

# PENGARUH TEKNIK RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KEMBANG MUMPO

Tria Nopi Herdiani<sup>1</sup>, Desi Fitriani<sup>2</sup>, Metha Fahriani<sup>3</sup>, Ruri Mayseptya Sari<sup>4</sup>, Sanisahhuri<sup>5</sup>, Melki Diasari<sup>6</sup>  
Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu<sup>123456</sup>  
Email : <sup>3</sup>direja.mandira1415@gmail.com

## ABSTRACT

Anxiety is a feeling of not relaxing because of fear that is accompanied by a response. Treatment of anxiety that occurs in primigravida mothers can be done with non-pharmacological therapy, one of which is autogenic relaxation. The research objective was to study the effect of autogenic relaxation techniques on anxiety levels in third trimester mothers in the working area of the Kembang Mumpo Health Center. This type of research is pre-experimental, with a one group pre-test and post test design. The population in this study were 21 third trimester pregnant women at the end of the June-July period who experienced anxiety. Sampling in the study with a Purposive sampling technique, namely 10 people. The analysis technique used is the T-test statistical test. The results of the univariate analysis showed that the average anxiety level of third trimester pregnant women before autogenic relaxation techniques was performed was 24.7. The average level of anxiety of third trimester pregnant women after autogenic relaxation techniques was 18.8. The results of the bivariate analysis obtained the value of  $p\text{Value} = 0.000 < \alpha (0.05)$ . It was concluded that there was an effect of autogenic relaxation techniques on the anxiety level of third trimester pregnant women in the Kembang Mumpo Health Center Work Area. The results of this study are expected to incorporate autogenic relaxation techniques into the health workers' monthly activity agenda for handling anxiety in pregnant women. Especially for midwives, it is hoped that they will be able to equip themselves with various safe methods, namely relaxation. One of them is autogenic relaxation which is useful for helping midwives in overcoming client problems, especially pregnant women with anxiety.

**Keywords:** Anxiety Level, Autogenic Relaxation Technique, Third Trimester Pregnant Women

## ABSTRAK

Kecemasan adalah perasaan tidak santai karena rasa takut yang disertai suatu respon. Penanganan kecemasan yang terjadi pada ibu primigravida dapat dilakukan dengan terapi non farmakologi, salah satunya adalah relaksasi autogenik. Tujuan penelitian yaitu dipelajarinya pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan pada ibu trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Kembang Mumpo. Jenis penelitian yang digunakan bersifat *pra-experiment*, dengan rancangan *one group pre-test and post test*. Populasi dalam penelitian ini adalah 21 ibu hamil trimester III akhir periode Juni-Juli tahun 2020. Pengambilan sampel dalam penelitian dengan teknik *Purposive sampling* yaitu 10 orang. Teknik analisis yang diambil adalah uji statistic *Uji-T*. Hasil analisis univariat yaitu rata-rata tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dilakukan teknik relaksasi autogenik adalah 24,7. Rata-rata tingkat kecemasan ibu hamil trimester III setelah dilakukan teknik relaksasi autogenik adalah 18,8. Hasil analisis bivariate didapatkan nilai  $p\text{Value} = 0,000 < \alpha (0,05)$ . Disimpulkan ada pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Kembang Mumpo. Diharapkan dapat memasukan teknik relaksasi autogenik ke dalam agenda kegiatan bulanan petugas kesehatan untuk penanganan kecemasan pada ibu hamil. Dikhususkan untuk bidan diharapkan mampu membekali diri dengan berbagai metode yang aman untuk dilakukan yaitu relaksasi. Salah satunya adalah relaksasi autogenik yang berguna untuk membantu bidan dalam mengatasi permasalahan klien terutama ibu hamil dengan kecemasan.

