
**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS PULOKULON II**

Oleh :

Anita Lufianti⁽¹⁾, Eliya Desi Nursanti⁽²⁾, Fitriani⁽³⁾

1. Universitas An Nuur, Email: anitalufianti0807@gmail.com
2. Universitas An Nuur, Email: eliadesi733@gmail.com
3. Universitas An Nuur, Email: fitrianiizainal0207@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Gangguan emosional saat ini menjadi masalah yang kompleks bagi dunia kesehatan. Gangguan emosional yang sering terjadi pada kehamilan yaitu kecemasan. Pada ibu hamil primigravida lebih rentan mengalami kecemasan dikarenakan tidak ada pengalaman menjadi seorang ibu. Kondisi kecemasan yang dialami oleh ibu hamil dapat meningkat seiring berjalannya periode kehamilan, terutama pada saat trimester III hingga memasuki persalinan. Ibu hamil yang mengalami cemas akan timbul respon fisiologis berupa peningkatan denyut jantung, sehingga dapat meningkatkan curah jantung yang dapat menyebabkan preeklamsia. Penatalaksanaan kecemasan dapat dilakukan dengan metode nonfarmakologi. Relaksasi autogenik adalah salah satu terapi nonfarmakologi dengan menggunakan diri sendiri sebagai pusat terapi dengan menggunakan kata-kata afirmasi yang dapat menenangkan pikiran.

Tujuan: Untuk mengetahui Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Pulokulon II.

Metode: Pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian Quasy Eksperimen dengan desain penelitian *pretest-posttest control group design*.

Hasil: Hasil statistik menunjukkan bahwa data yang diperoleh dari hasil uji *Wilcoxon* dan uji *Paired Sampel T-Test* diperoleh $p \text{ value} = 0,000 < \alpha (0,05)$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya ada perbedaan antara hasil tingkat kecemasan untuk *pre-test* dan *post-test*.

Kesimpulan: Ada pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III di wilayah kerja Puskesmas Pulokulon II.

Kata kunci: Relaksasi Autogenik, Kecemasan, Ibu Hamil, Primigravida

Daftar Pustaka: 16 (2014-2022)

THE EFFECT OF AUTOGENIC RELAXATION TECHNIQUES ON THE ANXIETY LEVEL OF THIRD TRIMESTER PRIMIGRAVIDA PREGNANT WOMEN IN THE WORKING AREA OF THE PULOKULON II COMMUNITY HEALTH CENTER

By :

Anita Lufianti⁽¹⁾, Eliya Desi Nursanti⁽²⁾, Fitriani⁽³⁾

1. Universitas An Nuur, Email: anitalufianti0807@gmail.com
2. Universitas An Nuur, Email: eliadesi733@gmail.com
3. Universitas An Nuur, Email: fitriani20207@gmail.com

ABSTRACT

Background: Emotional disorders are currently a complex problem in the world of health. Emotional disorders that often occur in pregnancy are anxiety disorders. Primigravida pregnant women are more susceptible to experiencing anxiety because they have no experience of being a mother. The anxiety experienced by pregnant women can increase as the pregnancy period progresses, especially during the third trimester until labor enters. Pregnant women who experience anxiety will have a physiological response in the form of an increase in heart rate, which can increase cardiac output which can cause preeclampsia. Management of anxiety can be done using non-pharmacological methods. Autogenic relaxation is a non-pharmacological therapy that uses oneself as the center of therapy using words of affirmation that can calm the mind.

Objective: To determine the effect of autogenic relaxation techniques on the level of anxiety of primigravida pregnant women in the third trimester in the working area of Pulokulon II Community Health Center.

Method: This research uses a quantitative type of research using the Quasy Experiment research method with a pretest-posttest control group design research design. **Result:** The Wilcoxon test and Paired Sampel T-Test results obtained $p\text{-value} = 0,000 < \alpha (0.05)$ which means H_0 is rejected and H_a is accepted. This means that there is a difference between the anxiety level results for the pre-test and post-test.

Conclusion: There was an effect of autogenic relaxation techniques on the anxiety level of third trimester primigravida pregnant women in the working area of the Pulokulon II community health center.

