



IMPLEMENTASI KEPERAWATAN TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK PADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DENGAN ANSIETAS DI DAERAH BINAAN IKEST MUHAMMADIYAH PALEMBANG

(Nursing Implementation Of Autogenic Relaxation Therapy In Primigravida Pregnant Women In The 3rd Trimester With Anxiety In The Areas Provided By Ikest Muhammadiyah Palembang)

Mar'atun Ulaa^{1*}, Naswa Azzahra¹

¹Program Studi Diploma III Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan IKesT Muhammadiyah Palembang

*Korespondensi Email : maratunulaa@gmail.com¹ naswaazzahra121@gmail.com¹

ABSTRAK

Pendahuluan : Kehamilan merupakan kondisi perubahan citra tubuh dan peran dalam anggota keluarga. Ibu hamil biasanya menunjukkan respon psikologis dan emosional yang sama selama kehamilan diantaranya ambivalen, penerimaan, *introversion*, *mood swings*, dan perubahan gambaran tubuh, untuk menghadapi persalinan ibu yang tidak dapat beradaptasi dengan baik akan timbul kecemasan. Ansietas pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan masih cukup tinggi. Ibu hamil yang mengalami masalah trimester III sekitar 12.230.142 juta jiwa dan 30% (8.561.099) diantaranya adalah ansietas. Ansietas pada ibu hamil apabila tidak ditangani dengan serius maka akan membawa dampak dan pengaruh buruk bagi kesehatan ibu dan bayi. Sehingga perlu diberikan intervensi keperawatan. Salah satu intervensi yang dapat diberikan adalah terapi relaksasi autogenik. **Tujuan :** Membantu pasien untuk mengurangi tingkat ansietas dengan melakukan terapi relaksasi autogenik **Metode :** Penelitian ini menggunakan metode case study pada dua ibu hamil dengan teknik pengumpulan data berdasarkan ketentuan kriteria inklusi selama 6 hari dari 12 Juni 2024 s/d 17 Juni 2024. **Hasil :** Setelah diberikan terapi relaksasi autogenik tingkat ansietas Ny. M dengan skor 26 menjadi 13 dan Ny.T dengan skor 26 menjadi 14. **Simpulan :** Penerapan terapi relaksasi autogenik pada ibu hamil primigravida trimester III sangat berpengaruh terhadap penurunan ansietas. **Diskusi :** Terapi relaksasi autogenik dapat diterapkan untuk mengurangi tingkat ansietas pada ibu hamil trimester III

Kata Kunci : Relaksasi Autogenik, Primigravida, Trimester III

ABSTRACT

Introduction: Pregnancy is a condition of changes in body image and roles in family members. Pregnant women usually show the same psychological and emotional responses during pregnancy, including ambivalence, acceptance, *introversion*, *mood swings*, and changes in body image. To face childbirth, mothers who cannot adapt well will experience anxiety. Anxiety in pregnant women facing childbirth is still quite high. Around 12,230,142 million pregnant women experience problems in the third trimester and 30% (8,561,099) of them have anxiety. If anxiety in pregnant women is not treated seriously, it will have negative impacts and effects on the health of the mother and baby. So it is necessary to provide nursing intervention. One intervention that can be given is autogenic relaxation therapy. **Objective:** Helping patients to reduce anxiety levels by carrying out autogenic relaxation therapy. **Method:** This research uses a case study method on two pregnant women with data collection techniques based on the provisions of the inclusion criteria for 6 days from 12 June 2024 to 17 June 2024. **Results:** After given autogenic relaxation therapy to Mrs.'s anxiety level. M with a score of 26 to 13 and Mrs. T with a score of 26 to 14. **Discussion:** The application of autogenic relaxation therapy to primigravida pregnant women in the third trimester has a significant effect on reducing anxiety. **Suggestion:** Autogenic relaxation therapy can be applied to reduce the level of anxiety in third trimester pregnant women

Keywords: Autogenic Relaxation, Primigravida, Third Trimester



PENDAHULUAN

Kehamilan pertama bagi seorang calon ibu adalah hal baru yang ditandai dengan perubahan fisik maupun psikis sehingga menimbulkan masalah psikologis. Salah satu aspek psikologis yang berdampak pada kehamilan adalah ansietas (Astuti, 2020). Menurut World Health Organization (WHO) angka kematian ibu tahun 2016 sangat tinggi sekitar 830 wanita meninggal karena komplikasi kehamilan atau persalinan di seluruh dunia setiap hari. Data Kemenkes RI pada tahun 2019 menunjukkan jumlah ibu hamil di Indonesia mencapai 5.256.483 orang (Albin et al., 2022)