**Kata Kunci :** Tingkat Kecemasan, Teknik Relaksasi Autogenik, Ibu Hamil Trimester III

## Vol. 16 No.2 Mei – Agustus 2021

### **Pendahuluan**

Kecemasan adalah perasaan tidak santai karena rasa takut yang disertai suatu respon (penyebab tidak spesifik atau tidak diketahui oleh individu). Kecemasan dalam psikologi didefinisikan sebagai perasaan takut mengenai masa mendatang tanpa sebab khusus serta bersifat individual (Fitryasari, 2015)

Badan Kesehatan Dunia *World Health Organization* (WHO) memperkirakan bahwa pada tahun 2020 kecemasan merupakan penyebab utama dari ketidakmampuan seorang individu di seluruh dunia dan gangguan psikiatri akan menyumbang sekitar 15% dari angka kesakitan global. Amerika telah kehilangan setiap tahunnya uang sejumlah 80 miliar dolar akibat ketidak produktifan yang dikarenakan menderita gangguan psikiatri (WHO, 2019)

Di Indonesia, terdapat 107.000 (28,7%) ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan. Kecemasan pada ibu hamil dapat timbul khususnya pada trimester ketiga kehamilan hingga saat persalinan, dimasa periode ini ibu hamil merasa cemas terhadap berbagai hal seperti normal atau tidak normal bayinya lahir, nyeri yang akan dirasakan, dan sebagainya (Nurul, 2017)

Berdasarkan data profil kesehatan Provinsi Bengkulu tahun 2019 didapatkan data bahwa kematian ibu (AKI) dikarenakan peristiwa kehamilan dan persalinan serta masa nifas. Secara absolut jumlah kematian ibu hamil sebanyak 39 orang. Empat tahun terakhir yaitu tahun 2014 s/d 2017. Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu sudah berhasil menurunkan angka kematian ibu (AKI) dan kondisi awal 146 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2014 menjadi 79 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2017, dengan berbagai upaya dan inovasi Program yang telah dilakukan. Tahun 2018 terjadi Peningkatan Angka Kematian Ibu (AKI) sebesar 111 per 100.000 kelahiran hidup, walaupun ada peningkatan tetapi sudah berada dibawah target yaitu 115 per 100.000 keahiran hidup.

Pada fase kehamilan ibu hamil juga mempunyai berbagai macam masalah kehamilan. Salah satu masalah tersebut adalah masalah psikis atau psikologi kehamilan yang berupa kecemasan. Ibu hamil yang tidak mempunyai persiapan untuk melahirkan akan lebih cemas dan memperlihatkan ketakutan dalam suatu perilaku diam hingga menangis. Hal ini tentunya tidak jauh beda dengan kecemasan yang terjadi saat persalinan, kecemasan tinggi yang terjadi pada ibu hamil juga menyebabkan reaksi negatif terhadap kondisi ibu sehingga mengakibatkan perdarahan, kesakitan luar

biasa, ketakutan bahkan menjadi penyebab terjadinya angka kematian ibu dan janin saat proses persalinan (Dewi, 2013)

Perubahan-perubahan emosi terutama pada perasaan cemas berupa perasaan tegang, khawatir, sedih, gugup, takut menjadi persoalan mendasar berkaitan dengan proses kehamilan seorang ibu dan persoalan-persoalan tersebut jarang mendapatkan solusi sehingga menimbulkan masalah psikologis pada ibu hamil yang akan mempengaruhi kesehatan ibu dan janin yang dikandungnya (Fitryasari, 2015)

Beban psikologi pada seorang wanita hamil, lebih banyak terjadi pada umur kehamilan trimester III dibandingkan pada trimester I dan II, pertanyaan akan bayangan apakah dapat melahirkan normal, bagaimana cara mengejan, apakah terjadi sesuatu saat melahirkan, atau apakah bayi akan lahir selamat, akan sering muncul dalam benak ibu hamil. Rasa nyeri dan sakit saat persalinan menjadi topik bahasan sejak dulu oleh wanita (Sulastri, 2018)

Hormon adrenalin dapat menimbulkan disregulasi biokimia tubuh sehingga muncul ketegangan fisik pada ibu hamil seperti mudah marah, gelisa, tidak mampu memusatkan pikiran, ragu-ragu bahkan mungkin ingin lari dari kenyataan hidup, kecemasan ini sering dirasakan pada kehamilan pertama atau primigravida terutama dalam menghadapi persalinan. Penanganan kecemasan yang terjadi pada ibu primigravida dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Selama ini lebih banyak penanganan kecemasan menggunakan farmakologi. Dengan farmakologi tentunya memiliki dampak yang buruk apabila digunakan secara terus menerus, salah satunya akan memicu yang namanya ketergantungan. Pengobatan non farmakologi tentunya juga diperlukan misalnya terapi yoga, terapi meditasi, terapi thai chi, relaksasi otot progresif salah satunya adalah relaksasi autogenik (Murni, 2014)

