



PENGARUH TEKNIK RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA

THE EFFECT OF AUTOGENIC RELAXATION TECHNIQUES ON ANXIETY LEVEL OF PREMIGRAVED MOTHERS

Prahardian Putri¹, Eva Susanti², Pandu Rifqi Amalia³

Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Palembang

Email: prahardianputri@poltekkespalembang.ac.id

ABSTRAK

Terdapat banyak masalah dan keluhan selama kehamilan salah satunya masalah psikologis berupa kecemasan selama hamil. Penatalaksanaan kecemasan dapat dilakukan dengan manajemen nonfarmakologi. Relaksasi autogenik adalah salah satu terapi nonfarmakologi dengan menggunakan diri sendiri sebagai pusat terapi dengan menggunakan kata-kata afirmasi yang dapat menenangkan pikiran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida. Desain penelitian yang digunakan adalah pre-eksperimental dengan one group pretest- posttest. Subjek penelitian diambil dari seluruh ibu hamil yang berkunjung di puskesmas Merdeka Palembang dengan menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah sampel 34 orang. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Merdeka Palembang. Pada penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan responden menurun dengan tingkat kecemasan sebelum intervensi sebesar (64,7%) kecemasan sedang dan (35,3%) kecemasan ringan, sedangkan setelah relaksasi autogenik responden mengalami tingkat kecemasan ringan (55,9), tidak mengalami kecemasan (35,3%), kecemasan sedang (8,8%). Dari Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa relaksasi autogenik dapat menurunkan tingkat kecemasan ($p\text{-value}=0,000 < \alpha=0,05$) secara bermakna. Dari hasil tersebut pelayanan kesehatan perlu menerapkan relaksasi autogenik sebagai salah satu metode untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil.

Kata Kunci: Relaksasi Autogenik, Kecemasan, Ibu hamil, Primigravida

ABSTRACT

There are many problems and complaints during pregnancy, one of which is psychological problems in the form of anxiety. Management of anxiety can be done by non-pharmacological management. Autogenic relaxation is a non-pharmacological therapy in using oneself as the center of therapy by using short words or affirmations that can calm the mind. This study aims to investigate the impact of autogenic relaxation techniques on the anxiety levels of first-time pregnant women. The research design was pre-experimental with a pre-and post-test for one group. Using a purposive sampling strategy, 34 pregnant women who visited the Merdeka Palembang health centre were selected as research subjects. This study included all pregnant women in the active region of the Merdeka Palembang Health Center. The study showed that the respondent's anxiety level decreased with the level of anxiety before the intervention (64.7%) moderate anxiety and (35.3%) mild anxiety. At the same time, after autogenic relaxation, the respondents experienced mild anxiety (55.9) and did not experience anxiety (35.3%), moderate anxiety (8.8%). The study results show that autogenic relaxation can significantly reduce anxiety levels ($p\text{-value} = 0.000 < = 0.05$). From these results, health services need to apply autogenic relaxation to reduce pregnant women's anxiety levels.

Keywords: Autogenic Relaxation, Anxiety, Pregnant women, Primigravida

PENDAHULUAN

Masalah psikologis berupa kecemasan selama hamil. Kecemasan ibu hamil diakibatkan karena kurangnya persiapan untuk melahirkan (Sofiati et al., 2022).

Prevalensi mortalitas ibu sebesar 1 dari 190 ibu pada tahun 2017 (WHO et al., 2017). Sedangkan menurut data Berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia sebesar 305 ibu hamil



per 100.000 kelahiran hidup meninggal pada tahun 2019 (Kemenkes RI, 2019).

Kecemasan merupakan salah satu penyebab kelahiran prematur (Lilliecreutz et al., 2016), kala II lama dan kematian janin (Gentile, 2017).

Wanita primigravida lebih rentan mengalami kecemasan (Abegaz et al., 2022). Pada primigravida lebih rentan terhadap ketakutan akan proses melahirkan karena mereka tidak memiliki pengalaman persalinan sebelumnya (Westerneng et al., 2017). Dengan demikian, ketakutan akan kelahiran anak ini meningkatkan kerentanan psikologis wanita terhadap faktor yang berkaitan dengan kecemasan karena ekspektasi yang lebih tinggi terhadap nyeri persalinan, kurangnya pengalaman menjadi seorang ibu, rasa kehidupan baru, serta tuntutan dan tanggung jawab yang bertambah (Slade et al., 2019).