Keywords: Autogenic Relaxation, Anxiety, Pregnant Woman, Primigravida

Bibliography: 16 (2014-2022)

PENDAHULUAN

Gangguan emosional saat ini menjadi masalah yang cukup kompleks bagi dunia kesehatan. Gangguan emosional yang sering terjadi pada kehamilan yaitu gangguan kecemasan. Pada ibu hamil primigravida lebih rentan mengalami kecemasan dikarenakan tidak ada pengalaman menjadi seorang ibu (Abegaz et al., 2022). Kondisi kecemasan yang dialami oleh ibu hamil dapat meningkat seiring berjalannya periode kehamilan, terutama pada saat trimester III hingga memasuki persalinan. Pada masa ini ibu cenderung merasakan kecemasan, misalnya bagaimana kondisi bayi saat lahir, seberapa besar nyeri yang ibu rasakan saat melahirkan, dan lain-lain (Maudy Lila Kartika, 2021).

United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF) dalam menyebutkan bukti ilmiah yang dikeluarkan oleh jurnal *Pediatric* di dunia terungkap bahwa data ibu yang mengalami masalah dalam persalinan sekitar 12.230 jiwa dan 142 juta jiwa atau 30% diantaranya adalah masalah kecemasan (Selamita et al., 2022). *World Health Organization (WHO)* mengungkapkan bahwa kecemasan pada ibu hamil di negara maju memiliki prevalensi sekitar 20% dan negara berkembang lebih dari 20%. Prevalensi kecemasan selama kehamilan di beberapa negara seperti Bangladesh mencapai 18%, China 20,6% dan Pakistan 18% (WHO, 2022).

Di Indonesia terdapat 373.000.000 orang ibu hamil, yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan sebesar 107.000.000 atau 28,7% diantaranya kecemasan terjadi pada ibu hamil menjelang proses persalinan (Kemenkes RI, 2020). Sedangkan seluruh populasi di Pulau Jawa terdapat 679.765 ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan yaitu sebanyak 355.873 orang (52,3%) (Selamita et al., 2022). Penelitian yang dilakukan di Semarang, Jawa Tengah didapatkan hasil sebanyak 59% responden primigravida mengalami kecemasan menjelang persalinan (Aniroh & Fatimah, 2019).

Dampak buruk dari kecemasan ibu hamil dapat memicu terjadinya rangsangan kontraksi rahim yang dapat mengakibatkan terjadinya komplikasi perdarahan 27%, hipertensi 19%, preklamsia 23%, partus lama 5%, abortus 5%, trauma obstetrik 5%, emboli 5% dan lain-lain 11% (Riniasih et al., 2020). Banyaknya kasus ibu hamil yang mengalami komplikasi kehamilan mengakibatkan tingginya AKI salah satunya di Kabupaten Grobogan. Menurut data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Grobogan (2021) jumlah AKI meningkat sangat tinggi yaitu sebesar 171% dari 31 kasus pada tahun 2020 menjadi 84 kasus pada tahun 2021. Puskesmas Pulokulon II Kabupaten Grobogan terdapat 2 kasus kematian ibu, hal ini menunjukkan bahwa Puskesmas

Pulokulon II merupakan tiga puskesmas teratas yang menyumbang kasus kematian ibu di Kabupaten Grobogan.

Penatalaksanaan kecemasan ibu hamil dapat berupa terapi farmakologis dan non farmakologis (Domínguez-Solís et al., 2021). Pada penggunaan terapi farmakologis tentunya akan memberikan dampak buruk jika digunakan secara terus menerus dan mengakibatkan ketergantungan. Dalam beberapa penelitian terapi non farmakologis disarankan sebagai salah satu alternatif aman untuk ibu hamil. Beberapa metode non farmakologi secara signifikan dapat menangani kecemasan diantaranya relaksasi autogenik, pemaparan pemodelan, pelatihan tegas, dan teknik pengendalian diri (Mumtaz & Akram, 2020).

