

EDUKASI TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK UNTUK MENGATASI KECEMASAN MENGHADAPI PERSALINAN

Novia Rita Aninora¹, Rionitara Wikarya², Putri Permata Sari³, Epi Satria⁴
Hasanalita⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Departemen Keperawatan, Fakultas Psikologi dan Kesehatan,
Universitas Negeri Padang

Penulis Korespondensi : noviarita13@gmail.com

Abstrak

Perubahan psikologis pada masa kehamilan yang tidak dapat ditangani oleh ibu umumnya akan menyebabkan terjadinya kecemasan pada ibu hamil. Kecemasan pada masa kehamilan berdampak negatif terhadap persalinan, kesehatan mental ibu post partum, dan kesehatan bayi. Relaksasi autogenik dilakukan dengan membayangkan diri dalam keadaan damai dan tenang, fokus tentang mengatur nafas dan detak jantung sehingga dapat mengurangi ketegangan fisiologis pada ibu hamil.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan salah satu upaya untuk mewujudkan Tri Dharma perguruan tinggi. yang berlokasi di Puskesmas Pasar Usang Lubuk alung. Sasaran pengabmas adalah Ibu hamil trimester III yang berjumlah 8 orang dengan bentuk pengabmas berupa pemberian intervensi teknik relaksasi autogenik, meningkatkan pengetahuan dan kemampuan ibu hamil dalam upaya mengatasi dan mengurangi kecemasan dalam menghadapi persalinan. Pelaksanaan kegiatan ini dalam bentuk pemberian materi teknik relaksasi autogenik dan memberikan intervensi teknik relaksasi autogenik selama 3 hari kepada ibu hamil trimester III dengan hasil kecemasan dapat teratasi dan tercapainya peningkatan kemampuan ibu hamil dalam mengatasi kecemasan.

Kata Kunci : Relaksasi Autogenik, Kecemasan, Menghadapi Persalinan
Kepustakaan : 16 (2012-2019)

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang akan dialami oleh setiap wanita. Dalam proses kehamilan terjadi perubahan-perubahan baik perubahan fisik, fisiologis maupun psikologis, terlebih bila kehamilan tersebut merupakan peristiwa yang pertama kali, yang merupakan pengalaman baru dan dapat menjadi faktor yang menimbulkan kecemasan, dimana beberapa stresor dapat diduga dan ada yang tidak terduga (tidak terantisipasi) misalnya komplikasi kehamilan. Perubahan psikologis pada masa kehamilan yang tidak dapat ditangani oleh ibu umumnya akan menyebabkan terjadinya kecemasan pada ibu hamil (Slamet, W. N. and Aprilina, 2019)

Kecemasan adalah suatu perasaan tidak santai yang samar-samar karena ketidaknyamanan atau rasa takut yang disertai suatu respon (sumber sering kali tidak spesifik atau tidak diketahui oleh individu). Suatu perasaan takut akan terjadi sesuatu yang disebabkan oleh antisipasi bahaya.(Arsesiana, 2024)

Perubahan psikologis yang sering terjadi pada ibu hamil di usia kehamilan trimester I biasanya akan merasakan kekecewaan,

penolakan, kecemasan, hingga rasa sedih. Sementara pada ibu hamil trimester II keadaan psikologis ibu akan tampak lebih tenang dan mulai mampu beradaptasi dengan kondisi yang dimilikinya. Sedangkan pada ibu hamil trimester III perubahan psikologis ibu akan lebih kompleks dibandingkan trimester sebelumnya akibat kondisi kehamilan yang sudah semakin membesar. Seiring dengan bertambahnya usia kehamilan tersebut, perubahan psikologis yang paling dominan dirasakan ibu hamil adalah rasa cemas yang akan terus dirasakan hingga masa persalinan (Elvina et al., 2018)

Data World Health Organization (WHO) tahun 2020 sekitar 8-10 % kecemasan selama kehamilan, dan meningkat menjadi 12% ketika menjelang persalinan. (World Health Organization, 2023)

Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2020 menunjukkan bahwa prevalensi ibu hamil yang mengalami kecemasan sekitar 43,3% dan yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan ada sekitar 48,7% (Kementrian Kesehatan RI, 2021)

Data kecemasan selama kehamilan di Provinsi Sumatera Barat pada tahun 2022

mengalami peningkatan seiring dengan pandemi Covid-19 dimana terdapat 40,35% cemas berat, 31,58% cemas sedang, dan 28,07% cemas ringan. (DinKes Sumatera Bara t, 2021)