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. Contoh terapi non farmakologis yaitu yoga (Babbar, shilpa, Shyken, 2016; Satyapriya et al., 2013), terapi thai chi, hipnosis (King et al., 2019), penggunaan aromatherapy (Mansour Lamadah, 2016), terapi meditasi, relaksasi otot progresif, dan relaksasi autogenik (Wijayanti et al., 2019).

Relaksasi autogenik adalah salah satu terapi nonfarmakologis dengan menggunakan diri sendiri sebagai pusat terapi dengan menggunakan kata kata pendek atau afirmasi yang dapat menenangkan pikiran (Nani &

Setiyani, 2021). Relaksasi ini dapat membuat ibu hamil merasa nyaman, damai dengan fokus pada nafas dan detak jantung sehingga ketegangan fisiologis dapat berkurang.

Terapi non farmakologis berperan penting terhadap penurunan intensitas kecemasan pada wanita primigravida. Maka, peneliti memiliki ketertarikan pada pengaruh relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida di wilayah kerja Puskesmas Merdeka Palembang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida pada trimester ketiga.

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah pre-eksperimental dengan *one group pretest-posttest*. Subjek penelitian diambil dari seluruh ibu hamil yang berkunjung di puskesmas Merdeka Palembang dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel 34 orang. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Merdeka Palembang.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah ibu hamil primigravida trimester III dengan cemas ringan dan sedang, bersedia menjadi responden dan menandatangani *informed consent* sebelum dilakukannya relaksasi autogenik. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 34 responden.

Pemberian relaksasi autogenik merupakan variabel terikat dan variabel terikat adalah tingkat kecemasan ibu hamil primigravida. Lembar observasi merupakan instrumen yang diilih pada Instrument yang digunakan adalah lembar observasi. Langkah-langkah pelaksanaan teknik relaksasi autogenik pada respondent adalah dilakukan dengan pengukuran kecemasan terlebih dahulu dengan menggunakan skala PRAQ-R2



dan dicatat di lembar observasi kemudian diberikan latihan relaksasi autogenik satu kali sehari selama 10 menit dalam waktu 3 hari lalu diukur dan didokumentasikan dalam lembar observasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

a. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Statistik Deskriptif Usia Responden

Variabel	Mean	Median	Standart Deviasi	Min-Max	95% CI
Usia Ibu hamil	24,12	23,50	3,355	19-32	22,95-25,29

Berdasarkan tabel 1. rata-rata usia pada responden adalah 24,12 tahun dengan nilai tengah 23,50 dan standar deviasi 3,355. Usia termuda responden

yaitu 19 tahun dan usia tertua responden adalah 32 tahun. Berdasarkan estimasi interval 95% rata-rata usia ibu hamil primigravida antara 22,95-25,29 tahun.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Pendidikan Responden

Tingkat Pendidikan	Frekuensi	Presentase (%)
Rendah	1	2,9
Menengah	30	88,2
Tinggi	3	8,8
Total	34	100,0

Pada tabel 2. Didapatkan tingkat pendidikan menengah (88,2%) merupakan pendidikan

terbanyak sedangkan hanya a satu responden dengan pendidikan rendah.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pekerjaan Responden

Pekerjaan	Frekuensi	Presentase (%)
Bekerja	5	14,7
Tidak Bekerja	29	85,3
Total	34	100,0

Tabel 3. Menunjukkan frekuensi responden yang sebanyak sebanyak 5 orang (14,7%) sedangkan tidak bekerja sebanyak 29 orang (85,3%).

b. Kecemasan Ibu Hamil Primigravida sebelum dan setelah intervensi.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida

Variabel	Frekuensi	Presentase (%)
Sebelum		
Cemas Ringan	12	35,3
Cemas Sedang	22	64,7
Sesudah		
Tidak Cemas	12	35,3
Cemas Ringan	19	55,9
Cemas Sedang	3	8,8



Paa tabel 4. Diatas, didapatkan tingkat kecemasan sebelum diberikan intervensi yaitu (64,7%) mengalami kecemasan sedang dan (35,3%) mengalami kecemasan ringan. Setelah diberikan intervensi, 19 responden mengalami kecemasan ringan (55,9%), 3 responden (8,8%) kecemasan sedang, dan sebanyak 12 responden (35,3%) tidak mengalami cemas.