Ibu hamil yang mengalami cemas akan timbul respon fisiologis berupa peningkatan denyut jantung, sehingga dapat meningkatkan curah jantung yang dapat menyebabkan preeklamsia. Respon tersebut dapat dikurangi dengan melakukan teknik relaksasi autogenik, karena dapat menciptakan respon relaksasi dari latihan nafas dalam dan latihan konsentrasi. Tujuan utama relaksasi autogenik adalah membawa pikiran ke dalam kondisi mental yang optimal, akan merangsang peningkatan kerja saraf parasimpatis sehingga menghambat kinerja dari saraf simpatis, hal tersebut mampu menyebabkan hormon

kecemasan berkurang (Abdullah et al., 2021).

Dari latar belakang diatas penulis berminat untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Pulokulon II”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Pulokulon II.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode *Quasy Eksperiment* dengan desain *Pretest-Posttest Control Group Design* yaitu terdapat dua kelompok yang dipilih secara random, yang kemudian diberikan *pretest* untuk mengidentifikasi kondisi awal. Setelah itu, diberi *posttest* untuk mengidentifikasi apakah terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Notoadmodjo, 2014).

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil primigravida trimester III yang berada di wilayah kerja Puskesmas Pulokulon II yang berjumlah 44 orang yang diambil dengan teknik *simple random sampling*. Instrument yang digunakan adalah lembar kuesioner *Perinatal Anxiety Screening Scale* (PASS).

Data dianalisis secara bivariat dengan menggunakan Uji *Wilcoxon Rank Test* dan Uji *Paired Sampel T-Test*.

HASIL

1. Karakteristik Responden

a. Usia

Usia	Eksperimen		Kontrol	
	(n)	(%)	(n)	(%)
< 20 tahun	2	9,1	1	4,5
20-35 tahun	20	90,9	21	95,5
Total	22	100,0	22	100,0

b. Pendidikan

Pendidikan	Eksperimen		Kontrol	
	(n)	(%)	(n)	(%)
SMP	7	31,8	4	18,2
SMA	13	59,1	14	63,6
Sekolah Tinggi	2	9,1	4	18,2
Total	22	100,0	22	100,0

c. Pekerjaan

Pekerjaan	Eksperimen		Kontrol	
	(n)	(%)	(n)	(%)
Tidak Bekerja/IRT	7	31,8	4	18,2
Bekerja	13	59,1	14	63,6
Total	22	100,0	22	100,0

2. Analisa Univariat

a. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan

Tingkat Cemas	Eksperimen		Kontrol	
	Pre	Post	Pre	Post
Mean	33,55	26,32	33,95	35,86

3. Uji Normalitas

a. Uji Normalitas Kelompok Eksperimen

Variabel	Shapiro Wilk Sig.
Pretest Eksperimen	0,169
Posttest Eksperimen	0,026

b. Uji Normalitas Kelompok Kontrol

Variabel	Shapiro Wilk Sig.
Pretest Kontrol	0,076
Posttest Kontrol	0,281

4. Analisa Bivariat

a. Hasil Uji *Wilcoxon* Kelompok Eksperimen

	(n)	Rerata	P
Pre-Test Eksperimen	22	6,530	0,000
Post-Test Eksperimen	22	5,414	

b. Hasil Uji Paired Sampel T-Test

Kelompok Kontrol

	(n)	Rerata \pm s.b.	P
Pre-Test Kontrol	22	6,772	0,000
Post-Test Kontrol	22	7,558	

PEMBAHASAN

Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Pulokulon II

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Rank Test* pada kelompok eksperimen menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000 < \alpha (0,05)$ sehingga H_0 ditolak H_a diterima. Maka, dapat ditarik kesimpulan terdapat pengaruh yang bermakna sebelum dan sesudah diberikan intervensi relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III di wilayah kerja Puskesmas Pulokulon II.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan relaksasi autogenik di sebabkan karena pelaksanaan relaksasi autogenik, responden dipandu untuk rileks dengan situasi yang tenang dan sunyi dimana

gelombang otak mulai melambat yang membuat responden dapat beristitahat dengan tenang. Dalam relaksasi autogenik hal yang menjadi anjuran pokok adalah penyerahan pada diri sendiri sehingga memungkinkan berbagai daerah di dalam tubuh (lengan, tangan, tungkai dan kaki) menjadi hangat dan berat. Sensasi hangat dan berat ini disebabkan oleh peralihan aliran darah (dari pusat tubuh ke daerah tubuh yang diinginkan), yang bertindak seperti pesan internal, menyejukkan dan merelaksasikan otot-otot di sekitarnya. Pada tahap ini responden dapat mengalihkan perhatian dari kekhawatiran dan kecemasan yang muncul, sehingga mengurangi kecemasan.

