

**ABSTRAK****PENGARUH KOMBINASI RELAKSASI AUTOGENIK DAN BENSON  
TERHADAP KECEMASAN, KUALITAS TIDUR, DAN TEKANAN DARAH IBU  
HAMIL DENGAN HIPERTENSI DALAM KEHAMILAN****Oleh : Esa Rosyida Umam**

**Pendahuluan:** Ibu hamil dengan hipertensi dalam kehamilan akan mengalami ketidaknyamanan baik secara fisik maupun psikologis sehingga dibutuhkan terapi komplementer dengan melalui kombinasi teknik sugesti diri dan terapi spiritual. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh kombinasi relaksasi autogenik dan benson terhadap kecemasan, kualitas tidur, dan tekanan darah ibu hamil dengan hipertensi dalam kehamilan. **Metode:** Penelitian ini menggunakan *Quasi Experimental* dengan *randomized pretest-posttest control group design*. Sampel penelitian 46 responden, dibagi ke dalam 2 kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kontrol. Penelitian dilakukan dalam 2 minggu. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan pada terdapat 13 responden yang skor kecemasannya menjadi lebih baik. Hasil uji statistik menunjukkan perbedaan nilai *pre test* dan *post test* dengan nilai *p* uji wilcoxon 0,002 . Uji mann whitney menunjukkan nilai *p* 0,046. Pada variabel kualitas tidur ada 15 responden yang mengalami penurunan skor PSQI yang artinya kualitas tidurnya meningkat. Hasil uji *mc. nemar* menunjukkan nilai *p* 0,000 pada kelompok intervensi. Hasil uji chi-square menunjukkan nilai *p* 0.011. Variabel tekanan darah, rata-rata tekanan sistolik sebelum diberikan intervensi adalah 141,39 mmHg menjadi 133,65 mmHg setelah diberikan intervensi. Tekanan darah diastolik dari 91,30mmHg menjadi 86,70 mmHg. Hasil uji statistik dengan *paired t test* menunjukkan nilai *p* 0,000 artinya ada perbedaan sebelum dan setelah dilakukan intervensi. **Kesimpulan:** kombinasi relaksasi autogenik dan benson berpengaruh terhadap penurunan kecemasan, peningkatan kualitas tidur, dan penurunan tekanan darah ibu hamil.

Kata Kunci : Hipertensi dalam kehamilan, Relaksasi autogenik, Relaksasi benson, Kecemasan, Kualitas tidur, Tekanan darah

**ABSTRACT****THE EFFECT OF AUTOGENIC AND BENSON RELAXATION COMBINATIONS ON ANXIETY, SLEEP QUALITY, AND PREGNANT BLOOD PRESSURE WITH HYPERTENSION IN PREGNANCY**

By: Esa Rosyida Umam

**Introduction:** Pregnant women with hypertension in pregnancy will experience discomfort both physically and psychologically so that complementary therapy is needed through a combination of self-suggestion techniques and spiritual therapy. The purpose of this study was to determine the effect of a combination of autogenic and benson relaxation on anxiety, sleep quality, and blood pressure of pregnant women with hypertension in pregnancy. **Method:** This study used a Quasi Experimental study with randomized pretest-posttest control group design. The research sample was 46 respondents, divided into 2 groups: the treatment and control groups. The study was conducted in 2 weeks. **Results:** The results showed that there were 13 respondents whose anxiety scores were better. Statistical test results showed differences in the pre-test and post-test values with the Wilcoxon P test value 0.002. The Mann Whitney test showed a p value 0.046. In the sleep quality variable there were 15 respondents who experienced a decrease in PSQI score which means that the quality of their sleep improved. Mc. nemar test results showed a p value 0,000 in the intervention group. Chi-square test results showed a p value 0.011. Variable blood pressure, the average systolic pressure before being given the intervention was 141.39 mmHg to 133.65 mmHg after the intervention was given. Diastolic blood pressure from 91.30mmHg to 86.70 mmHg. Statistical test results with paired t test showed a p value 0.000 meaning that there were differences before and after the intervention. **Conclusion:** the combination of autogenic and benson relaxation influenced the decrease in anxiety, increased sleep quality, and decreased blood pressure of pregnant women.

Keywords: Hypertension in pregnancy, Autogenic Relaxation, Benson Relaxation, Anxiety, Sleep Quality, Blood Pressure