2. Analisis Bivariat

Analisis ini digunakan untuk melihat perbedaan tingkat kecemasan ibu

hamil primigravida sebelum dan sesudah diberikan intervensi relaksasi autogenik. Berdasarkan hasil uji normalitas data, tingkat kecemasan sebelum dan sesudah relaksasi diri diperoleh hasil masing-masing 0,005 dan 0,001 (*p-value* < 0,005), dan data tidak menunjukkan distribusi normal. Sehingga uji stsatistik yang digunakan adalah Uji Wilcoxon. Data hasil uji Wilcoxon ditunjukkan pada tabel di bawah ini.

Tabel 5. Perbedaan Rata-rata Skor Kecemasan Ibu Hamil Primigravida

Variabel	N	Mean	Median (Min-Max)	p-Value
Sebelum relaksasi autogenik	34	26,56	28 (15-38)	0,000
Sesudah relaksasi autogenik	34	15,50	18 (7-27)	

Berdasarkan tabel 5. didapatkan hasil pengukuran statistik dengan menggunakan uji *Wilcoxon*. Berdasarkan nilai *p Value* 0,000 ($p < 0,05$) dapat diinterpretasikan bahwa terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi relaksasi autogenik pada primigravida, yang berarti “teknik relaksasi autogenik berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida di wilayah kerja puskesmas merdeka Palembang”.

Berdasarkan penelitian ini didapatkan hasil rata-rata usia pada responden adalah 24,12 tahun dengan nilai tengah 23,50 dan standar deviasi 3,355. Usia termuda responden yaitu 19 tahun dan usia tertua responden adalah 32 tahun. Dari hasil estimasi interval 95% rata-rata usia ibu hamil primigravida antara 22,95-25,29 tahun.

Usia merupakan rentang waktu daris ejak dilahirkan sampai waktu hidup sekarang. Usia merupakan faktor penentu ststus kesehatan ibu (Mangeli et al., 2017).

Usia berpengaruh terhadap ketidaknyamanan kehamilan sehinggamenimbulkan kecemasan. Ibu yang melahirkan pertama kali pada usia muda memiliki ketidaknyamanan yang lebih intens sehingga dapat menimbulkan kecemasan dibandingkan ibu usia tua. Selain itu pengetahuan juga mempengaruhi tingkat kecemasan primigravida pada trimester 3 atau menjelang persalinan (Peter et al., 2017).

Berdasarkan hasil penelitian ini ibu hamil berada pada rentang usia ibu merupakan usia aman bagi ibu hamil. Meskipun berada dalam rentang usia aman, banyak faktor yang mempengaruhi kecemasan pada ibu seperti ekonomi, pendidikan, lingkungan serta *support system* selama kehamilan. untuk

Pada karakteristik pendidikan, berdasarkan penelitian ini terdapat 3 ibu hamil (8,8%) yang memiliki pendidikan rendah dan sebanyak 30 orang (88,2%) berpendidikan menengah, sedangkan pendidikan yang paling sedikit adalah pendidikan rendah sebanyak 1 orang (2,9%).



Pendidikan ibu berpengaruh pada tingkat kecemasan ibu. Pendidikan kesehatan diperlukan sebagai salah satu cara untuk mengendalikan sumber kecemasan pada saat kehamilan, terutama pada kehamilan pertama (Usman et al., 2016).

Berdasarkan penelitian ini sebagian besar responden berpendidikan menengah yaitu lulusan SMA/SMK, hal ini mempermudah peneliti untuk menyampaikan informasi kepada responden karena responden mudah menerima ide dan masukan baru.