Relaksasi autogenik dilakukan dengan membayangkan diri sendiri berada dalam keadaan damai dan tenang, berfokus pada pengaturan nafas dan detakan jantung. Kecemasan dapat berkurang dengan relaksasi autogenik, dimana relaksasi tersebut akan merangsang peningkatan kerja saraf parasimpatis yang akan menghambat kerja dari saraf simpatis, sehingga hormon penyebab cemas dapat berkurang (Isny, 2017)

Berdasarkan data profil Dinas Kesehatan Kabupaten Seluma tahun 2019 didapatkan kunjungan ibu hamil ke pelayanan kesehatan paling sedikit 4 kali kunjungan, dengan distribusi sekali

pada trimester pertama, sekali pada trimester dua dan dua kali pada trimester ketiga. Jumlah ibu hamil Tahun 2018 yaitu 4.727.

Cakupan kunjungan tertinggi ibu hamil di Puskesmas Kabupaten Seluma tahun 2018 adalah Puskesmas Cahaya Negeri sebanyak 342 orang menyusul Puskesmas Kembang Mumpo sebanyak 323 orang dan terakhir Puskesmas Muara Maras 66 orang (DinKes Kabupaten Seluma, 2019).

Data yang didapatkan di Puskesmas Kembang Mumpo adalah terdapat 317 orang ibu hamil pada tahun 2018 dan pada tahun 2019 sebanyak 323 orang. Survey awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 2 sampai dengan 7 Januari 2020, didapatkan 6 orang ibu hamil trimester III yang datang berkunjung, dari 6 orang ibu hamil yang datang berkunjung didapatkan 3 orang mengalami kecemasan. Ibu A dengan kecemasan sedang yaitu skor 25 sebelum dilakukan terapi relaksasi autogenik, dan kemudian didapatkan skor 20 setelah dilakukan terapi relaksasi autogenik. Ibu B dengan kecemasan sedang yaitu skor 22 sebelum dilakukan terapi relaksasi autogenik, dan kemudian didapatkan skor 20 setelah dilakukan terapi relaksasi autogenik. Ibu C dengan kecemasan ringan yaitu skor 20 sebelum dilakukan terapi relaksasi autogenik, dan kemudian didapatkan skor 15 setelah dilakukan terapi relaksasi autogenik.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti ingin meneliti tentang Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Kembang Mumpo.

### Metode

Jenis penelitian yang dilakukan adalah *pra-experiment*, dengan rancangan *one group pre-test and post test*. Teknik yang digunakan adalah observasi yaitu suatu metode dimana pengamat (observer) ikut berpartisipasi dalam kegiatan yang dilakukan (Notoatmodjo, 2016)

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Kembang Mumpo Kabupaten Seluma pada tanggal 22 Juni sampai dengan 17 Juli tahun 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III akhir dan mengalami kecemasan yang ada di wilayah kerja Puskesmas Kembang Mumpo pada periode bulan Juni sampai dengan Juli tahun 2020 yaitu 21 orang.

Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive sampling*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 10 orang responden yaitu ibu hamil yang mengalami kecemasan. Analisis univariat dan bivariat dengan uji statistik *Paired Sampel T-test*.

### Hasil Penelitian

#### 1. Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk mendapatkan gambaran dari masing-masing variabel yang diteliti. Variabel independen dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan sebelum dilakukan teknik relaksasi autogenik dan tingkat kecemasan sesudah dilakukan teknik relaksasi autogenik.

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi Autogenik Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Kembang Mumpo

Tingkat Kecemasan	Sebelum Dilakukan Teknik Relaksasi Autogenik		Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi Autogenik	
	Frekuensi (F)	Persentase (%)	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Ringan	2	20	7	70%
Sedang	5	50	3	30%
Berat	3	30	0	0%
Jumlah	10	100	10	100

Berdasarkan tabel 2. diatas sebeum dilakukan teknik relaksasi autogenik diketahui bahwa 2 orang (20%) tingkat kecemasan ringan, 5 orang (50%) tingkat kecemasan sedang dan 3 orang (30%) tingkat kecemasan berat. Setelah dilakukan teknik relaksasi autogenik diketahui bahwa 7 orang (70%) tingkat kecemasan ringan dan 3 (30%) tingkat kecemasan sedang.