Menurut teori (Hawari, 2016) penatalaksanaan stres, cemas dan depresi pada tahap pencegahan memerlukan suatu metode pendekatan yang baik dan kegiatan relaksasi pada kelas ibu hamil secara tidak langsung dapat menjadi terapi bagi ibu hamil yang mengalami kecemasan. Relaksasi dalam penelitian ini merupakan relaksasi yang bersumber dari diri sendiri dengan menggunakan kata-kata atau kalimat pendek yang bisa membuat pikiran menjadi tenang dan nyaman yaitu relaksasi autogenik.

Menurut Nani & Setiyani (2021) relaksasi autogenik akan membantu tubuh untuk membawa perintah melalui autosugesti untuk rileks sehingga dapat

mengalihkan pernafasan, tekanan darah, denyut jantung, serta suhu tubuh. Sensasi tenang, ringan dan hangat menyebar keseluruh tubuh merupakan efek yang bisa dirasakan dari relaksasi autogenik. Tubuh merasakan kehangatan, merupakan akibat dari arteri perifer yang mengalami vasodilatasi, sedangkan ketegangan otot tubuh yang menurun mengakibatkan munculnya sensasi ringan.

Individu yang mengalami kecemasan yang bekerja adalah sistem saraf simpatis, sedangkan pada waktu relaksasi yang bekerja adalah sistem saraf parasimpatis. Respon relaksasi autogenik akan menghambat peningkatan saraf simpatis, sehingga hormon penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Sistem saraf parasimpatis akan memperlambat atau memperlemah kerja alat-alat internal tubuh seperti detak jantung, irama nafas, ketegangan otot, dan produksi hormon-hormon penyebab stres. Hormon penyebab stres yang semakin menurun menyebabkan seluruh tubuh mulai berfungsi pada tingkat yang lebih sehat dengan lebih banyak energi untuk penyembuhan, penguatan dan peremajaan yang akan membuat rileks seiring dengan penurunan kecemasan pada ibu hamil dan diikuti respon psikologi dan respon biologis yang semakin membaik (Nani & Setiyani, 2021).

Penelitian ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Mei et al., (2020)

menyebutkan bahwa latihan relaksasi terbukti lebih bermanfaat dalam mengatasi masalah emosional pada ibu hamil yang mengalami peningkatan derajat kecemasan dan depresi dibandingkan dengan latihan fisik ataupun pemberian pendidikan kesehatan. Hal tersebut ditunjukkan dari hasil analisis data bahwa ada penurunan tingkat kecemasan pada kelompok yang diberikan relaksasi. Penurunan kecemasan disebabkan karena ibu memiliki peningkatan kemampuan dalam beradaptasi terhadap kondisi kehamilan mereka setelah memperoleh intervensi. Kemampuan ibu beradaptasi karena adanya penambahan informasi kepada ibu melalui kelas hamil yang memberikan relaksasi. Latihan ini dilakukan untuk mengurangi tingkat kecemasan yang dialaminya.

Penelitian ini sejalan dengan Penelitian Abdullah et al., (2021) dengan judul pengaruh penerapan teknik relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida, menunjukkan penurunan rerata skor dari 0,710 menjadi 0,235 setelah diberikan intervensi relaksasi autogenik. Begitu juga dengan penelitian Nazah & Wulandari, (2022) yang dilakukan oleh Hasil uji wilcoxon diperoleh nilai p Value 0,000 ($<0,05$) dengan kesimpulan terdapat pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida. Ibu hamil yang mengalami peningkatan denyut

jantung dapat dikurangi dengan latihan relaksasi autogenik, relaksasi merangsang kerja saraf parasimpatis dan menghambat kerja saraf simpatis sehingga hormon penyebab cemas berkurang.