Berdasarkan karakteristik Pekerjaan, dari hasil penelitian ibu hamil trimester tiga yang tidak bekerja lebih banyak mengalami kecemasan dari pada yang bekerja.

Berdasarkan penelitian ini mayoritas responden tidak bekerja. Meskipun responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik, jika secara sosial dan ekonomi belum siap maka akan menimbulkan kecemasan (Khojasteh et al., 2015).

Kecemasan merupakan salah satu hal yang tidak menyenangkan seperti perasaan khawatir atau terancam. Seorang wanita hamil dan menghadapi. Ibu hamil dan menghadapi persalinan merupakan tahapan yang dapat menimbulkan kecemasan. Ibu multigravida lebih berpengalaman dalam proses persalinan daripada primigravida. Hal ini yang menyebabkan tingkat kecemasan menjelang persalinan mayoritas ibu multigravida tinggi dibandingkan dengan ibu primigravida (Devi et al., 2018). Selain tingkat kecemasan tinggi dalam menghadapi persalinan, ibu multigravida juga memiliki tingkat kecemasan tinggi terhadap ketidaknyamanan selama kehamilan dibandingkan dengan ibu primigravida (Gouda Nasr et al., 2019).

Dalam penelitian ini mayoritas responden tidak bekerja sehingga kurangnya

dukungan dan interaksi dari lingkungan pekerjaan mengakibatkan responden kurang mendapat informasi tentang kehamilan. Sedangkan setelah dilakukan intervensi, mayoritas responden mengalami kecemasan ringan (55,9%). Hal ini dikarenakan responden telah dilakukan intervensi relaksasi autogenik serta diberikan informasi tentang proses kehamilan sehingga mengurangi kecemasan responden selama kehamilan.

Hasil perhitungan uji Wilcoxon. terdapat perbedaan rerata skor kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi autogenik, yang berarti teknik relaksasi autogenik berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida.

Relaksasi yang digunakan adalah relaksasi diri dengan kata afirmasi dapat menenangkan pikiran. Relaksasi spontan membantu individu mengontrol berbagai fungsi tubuh, seperti detak jantung, aliran darah, dan pernapasan, sehingga menghilangkan kecemasan (Nani & Setiyani, 2021).

Penelitian ini didukung oleh penelitian Abdullah et. al., bahwa kecemasan primigravida berkurang setelah diberikan teknik relaksasi autogenik (Abdullah et al., 2021).

Dari hasil penelitian, didapatkan pengaruh teknik relaksasi autogenik pada tingkat kecemasan ibu hamil primigravida di trimester III.

SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah teknik auto-relaksasi berpengaruh terhadap kecemasan ibu hamil. Pasien dapat menggunakan relaksasi autogenik sebagai pilihan pengobatan non-obat untuk mengelola kecemasan, dan diharapkan bagi perawat dan tenaga kesehatan lain bisa menerapkan relaksasi autogenik sebagai salah satu



tatalaksana dalam asuhan keperawatan antenatal pada ibu hamil.