Perubahan yang dialami ibu hamil pada masa kehamilan adalah perubahan fisiologis, psikologis dan sosial. Perubahan fisiologis seperti perubahan organ reproduksi yaitu uterus, ovarium, vagina, serviks dan payudara. Perubahan juga terjadi pada berbagai sistem kardiovaskuler, sistem persyarafan, dan sistem endokrin. Sebagian besar perubahan tersebut dipengaruhi oleh sistem endokrin melalui kerja hormon (Kusuma, 2018)

Perubahan psikologis terlihat berhubungan dengan perubahan biologis mengambil peranan dalam tiap kehamilan. Trimester III adalah waktu mempersiapkan kelahiran. Ibu mulai khawatir terhadap dirinya dan bayinya, dia tidak tahu kapan dia melahirkan rasa tidak nyaman timbul kembali karena perubahan *Body image* yaitu merasa dirinya aneh dan jelek, sehingga ibu membutuhkan dukungan dari suami, keluarga dan bidan (Febriati & Zakiyah, 2022)

Angka ansietas pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan masih cukup tinggi. Ibu hamil yang mengalami masalah pada Trimester III sekitar 12.230.142 juta jiwa dan 30% (8.561.099) diantaranya adalah ansietas. Pada tahun 2016 prevalensi resiko kejadian depresi atau ansietas dalam menghadapi persalinan primigravida sebesar 10-15% yang terjadi pada wanita usia 20-44 tahun. Kejadian depresi dan kecemasan mempersulit proses persalinan sekitar 10-15% (Syafrie, 2018).

Hormon adrenalin saat kehamilan akan meningkat, hal ini menyebabkan terjadinya disregulasi biokimia sehingga

tubuh mengalami ketegangan fisik, akibatnya ibu hamil akan sedikit lebih sensitif seperti lebih mudah marah, gelisah, tidak mampu memusatkan pikiran, ragu-ragu bahkan mungkin ingin lari dari kenyataan hidup yang dialaminya, terutama pada ibu primigravida (Manalu et al., 2020 dalam Abdullah et al., 2021). Kehamilan merupakan proses fisiologis yang terjadi dan dialami oleh perempuan. Selama kehamilan dapat terjadi sebagai perubahan psikologis pada ibu hamil, ansietas adalah suatu kondisi psikiatrik yang umum dan sering terjadi pada kehamilan khususnya di Trimester III kehamilan (Albin et al., 2022).

Gejala ansietas yang dialami tiap individu juga berbeda-beda, diantaranya gelisah, pusing, jantung berdebar, gemeteran, dan lain sebagainya. Rasa cemas dapat mengganggu kegiatan sehari-hari dimana salah satu sumber stressor ansietas adalah kehamilan, terutama pada ibu hamil yang mempunyai masalah pada kehamilannya. Ansietas jika tidak diatasi, dapat menyebabkan dampak buruk bagi ibu dan juga janin (Abdullah et al., 2021)

Ansietas yang berlebihan selama kehamilan dapat mengakibatkan sters dan depresi. Ibu yang memiliki ansietas berlebihan cenderung melahirkan bayi prematur serta memiliki gangguan dalam pertumbuhan dan perkembangannya (Isnaini, et al., 2020). Selain dengan tindakan farmakologi, banyak terapi non farmakologi yang dapat diterapkan untuk mengurangi ansietas pada ibu hamil, diantaranya yaitu terapi relaksasi autogenik. Relaksasi autogenik adalah salah satu tehnik yang bersumber dari diri sendiri berupa kata-kata atau kalimat pendek yang bisa membuat pikiran tenang. Relaksasi autogenik dilakukan dengan membayangkan diri sendiri berada dalam keadaan damai dan tenang, berfokus pada pengaturan nafas dan detak jantung sehingga menurunkan ketegangan fisiologis pada ibu hamil (Abdullah et al., 2021).

Relaksasi autogenik merupakan terapi relaksasi berdasarkan konsentrasi menggunakan persepsi tubuh yang mempunyai manfaat bagi kesehatan dan memungkinkan tubuh dapat merasakan perubahan pada respon fisiologis tubuh



bersifat emosional, sensori dan subjektif seperti penurunan cemas yang dialami, relaksasi autogenik membayangkan pengaturan damai dan kemudian fokus pada pernafasan yang terkendali, santai, memperlambat detak jantung, atau merasakan sensasi fisik yang berbeda, seperti melemaskan lengan atau kaki satu per satu (Hidayat, A. A. 2019)

Relaksasi autogenik adalah salah satu tehnik yang bersumber dari diri sendiri berupa kata-kata atau kalimat pendek yang bisa membuat pikiran tenang. Relaksasi autogenik dilakukan dengan membayangkan diri sendiri berada dalam keadaan damai dan tenang, berfokus pada pengaturan nafas dan detak jantung sehingga menurunkan ketegangan fisiologis pada ibu hamil. Ibu primigravida yang mengalami cemas akan tinggal respon fisiologis berupapeningkatan denyut jantung, sehingga dapat meningkatkan curah jantung yang dapat menyebabkan preeklamsia. Respon tersebut dapat dikurangi dengan ibu hamil melakukan tehnik relaksasi autogenik yang akan menciptakan respon relaksasi dari latihan nafas dalam dan latihan konsentrasi. Respon relaksasi tersebut akan merangsang peningkatan kerja saraf parasimpatis yang akan menghambat kerja saraf simpatis, sehingga hormon penyebab cemas dapat berkurang (Abdullah et al.,2021).