KETERBATASAN

Pada penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu pelaksanaan penelitian mencakup waktu yang relatif lama yaitu 3 hari, jumlah sampel yang terbatas, dan keterbatasan penelitian ini terletak pada kurangnya pengkajian mendalam terhadap faktor-faktor yang dapat mengakibatkan peningkatan kecemasan pada ibu hamil. Hal ini mengakibatkan potensi kehilangan informasi penting mengenai aspek psikologis, sosial, dan lingkungan yang berkontribusi pada kecemasan.

KESIMPULAN

Ada Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik terhadap Tingkat Kecemasan Ibu hamil Primigravida Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Pulokulon II dengan *p value* 0,000 (<0,05).

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, V. I., Ikraman, R. A., & Harlina, H. (2021). Pengaruh Penerapan Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida. *Quality : Jurnal Kesehatan*, 15(1), 17–23.

- <https://doi.org/10.36082/qjk.v15i1.199>
- Abegaz, M. Y., Mucbe, H. A., & Aynalem, G. L. (2022). Determinants of Pregnancy-Related Anxiety among Women Attending Antenatal Checkup at Public Health Institutions in Debre Markos Town, Ethiopia. *Depression Research and Treatment*, 2022. <https://doi.org/10.1155/2022/6935609>
- Aniroh, U., & Fatimah, R. F. (2019). Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida dalam Menghadapi Persalinan Ditinjau dari Usia Ibu dan Sosial Ekonomi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 2(2), 1. <https://doi.org/10.32584/jikm.v2i2.374>
- Domínguez-Solís, E., Lima-Serrano, M., & Lima-Rodríguez, J. S. (2021). Non-pharmacological interventions to reduce anxiety in pregnancy, labour and postpartum: A systematic review. *Midwifery*, 102(May 2020). <https://doi.org/10.1016/j.midw.2021.103126>
- Hawari, D. (2016). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Kab. Grobogan, D. (2021).
- Kemenkes RI. (2020). *Pedoman pelayanan antenatal, persalinan, nifas dan bayi baru lahir di Era Adaptasi Baru*.
- Maudy Lila Kartika. (2021). Maternity Class as an Effort to Reduce Anxiety in Pregnancy. *Embrio*, 13(2), 148–155.

- <https://doi.org/10.36456/embrio.v13i2.3495>
- Mei, V. N., Koropit, T. A., Katuuk, H. M., & Rimporok, M. R. (2020). *Jurnal Kesehatan: Amanah Prodi Ners Universitas Muhammadiyah Manado* PENURUNAN ANXIETY PADA IBU PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA BOLAANG MONGONDOW Pendahuluan Anxiety pada ibu primigravida trimester III adalah suatu perasaan yang tidak nyaman d. 4(1).
- Mumtaz, S., & Akram, B. (2020). Management of anxiety among pregnant women with serious medical conditions: A multicentre study. *Journal of the Pakistan Medical Association*, 70(11), 1966–1969. <https://doi.org/10.5455/JPMA.47636>
- Nani, D., & Setiyani, R. (2021). Autogenic Relaxation Therapy To Reduce Mother Anxiety. *Journal Community Health Development*, 2(1), 45–51.
- Nazah, S., & Wulandari, P. (2022). *Penerapan Relaksasi Autogenik Terhadap Kecemasan Ibu Hamil*. 9(2).
- Notoadmodjo, s. (2014). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Salemba Medika.
- Riniasih, W., Hapsari, W. D., & Nipriyanti. (2020). Hubungan Tingkat Pendidikan dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Proses Persalinan Ibu Primigravida Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Wirosari 1. *Journal of TSCD3Kep*, 5(2), 32–38.
- Selamita, Afiyanti, Y., & Faridah, I. (2022). Hubungan Dukungan Suami Dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Bersalin. *Nusantara Hasana Journal*, 1(8), 9–18. <https://nusantarahasanajournal.com/index.php/nhj/article/view/185>
- WHO. (2022). *Maternal Mortality The Sustainable Development Goals and the Global Strategy for Women's, Children's and Adolescent's Health*. <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/maternal-mortality>