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., Muche, 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>
- Babbar, shilpa, Shyken, J. (2016). Yoga in Pregnancy. *Clinical Obstetrics and Gynecology*, 00(00). <https://doi.org/10.12968/bjom.2019.27.2.100>
- Devi, N. S., Shinde, P., Shaikh, G., & Khole, S. (2018). Level of anxiety towards childbirth among primigravida and multigravida mothers. *International Journal of Applied Research*, 4(5), 221–224.
- 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.2021.10.3126>
- Gentile, S. (2017). Untreated depression during pregnancy: Short- and long-term effects in offspring. A systematic review. *Neuroscience*, 342(September), 154–166. <https://doi.org/10.1016/j.neuroscience.2015.09.001>
- Gouda Nasr, E. S., Mohamed Mohamed Elsherbeny, E., Gamal Abd Elnaser Ahmed, M., & Sarhan Eldesokey Genedy, A. (2019). Anxiety Level among Primigravida and Multigravida Regarding Minor Discomforts (Comparative Study). *Egyptian Journal of Health Care*, 10(2), 335–346. <https://doi.org/10.21608/ejhc.2019.144381>
- Kemendes RI. (2019). Profil Kesehatan Indonesia 2018. In *Journal of Clinical Pathology* (Vol. 40, Issue 5). <https://doi.org/10.1136/jcp.40.5.591-b>
- Khojasteh, F., Arbabisarjou, A., Boryri, T., Safarzadeh, A., & Pourkahkhaei, M. (2015). The Relationship between Maternal Employment Status and Pregnancy Outcomes. *Global Journal of Health Science*, 8(9), 37. <https://doi.org/10.5539/gjhs.v8n9p37>
- King, T. L., Brucker, M. C., Osborne, K., & Jevitt, C. M. (2019). *Varney's Midwifery* (6th ed.). Jones & Bartlett Learning.
- Lilliecreutz, C., Larén, J., Sydsjö, G., & Josefsson, A. (2016). Effect of maternal stress during pregnancy on the risk for preterm birth. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 16(1), 0–8. <https://doi.org/10.1186/s12884-015-0775-x>
- Mangeli, M., Rayyani, M., Cheraghi, M. A., & Tirgari, B. (2017). Exploring the Challenges of Adolescent Mothers From Their Life Experiences in the Transition to Motherhood: A Qualitative Study. *Journal of family & reproductive health [revista en Internet]* 2017 [acceso 1 de setiembre de 2022]; 11(3): 165-173. *Journal of Family and Reproductive Health*, 11(3), 165–173. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/article/PMC6045691/pdf/JFRH-11-165.pdf>
- Mansour Lamadah, S. (2016). The Effect of Aromatherapy Massage Using Lavender Oil on the Level of Pain and Anxiety During Labour Among Primigravida Women. *American Journal of Nursing Science*, 5(2), 37. <https://doi.org/10.11648/j.ajns.20160502.11>
- Nani, D., & Setiyani, R. (2021). Autogenic Relaxation Therapy To Reduce Mother Anxiety. *Journal Community Health Development*, 2(1), 45–51.
- Peter, P. J., de Mola, C. L., de Matos, M. B.,



- Coelho, F. M., Pinheiro, K. A., da Silva, R. A., Castelli, R. D., Pinheiro, R. T., & Quevedo, L. A. (2017). Association between perceived social support and anxiety in pregnant adolescents. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, *39*(1), 21–27. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2015-1806>
- Satyapriya, M., Nagarathna, R., Padmalatha, V., & Nagendra, H. R. (2013). Effect of integrated yoga on anxiety, depression & well being in normal pregnancy. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, *19*(4), 230–236. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2013.06.003>
- Slade, P., Balling, K., Sheen, K., & Houghton, G. (2019). Establishing a valid construct of fear of childbirth: Findings from in-depth interviews with women and midwives. *BMC Pregnancy and Childbirth*, *19*(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12884-019-2241-7>
- Sofiati, F., Widayati, E., Lestari, R., & Abdillah, S. (2022). Characteristics Associated With Anxiety in Primigravida Mothers Facing Labor in Cianjur District. *KnE Medicine*, *2022*, 89–98. <https://doi.org/10.18502/kme.v2i2.11071>
- Usman, F. R., Kundre, R. M., & Onibala, F. (2016). Perbedaan Tingkat kecemasan Ibu Hamil Menghadapi persalinan dengan Kepatuhan Antenatal Crae (ANC) di Puskesmas Bahukota Manado. *Journal Keperawatan*, *4*(1), 1–7.
- Westerneng, M., Witteveen, A. B., Warmelink, J. C., Spelten, E., Honig, A., & de Cock, P. (2017). Pregnancy-specific anxiety and its association with background characteristics and health-related behaviors in a low-risk population. *Comprehensive Psychiatry*, *75*, 6–13. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2017.02.002>
- WHO, UNICEF, UNFPA, World Bank Group, & United Nations Population Division. (2017). Trends in Maternal Mortality. In *WHO*.
- Wijayanti, L., Wardani, E. M., & Bistara, D. N. (2019). Autogenic Relaxation with Aromaterapy Cendana on The Quality of Sleeping in Patients Diabetes Mellitus Type II. *Journal Of Nursing Practice*, *3*(1), 79–86. <https://doi.org/10.30994/jnp.v3i1.68>

