam tingkat kecemasan pada semua responden. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa terapi bendon dapat dilakukan dengan kombinasi fokus pada pernapasan dan ketenangan pikiran. Tindakan dilakukan berulang dengan kata tertentu yang memberikan efek ketenangan emosional (Allah et al., 2024; Destri et al., 2021; Kesuma et al., 2024). Komponen pernapasan dalam terapi ini berperan dalam mengurangi ketidaknyamanan pascaoperasi, karena latihan nafas dalam yang dilakukan secara fisiologis dapat meningkatkan oksigenasi jaringan dan menurunkan ketegangan otot melalui saraf parasimpatis (Frana & Kk, 2024; Rakhmawati et al., 2023). Secara keseluruhan, temuan studi kasus ini menunjukkan bahwa intervensi keperawatan non-farmakologis, khususnya Terapi Relaksasi Benson, sangat efektif dalam mengurangi kecemasan pasca persalinan. Selain manfaat psikologis, intervensi ini juga mendukung stabilitas fisiologis, meningkatkan hasil menyusui, dan mempercepat pemulihan pasca operasi. Hasil ini memperkuat pentingnya mengintegrasikan pendekatan berbasis relaksasi ke dalam perawatan keperawatan pasca persalinan untuk mengoptimalkan kesejahteraan ibu.

#### 4. Kesimpulan

Studi kasus ini menunjukkan bahwa kecemasan pada ibu postpartum dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk perubahan fisiologis dan psikologis, pengalaman sebelumnya, dukungan sosial, kesulitan menyusui, dan kondisi pasca operasi. Pelaksanaan intervensi keperawatan non-farmakologis terutama Terapi Relaksasi Benson terbukti efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan di antara semua responden setelah tiga hari terapi berturut-turut. Selain ketenangan psikologis, intervensi ini juga berdampak positif pada respons fisiologis, meningkatkan efektivitas menyusui, dan mendukung pemulihan pasca operasi. Temuan ini menekankan pentingnya mengintegrasikan strategi berbasis relaksasi ke dalam perawatan keperawatan pasca persalinan untuk meningkatkan kesehatan mental ibu, kesejahteraan fisik, dan proses menyusui.

#### Acknowledgments

Para penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada para ibu postpartum yang dengan ikhlas menyumbangkan waktu mereka dan berbagi pengalaman pribadi mereka, yang sangat penting bagi kedalaman dan validitas penelitian ini.

#### Daftar Pustaka

- Allah, A., Aloran, M., Jarrah, S. S., Ahmed, F. R., & Aburuz, M. E. (2024). *A quasi-experimental study to assess the effect of Benson ' s relaxation on anxiety and depression among patients with heart failure in Jordan*. 39(3), 430–438.
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed., DSM-5-TR)*. American Psychiatric Publishing.

- Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Bloom, S. L., Hauth, J. C., Rouse, D. J., & C.Y, S. (2018). *Williams Obstetrics, Twenty-Fifth Edition*. New York: McGraw-Hill Education.
- Destri, N. L., Laksmi, T. F. ., & Suryaningsih, I. . (2021). Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Post Partum. *Jurnal Kebidanan*, 11(2), 123–129.
- Frana, I., & Kk, J. (2024). Pengaruh Penerapan Diaphragmatic Breathing Exercise terhadap Respiratory Rate dan Saturasi Oksigen terhadap pasien dengan Asma Bronkial Effect of Diaphragmatic Breathing Exercise on Respiratory Rate and Oxygen Saturation in patients with Bronchial Asthma. *Indonesian Journal of Health Services*, 1(1).
- Glickman, A., & Schwartz, R. (2023). Fear of blame and anxiety in postpartum mothers: Implications for psychological recovery. *Journal of Perinatal Psychology*, 12(1), 30–39.
- Jihan, Z., Bila, S., & Santoso, B. (2023). *Relationship between Family Social Support and Anxiety of Postpartum*. 08, 148–153.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023*.
- Kesuma, E. H., Muniroh, M., Wardani, N. D., & Purwoko, Y. (2024). THE EFFECT OF BENSON ' S R ELAXATION THERAPY ON STRESS LEVELS AMONG. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 13(3), 152–157. <https://doi.org/10.14710/dmj.v13i3.42108>
- Lajuna, L., & Sriyanti, C. (2025). *The influence of psychological factors on breast milk production among breastfeeding mother*. 13(2).
- Machado, T. D. S., Chur-hansen, A., & Due, C. (2020). *First-time mothers ' perceptions of social support : Recommendations for best practice*. <https://doi.org/10.1177/2055102919898611>
- Neupane, S., Vuong, A. M., Haboush-deloye, A., Mancha, K., & Buccini, G. (2025). *Association between postpartum anxiety and depression and exclusive and continued breastfeeding practices : a cross-sectional study in Nevada , USA*. 4.
- Pujiastutik, Y. E., Wahyuni, S., Apriyanto, B. S., Yauri, I., & Colls, E. P. (2024). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di RS Aura Syifa Kabupaten Kediri. *Jurnal Sintesis*, 5(1), 68–74.
- Rakhmawati, I., Banon, E., Haryati, O., Nurhalimah, Ekasari, M. F., Bunga, A. S., & Sudrajat, A. (2023). EFFECTIVENESS OF COMBINATION DEEP BREATHING AND PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TO DIMINISH ANXIETY OF. *Nursing Journal*, 10(1), 110–116.
- Rosen, H., Smith, J., & Lee, A. (2020). Impact of cortisol on milk production and breastfeeding efficiency. *Maternal & Child Health Journal*, 24(5), 560–568.
- Saifan, A. R., Aburuz, M. E., Dhaher, E. A., Rayyan, A., Jaber, M. Al, & Deh, R. M. (2021). The Effect of Benson Relaxation Technique on Depression , Anxiety , and Stress of Jordanian Patients Diagnosed with Multiple Sclerosis : A Cross-Sectional Study. *Depression Research and Treatment*, 2021. <https://doi.org/10.1155/2021/8300497>

- Stewart, M. B., & Smith, J. L. (2023). No Title. *Journal of Maternal Mental Health*, 15(2), 134–142.
- Sullivan, M., Johnson, K., & Brown, L. (2019). Psychological factors affecting lactation: The role of maternal anxiety. *Journal of Human Lactation*, 35(2), 220–228.
- Talitha, A. R. (2023). *Efektivitas Penerapan Relaksasi Benson Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Pre-Operasi : Studi Kasus*. 1(1).
- Uvnas-Moberg, K., Ekstrom-Bergstrom, A., Buckley, S., Massarotti, C., Pajalic, Z., Luegmair, K., Kotlowska, A., Lengier, L., Oiza, I., Gryika-Baeschlin, S., Leahy-Warren, P., Hadjogeorgiu, E., Villarme, S., & Dencker, A. (2020). *PLOS ONE Maternal plasma levels of oxytocin during breastfeeding — A systematic review*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0235806>
- World Health Organization (WHO). (2017). *GUIDELINE: Protecting, promoting and supporting Breastfeeding in Facilities providing maternity and newborn services*.
- World Health Organization (WHO). (2022). *Guide for integration of perinatal mental health in maternal and child health services*.