MASALAH

Bagaimana gambaran Implementasi keperawatan penerapan terapi relaksasi autogenik untuk menurunkan ansietas pada ibu hamil primigravida trimester III di daerah binaan IKesT Muhammadiyah Palembang.

METODE PELAKSANAAN

Desain yang digunakan padalaporan tugas akhir ini adalah penelitian deskriptif dalam bentuk studi kasus (*case study*). Studi kasus pada ibu hamil dengan penatalaksanaan terapi relaksasi autogenik dengan ansietas berjumlah 2 responden. Asuhan keperawatan yang diterapkan dalam studi kasus ini menggunakan penatalaksanaan terapi

relaksasi asutogenik. Pengumpulan data ini dilaksanakan di daerah binaan IKesT Muhammadiyah Palembang. Pengumpulan Data dilaksanakan pada 12 juni – 17 juni 2024.

HASIL

Tabel 1
Hasil Pengukuran Ansietas pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III

Variabel	Pretest		Posttest		Perbedaan Skor
	Responden	Skor	Responden	Skor	
Ansietas	1	26	1	13	13
	2	26	2	14	12

Variabel	Pretest		Posttest		Perbedaan Skor
	Responden	Skor	Responden	Skor	
Ansietas	1	26	1	13	13
	2	26	2	14	12

Hasil penelitian pada pasien pertama yang dilakukan terapi relaksasi autogenik didapatkan bahwa skor ansietas yaitu 26 (kecemasan sedang) setelah dilakukan terapi relaksasi autogenik didapatkan hasil skor ansietas yaitu 13 (tidak ada kecemasan) dan pada pasien kedua pada saat dilakukan terapi relaksasi autogenik didapatkan skor ansietas yaitu 26 (kecemasan sedang) setelah dilakukan terapi relaksasi autogenik didapatkan hasil skor ansietas yaitu 14 (tidak ada kecemasan).

PEMBAHASAN

Implementasi yang dilakukan pada pasien pertama dan kedua dengan ansietas yaitu melakukan intervensi terapi relaksasi autogenik selama 20 menit. Implementasi yang dilakukan pada pasien pertama pada tanggal 12 Juni 2024 dan pasien kedua pada tanggal 14 Juni 2024 salah satunya adalah terapi relaksasi autogenik.

Kecemasan pada ibu hamil berhubungan dengan kondisi kesejahteraan ibu dan bayi yang akan dilahirkan, sikap memberi dan menerima kehamilan, rasa aman dan nyaman selama kehamilan, usia ibu hamil, tingkat persiapan personal ibu, keuangan keluarga, penemuan jati dirinya dan persiapan menjadi orang tua, dukungan keluarga, support tenaga medis, dukungan suami, pengalaman keguguran, pengalaman traumatis ibu dan tingkat



aktifitas. Untuk mengurangi ansietas di butuhkan teknik menurunkan tingkat ansietas agar dapat mengurangi kecemasan.

Relaksasi autogennik adalah salah satu tehnik yang bersumber dari diri sendiri berupa kata-kata atau kalimat pendek yang bisa membuat pikiran tenang. Autogenik merupakan salah satu contoh terapi relaksasi yang berdasarkan konsentrasi pasif dengan menggunakan persepsi tubuh yang difasilitasi oleh sugesti diri sendiri (Abdullah et al., 2021)

Relaksasi autogenik dilakukan dengan membayangkan diri sendiri berada dalam keadaan damai dan tenang, berfokus pada pengaturan nafas dan detak jantung sehingga menurunkan ketegangan fisiologis pada ibu hamil (Abdullah et al., 2021)

Implementasi pada pasien dengan masalah ansietas yang dilakukan terapi relaksasi autogenik untuk mengurangi tingkat ansietas, didukung dari hasil penelitian (Abdullah et al., 2021) & (Nazah et al., 2022) menyatakan bahwa terdapat Pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap ansietas, dan ada perbedaan yang signifikan pada pasien yang dilakukan terapi relaksasi autogenik untuk mengurangi ansietas. Hal ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi autogenik dapat digunakan untuk mengurangi ansietas.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Terdapat pengaruh intervensi terapi relaksasi autogenik terhadap ansietas ibu hamil primigravida trimester III.