Tabel 3.

Tingkat Kecemasan Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi Autogenik Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Kembang Mumpo

Tingkat Kecemasan Sebelum Dilakukan Teknik Relaksasi Autogenik	Tingkat Kecemasan Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi Autogenik		
	Ringan	Sedang	Total
Tingkat Kecemasan Sebelum Dilakukan Teknik Relaksasi Autogenik	2	0	2
	5	0	5
	0	3	3
Jumlah	7	3	10

**Vol. 16 No.2 Mei – Agustus 2021**

Berdasarkan tabel 3. diatas perubahan tingkat kecemasan sebagai berikut; sebelum dilakukan teknik relaksasi autogenik terdapat 2 orang tingkat kecemasan ringan dan tetap kecemasan ringan setelah dilakukan teknik relaksasi autogenik, 5 orang kecemasan sedang sebelum teknik relaksasi autogenik, setelah teknik relaksasi autogenik berubah menjadi kecemasan ringan, dan dari 3 orang kecemasan berat sebelum teknik relaksasi autogenik setelah teknik relaksasi autogenik berubah menjadi sedang.

**2. Uji Normalitas Data**

Tabel 4.  
Uji Normalitas Data

Jenis Data	Df	$\rho$
Tingkat Kecemasan sebelum dilakukan teknik relaksasi autogenik	10	0,565
Tingkat Kecemasan sesudah dilakukan teknik relaksasi autogenik	10	0,331

Berdasarkan tabel 4 diatas, diketahui bahwa data kecemasan sebelum teknik relaksasi autogenik normal dengan  $P\text{-value} = 0,565 > 0,05$ . Data kecemasan sesudah teknik relaksasi autogenik normal dengan  $P\text{-value} = 0,331 > 0,05$ . Karena kedua kelompok data berdistribusi normal maka memenuhi syarat untuk dilakukan uji dua sampel berhubungan (*Paired sample t-test*).

**3. Analisis Bivariat**

Analisis ini digunakan untuk melihat pengaruh antara kedua variabel. Dari uji analisis bivariat dengan menggunakan Uji- T didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 5.  
Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Kembang Mumpo

Variabel	Tingkat Kecemasan sebelum dilakukan teknik relaksasi autogenik	Tingkat Kecemasan sesudah dilakukan teknik relaksasi autogenik
Mean	24,7	18,8
SD	5,832	3,678
r	0,966	

T	7,554
$\rho$ Value	0,000

Berdasarkan tabel 5. diketahui bahwa kecemasan sebelum teknik relaksasi autogenik rata-rata=24,7 dan standar deviasi=5,832. Kecemasan sesudah teknik relaksasi autogenik rata-rata=18,8 dan standar deviasi=3,678. Korelasi antara tingkat kecemasan sebelum teknik relaksasi autogenik dan tingkat kecemasan sesudah teknik relaksasi autogenik adalah  $r = 0,966$  dengan  $p\text{-value}=0,000 < 0,05$  signifikan, kategori hubungan sangat erat karena nilai r terletak dalam interval 0,80 – 1,00. Hasil uji t dua sampel berhubungan didapat nilai  $t = 7,554$  dengan  $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$  signifikan, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Jadi Ada pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Kembang Mumpo.

**Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian di lapangan didapatkan bahwa ada 10 responden ibu hamil trimester III akhir yang mengalami kecemasan, tergolong dari tingkat kecemasan ringan, sedang dan berat. Gejala kecemasan yang dialami responden yaitu merasa cemas kalau membayangkan proses persalinan, merasa resah dan tegang dengan semakin dekatnya proses persalinan, merasa tegang bila membayangkan apakah responden bisa melahirkan dengan lancar, merasa takut jika ditinggal sendiri di rumah ketika usia kandungan memasuki fase akhir kehamilan, mengalami gangguan tidur (terbangun malam hari, bermimpi buruk mengenai kondisi kehamilan dan proses persalinan), merasa panik dengan naiknya berat badan saya selama kehamilan.