Relaksasi autogenik merupakan suatu teknik yang berasal dari diri sendiri berupa kata-kata atau kalimat pendek yang dapat membuat pikiran menjadi damai. Relaksasi autogenik dilakukan dengan membayangkan diri dalam keadaan damai dan tenang, fokus tentang mengatur nafas dan detak jantung sehingga dapat mengurangi ketegangan fisiologis pada ibu hamil. Pengobatan non farmakologi juga diperlukan, misalnya terapi yoga, terapi meditasi, terapi thai chi, relaksasi otot progresif, salah satunya adalah relaksasi autogenik. (Nani & Setiyani, 2021)

Pelatihan relaksasi secara signifikan memiliki efek untuk mengurangi kecemasan tanpa penggunaan obat, bahkan pada wanita hamil dengan kondisi medis yang serius (Mumtaz & Akram, 2020). Hal ini sejalan dengan studi yang dilakukan pada 46 ibu hamil, menunjukkan bahwa kombinasi relaksasi autogenik dan Benson pada Ibu hamil dapat meningkatkan kualitas tidur (Rosyida Umam et al., 2020). Kegiatan ini didukung oleh penelitian (Abdullah et al., 2021) bahwa kecemasan primigravida berkurang setelah diberikan teknik relaksasi autogenik. Sejalan juga dengan hasil penelitian didapatkan pengaruh teknik relaksasi autogenik pada tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III. (Putri et al., 2022)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Pasar Usang pada bulan November 2024 diperoleh jumlah ibu hamil trimester III yang memeriksakan kehamilannya di Puskesmas Pasar Usang sejak bulan November 2024 adalah 120 orang dengan jumlah multigravida 55 orang dan primigravida 45 orang. Hasil wawancara terhadap 10 orang ibu hamil trimester III dengan menggunakan kuesioner kecemasan yaitu perinatal anxiety screening scale (PASS) didapatkan 8 orang (80%) ibu menyatakan cemas dalam menghadapi proses persalinan dimana tingkat kecemasan yang dialami ibu hamil trimester III sangat bervariasi tetapi sebagian besar mereka mengemukakan kecemasannya dengan berbagai respon kecemasan diantaranya perasaan gelisah, takut, mudah kaget, bingung dan sulit tidur.

PELAKSANAAN KEGIATAN

Persiapan

- Tahap persiapan dengan cara melakukan survey kelapangan dengan mengurus suatu izin kegiatan ke bagian tata usaha puskesmas Pasar Usang bahwa akan melakukan kegiatan PKM . Kegiatan survey dilakukan untuk mengetahui jumlah ibu hamil trimester III yang melakukan yang terdata di buku register kunjungan ibu hamil diruangan KIA.
- Melakukan identifikasi ibu hamil yang masuk kriteria untuk dilakukan teknik terafi autogenik
 - 1) Usia kehamilan trimester III ($\geq 28-36$ minggu)
 - 2) Ibu hamil yang mengalami kecemasan ringan
 - 3) Tidak mengalami komplikasi kehamilan
- Kegiatan PKM ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Pasar Usang dari bulan tanggal 13 November 2024. Populasi pada penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester III di Puskesmas Pasar Usang periode November 2024 sebanyak 8 orang ibu hamil.

Pelaksanaan

- Setelah mendapatkan izin, dilanjutkan ke tahap pelaksanaan, yaitu: Setiap ibu hamil trimester III yang ibu yang memenuhi kriteria inklusi diberi penjelasan tentang maksud dan tujuan untuk berpartisipasi dalam PKM ini. Responden yang telah diberikan penjelasan selanjutnya menandatangani lembar informed consent sebagai bukti persetujuan
- TIM memberikan kesempatan kepada responden untuk mengisi kuisisioner tentang karakteristik, pengetahuan, dukungan suami dan kecemasan, sebelum pengisian kuisisioner responden di beri penjelasan tentang cara pengisian kuisisioner kecemasan dengan *perinatal anxiety screening scale (pass)* pretest.
- Selanjutnya tim melakukan intervensi, mengajarkan teknik autogenik dengan cara :
 - 1) Atur pernapasan menjadi lebih pelan dan dalam lalu berkata dalam hati “mata saya terasa berat dan rileks” sambil memejamkan mata
 - 2) Tarik napas sekuat-kuatnya lalu buang secara perlahan sambil katakan dalam hati “saya merasa damai dan tenang”
 - 3) Ulangi tarik napas sekuat-kuatnya lalu buang secara perlahan sambil katakan

dalam hati “dahi dan kepala saya terasa dingin”