SARAN

Implementasi terapi relaksasi autogenik lebih luas dalam program keperawatan antenatal dan untuk penelitian lebih lanjut, termasuk menguji variasi intervensi atau pada kelompok ibu hamil dengan kondisi berbeda.

FUNDING

Penelitian ini tidak menerima bantuan pendanaan dari pihak manapun.

KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak ada potensi konflik kepentingan yang dilaporkan oleh penulis.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Pimpinan IkesT Muhammadiyah Palembang, Pimpinan tempat penelitian, Dosen pembimbing, dan Dosen Penguji.

KEPUSTAKAAN

- Afconneri, Y. (2022).: *Persatuan Perawat Nasional Indonesia*.
- Astuti, L. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Mekarsari. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Abdullah, V. I. (2021). Pengaruh Penerapan Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida. *Quality: Jurnal Kesehatan*.
- Apriliyani, P. (2022). *Penatalaksanaan kompres bawang merah pasien thypoid dalam pemenuhan kebutuhan termoregulasi*.
- Albin, I. (2022). Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Pada Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Banda Sakti. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*.
- Febriati, L. D. (2022). Psikologi perubahan ibu hamil. *Jurnal Kebidanan Indonesia*.
- Hidayat, A. A. (2019). *Khazanah terapi komplementer-alternatif: telusur intervensi pengobatan pelengkap non-medis* (M. A. Elwa (ed.)). Nuansa Cendekia.
- Isnaini, I. (2020). Identifikasi Faktor Risiko, Dampak dan Intervensi Kecemasan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Trimester Ketiga. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*.
- Irwan, F. (2021). *Asuhan Keperawatan Jiwa dengan Masalah Halusinasi*.
- Koerniawan, D. (2020). Aplikasi Standar Proses Keperawatan: Diagnosis, Outcome, dan Intervensi pada Asuhan Keperawatan. *Jurnal Keperawatan Silampari*.
- Kusuma, R. (2018). Studi Kualitatif: Pengalaman Adaptasi Ibu Hamil. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*.
- Kusuma, U. (2022). *Hubungan ketidaknyamanan dalam kehamilan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester iii di pmb nila resti anindya kecamatan sambirejo kabupaten*



- sragen.
- Marwiyah, N. (2018). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II dan III di Kelurahan Margaluyu Wilayah Kerja Puskesmas Kasemen. *Faletehan Health Journal*.
- Mei, V. N. (2020). *Jurnal Kesehatan : Amanah Prodi Ners Universitas Muhammadiyah Manado PENURUNAN ANXIETY PADA IBU PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA BOLAANG MONGONDOW4*.
- Mutiarasari, D. (2019). *Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Tinggede*.
- Nazah, S. (2022). Penerapan Relaksasi Autojenik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trisemester I Dan Ii. *Jurnal Ners Widya Husada*.
- Nurhayati, N. A. (2019). Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Ibu Post Operasi Sectio Saecarea.
- Pasambo, Y. (2023). Penerapan Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Pre Kuretase Dengan Abortus Inkomplit. *Jurnal Ilmiah Bidan*.
- Potter, P. (2019). *Dasar-Dasar Keperawatan. EGC*
- PPNI. (2018a). *Standar Intervensi keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan (1st ed.)*. DPP PPNI.
- PPNI. (2018b). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia: Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan (1st ed.)*. DPP PPNI
- Putri, P. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (SIKONTAN)*.
- Purnamasari, K. D. (2019). Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii. *Journal of Midwifery and Public Health*.
- Rahmawati, P. M. (2020). Kecemasan Ibu Primigravida Dalam Menghadapi Persalinan. *Konferensi Nasional (Konas) Keperawatan Kesehatan Jiwa*.
- Sari, D. I. (2018). Asuhan Keperawatan Ibu Hamil Preeklampsia pada Ny. A dan Ny. F dengan Masalah Keperawatan Ansietas di Ruang Bersalin RSUD dr. Haryoto Lumajang. *Sari, Dita Indah*.
- Sari, K. J. (2019). Pedoman Dalam Melaksanakan Implementasi Keperawatan. In *Keperawatan* (p. 7).
- Siregar, N. Y. (2021). Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Bidan Cerdas*.
- Suristyawati, P. (2019). Meditasi Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Widya Kesehatan*.
- Sumsel, B. (2021). *Data Jumlah Ibu Hamil di Sumatera Selatan*.
- Syafrie, I. R. (2018). Gambaran Pengetahuan Dan Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Aman Kecamatan Lebongâ Utara, Kabupaten Lebong Tahun 2016. *Journal Of Midwifery*.
- World Health Organization (WHO). (2019). *Angka Kematian Ibu dan Angka Kematian Bayi*