Hasil analisis univariat diketahui bahwa sebelum dilakukan teknik relaksasi autogenik terdapat 2 orang tingkat kecemasan ringan dan tetap kecemasan ringan setelah dilakukan teknik relaksasi autogenik, 5 orang kecemasan sedang sebelum teknik relaksasi autogenik, setelah teknik relaksasi autogenik berubah menjadi kecemasan ringan, dan dari 3 orang kecemasan berat sebelum teknik relaksasi autogenik setelah teknik relaksasi autogenik berubah menjadi sedang.

Diketahui bahwa kecemasan sebelum teknik relaksasi autogenik rata-rata=24,7 dan standar deviasi=5,832. Kecemasan sesudah teknik relaksasi autogenik rata-rata=18,8 dan standar deviasi=3,678. Korelasi antara tingkat kecemasan sebelum teknik relaksasi autogenik dan tingkat kecemasan sesudah teknik relaksasi autogenik

adalah  $r = 0,966$  dengan  $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$  signifikan, kategori hubungan sangat erat karena nilai  $r$  terletak dalam interval  $0,80 - 1,00$ .

Hasil uji *T-test* dua sampel berhubungan didapat nilai  $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$  signifikan, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Jadi Ada pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Kembang Mumpo.

Berdasarkan uraian diatas terlihat bahwa ibu hamil trimester III akhir sebelum diberikan perlakuan teknik relaksasi autogenik mayoritas mengalami nyeri sedang dan pada ibu hamil trimester III akhir sesudah diberikan perlakuan mayoritas mengalami nyeri ringan. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi autogenik efektif menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III akhir.

Sejalan dengan pendapat Isnay (2017), menyatakan bahwa relaksasi autogenik dilakukan dengan membayangkan diri sendiri berada dalam keadaan damai dan tenang, berfokus pada pengaturan nafas dan detakan jantung. Kecemasan dapat berkurang dengan relaksasi autogenik, dimana relaksasi tersebut akan merangsang peningkatan kerja saraf parasimpatis yang akan menghambat kerja dari saraf simpatis, sehingga hormon penyebab cemas dapat berkurang.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian umam (2019), dengan judul “pengaruh kombinasi relaksasi autogenik dan benson terhadap kecemasan, kualitas tidur, dan tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi dalam kehamilan”. Hasil Penelitian didapatkan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil.

Sejalan dengan hasil peneitian Istiana (2018), menyatakan bahwa Relaksasi autogenik berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah dan tingkat kecemasan pada penderita hipertensi esensial di PSTW Abiyoso Yogyakarta. Terdapat penurunan tingkat kecemasan pada kelompok intervensi antara sebelum dan setelah diberikan teknik relaksasi autogenik.

### Kesimpulan

1. Rata-rata tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dilakukan teknik relaksasi autogenik adalah sedang dengan skor 24,7.
2. Rata-rata tingkat kecemasan ibu hamil trimester III setelah dilakukan teknik relaksasi autogenik adalah ringan dengan skor 18,8.
3. Ada pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Kembang Mumpo Kabupaten Seluma dengan nilai  $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$  signifikan.

### Daftar Pustaka

- Dewi, S. (2013). *Asuhan Kehamilan Untuk Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Fitryasari, Y. R. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika.
- Isnay, N. (2017). Efektifitas Hipnoterapi dan Relaksasi Autogenic Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Ilmu Kebidanan dan Keperawatan*, 1-12.
- Murni.A, S. T. (2014). Pengaruh Latihan Relaksasi Guided Imagery And Music (Gim) Pada Kelas Ibu Terhadap Derajat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Pertama. *Jurnal Kesehatan Prima*, 1197-1206.
- Notoatmodjo, S. (2016). *Metodeologi Penelitian*. Jakarta: Erlangga.
- Nurul. (2017). Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester Ketiga di Puskesmas Kecamatan Tamalanrea Makasar. *Jurnal Program Studi Pendidikan Dokter*.
- Esa, U. R. (2019). Pengaruh Kombinasi Relaksasi Autogenic dan Benson Terhadap Kecemasan, Kualitas Tidur, dan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil dengan Hipertensi dalam Kehamilan. *Repository Universitas Airlangga*, 1-6.
- Sulastri. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenic Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di BPM Lismarini dan BPM Kustirah Palembang Tahun 2018. *Jurnal Poltekes Palembang*, 43.
- WHO. (2019, Februari). World Health Organization. *Mental Health Action Plan 2013-2020*.