- 4) Fokuskan perhatian pada lengan dan bayangkan kedua lengan terasa berat dan kendur lalu berkata dalam hati “lengan saya berat dan rileks”
- 5) Fokuskan perhatian pada bahu dan punggung lalu berkata dalam hati “bahu dan punggung saya terasa berat dan rileks”
- 6) Fokuskan perhatian pada detak jantung lalu berkata dalam hati “detak jantung saya berdenyut dengan teratur dan saya merasa damai dan tenang”
- 7) Fokuskan perhatian pada pernapasan lalu berkata dalam hati “napas saya teratur, kuat dan dalam, saya merasa damai dan tenang”
- 8) Fokuskan pada kedua kaki dan berkata dalam hati “kaki saya terasa berat dan rileks”
- 9) Mengakhiri relaksasi tarik napas yang kuat lalu buang perlahan dan perlahan membuka mata.



Gambar
Pelaksanaan Kegiatan

- Pelaksanaan Teknik relaksasi dilakukan dalam 3 hari selama 15 menit sekali pertemuan dan dilakukan 2 kali sehari siang hari di puskesmas dan malam dianjurkan ibu sendiri di rumah.
- Setelah tiga hari diberikan intervensi maka kecemasan diukur kembali dengan menggunakan kuesioner *perinatal anxiety*

screening scale (pass). Data ini selanjutnya dijadikan post-test untuk mengevaluasi tingkat kecemasan ibu hamil Trimester III.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun hasil yang didapatkan adalah sebagai berikut:

Tabel 1
Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III

Kelompok	Min - Max	Mean	Selisih	p-value
Pretest	21 - 42	28.87	16.4	0.000
Posttest	6 - 19	12.47		

Tabel 1 dapat dilihat rata-rata tingkat kecemasan ibu sebelum diberikan intervensi 28.87 (cemas sedang) dan menurun menjadi 12.47 (cemas ringan) setelah diberikan intervensi dengan selisih 16.4. Dari hasil analisis uji paired t-test diperoleh nilai p-value yaitu $0.000 < 0.05$. Disimpulkan bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di puskesmas Pasar Usang tahun 2024.

Sesuai dengan teori kecemasan yang dirasakan seorang ibu selama masa kehamilan hingga menjelang persalinan terkait dengan kecemasan pada dirinya sendiri maupun janin di dalam kandungannya yang dipengaruhi oleh berbagai faktor. faktor yang mempengaruhi kecemasan dibagi menjadi dua meliputi faktor internal (jenis kelamin, umur, tingkat pendidikan, dan pengalaman di rawat) dan eksternal (kondisi medis/status kesehatan, akses informasi/pengetahuan, komunikasi terapeutik, lingkungan, fasilitas kesehatan). (Hawari D, 2016)

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)

Relaksasi autogenik adalah relaksasi yang bersumber dari diri sendiri berupa kata-kata/ kalimat pendek atau pikiran yang bisa membuat pikiran tenang Seorang mengulangi kata-kata atau saran dalam pikirannya yang dapat membantu rileks dan mengurangi ketegangan otot. Autogenik berarti salah satu contoh teknik relaksasi berdasarkan

konsentrasi pasif yang menggunakan persepsi tubuh melalui sugesti diri sendiri (Putri et al., 2022)

Hoiriah et al., (2021) menyatakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan berasal dari umur, keadaan fisik, sosial budaya, tingkat pendidikan, paritas, tingkat pengetahuan, pengalaman masa lalu, dan pikiran yang tidak rasional juga dapat faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan. Determinan lainnya yang mempengaruhi kecemasan pada ibu bersalin yaitu cemas sebagai akibat dari nyeri persalinan, keadaan fisik ibu, riwayat pemeriksaan kehamilan (riwayat ANC), kurangnya pengetahuan tentang proses persalinan, dukungan dari lingkungan sosial (suami/keluarga dan teman) serta latar belakang psikososial dan ekonomi lainnya dari ibu hamil yang bersangkutan (Zamriati, 2020).

Menurut Abdullah dalam judul penelitian pengaruh penerapan teknik relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida, relaksasi autogenik dapat memunculkan keadaan tenang dan rileks dimana gelombang otak mulai melambat yang akhirnya dapat membuat orang dapat beristirahat dengan tenang. Setelah pemberian terapi relaksasi autogenik terhadap responden ibu hamil trimigravida, responden mengatakan merasa lebih nyaman dan cemas yang dirasakan merasa lebih berkurang. (Abdullah et al., 2021)

Meiranny et al., (2019) menyatakan bahwa kecemasan yang terjadi terus menerus dapat menyebabkan saraf simpatis memacu kerja pernapasan paru-paru guna mengalirkan oksigen ke jantung sehingga jantung dengan kuat memompa darah guna dialirkan ke seluruh tubuh, termasuk yang dialirkan ke dalam janin melalui plasenta dalam rahim ibu. Meningkatnya tekanan darah yang masuk ke dalam rahim tersebut berarti menekan janin dengan kuat dan akibatnya janin mengalami guncangan yang ekstrim yang dapat menyebabkan keguguran (abortus).

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 autogenik. Latihan relaksasi autogenik terbukti bermanfaat dalam mengatasi masalah emosional pada ibu hamil yang mengalami peningkatan derajat kecemasan. Teknik

relaksasi Autogenik dapat dilakukan seorang mengulangi kata-kata atau saran dalam pikirannya yang dapat membantu rileks dan mengurangi ketegangan otot maka apabila ibu hamil yang cemas menggunakan persepsi tubuh melalui sugesti positif pada diri sendiri dapat mengurangi kecemasan dalam dirinya. Faktor lain yang dapat mempengaruhi kecemasan kurangnya informasi tentang kehamilan dan persalinan baik dari orang terdekat, keluarga ataupun dari berbagai media seperti majalah dan lain sebagainya. Penting keterlibatan orang terdekat untuk mendukung kondisi emosional ibu hamil.

KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan :

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam melakukan teknik terapi autogenik untuk mengatasi kecemasan dalam menghadapi persalinan.

b. Saran

Diharapkan setelah diberikan intervensi terapi nonfarmakologi (terapi autogenik) pada ibu hamil trimester III dapat menambah pengetahuan serta dapat melakukan terapi autogenik secara mandiri untuk mengatasi kecemasan.

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>
- Arsesiana, A. (2024). *Hubungan Kepatuhan Antenatal Care dengan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III Tentang Persiapan Persalinan di DAS Kahayan Wilayah Kerja Puskesmas Pahandut Palangka Raya The Relationship Between Adherence Care and the Level of Anxiety in Primigravida Pregnant Women in the Third Trimester Regarding Preparations for Childbirth.*
- DinKes Sumatera Barat. (2021). *Profil Kesehatan Propinsi Sumatera Barat 2020.*
- Elvina, L., ZA, R. N., & Rosdiana, E. (2018). Faktor Yang Berhubungan dengan Kesiapan Psikologis Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 4(2), 176. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v4i2.207>
- Hawari D. (2016). *Manajemen Stres Cemas dan*

- Depresi*. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Hoiriah, M., Kurniawati, D., & Juliningrum, P. P. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Bago. ... *E-Journal Pustaka Kesehatan*, 11(3), 176–182.
<https://jurnal.unej.ac.id/index.php/JPK/article/view/37711>
- Kementrian Kesehatan RI. (2021). *Riset Kesehatan Dasar*. Kementrian Kesehatan RI.
- Meiranny, A., Wulandari, R. C. L., Rahmawati, A., & Jannah, M. (2019). Penurunan Kecemasan Kehamilan melalui Kelas Prenatal. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 33–38.
<https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v5i1.939>
- 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. *Jurnal of Community Health Development*, 2(1), 45.
<https://doi.org/10.20884/1.jchd.2021.2.1.2342>
- Putri, P., Susanti, E., & Amalia, P. R. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan*, 1(2), 133–140.
<https://publish.ojs-indonesia.com/index.php/SIKONTAN>
- Rosyida Umam, E., Sulistyono, A., Yunitasari, E., & Umam, E. R. (2020). The Effect of a Combination of Autogenic and Benson Relaxation on Sleep Quality among Pregnant Women with Hypertension. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 3(4), 501–506.
<https://ijnhs.net/index.php/ijnhs/article/view/257>
- Slamet, W. N. and Aprilina, H. D. (2019). Hubungan Kematangan Emosional dan Peran Suami dengan Kesiapan Primigravida Menghadapi Persalinan. *Jurnal Smart Keperawatan*, 6(2), 86.
<https://doi.org/doi:10.34310/jskp.v6i2.266>
- World Health Organization (WHO). (2023). *World Health Statistics 2022: Monitoring Health for the SDGs*.
https://reliefweb.int/report/world/world-health-statistics-2021-monitoring-health-sdgs?gclid=CjwKCAjw-vmkBhBMEiwAlrMeF9mrABCgctnwZ1USLcxzpn5FChvSdaNAmO9dLzSsCxmrEXq8jP-KiRoC0f0QAvD_BwE