

Efektivitas Teknik Relaksasi *Autogenic* terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Tamalate Kota Makassar

Dian Mutmainnah*, Syaniah Umar, Marhaeni, Suriani B

¹Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Makassar

*Email: dian.dian.20@poltekkes.mks-ac.id

ABSTRACT

There are many problems and complaints during pregnancy, one of which is psychological problems in the form of anxiety during pregnancy. Management of anxiety can be done with nonpharmacological management. Autogenic relaxation is one of the non-pharmacological therapies that is applied involving the use of short sentences with the aim of calming the mind and heart that can reduce anxiety. This study aims to see the effectiveness of autogenic relaxation techniques on the anxiety level of III trimester pregnant women. The research design used in this study was a pre-experiment using a one group pretest posttest design. The population in this study was all III trimester pregnant women who checked their pregnancies at the Makassar Tamalate Health Center. Sampling in this study using purposive sampling techniques was obtained as many as 23 respondents. The data used are primary data and secondary data Results: Data were analyzed using univariate and bivariate analysis with the Wilcoxon test. Results of univariate analysis before autogenic relaxation techniques with no anxiety 1 (4.3%), mild anxiety 12 (52.2%), moderate anxiety 4 (17.4%), and severe anxiety 6 (26.1%). And after doing autogenic relaxation techniques, there was no anxiety 18 (78.3%) and mild anxiety 5 (21.7%). Wilcoxon's test shows $p = 0.000 < 0.05$ so it can be concluded that autogenic relaxation techniques are effective in reducing anxiety levels in third trimester pregnant women at the Makassar Tamalate Health Center.

Keywords; Third trimester pregnant women; anxiety; autogenic relaxation technique

ABSTRAK

Terdapat banyak masalah dan keluhan selama kehamilan salah satunya masalah psikologis berupa kecemasan selama hamil. Penatalaksanaan kecemasan dapat dilakukan dengan manajemen nonfarmakologi. Relaksasi *autogenic* adalah salah satu terapi non farmakologi yang diterapkan melibatkan penggunaan kalimat-kalimat pendek dengan tujuan menenangkan pikiran dan hati yang dapat menurunkan kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektivitas teknik relaksasi *autogenic* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre-eksperimen dengan menggunakan rancangan *one grup pretest posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang memeriksakan kehamilannya di Puskesmas Tamalate Makassar. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* diperoleh sebanyak 23 responden. Data yang digunakan adalah data primer dan data sekunder. Data dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji *Wilcoxon*. Hasil analisis univariat sebelum teknik relaksasi *autogenic* dengan tidak ada kecemasan 1 (4,3%), kecemasan ringan 12 (52,2%), kecemasan sedang 4 (17,4%), dan kecemasan berat 6 (26,1%). Dan setelah dilakukan teknik relaksasi *autogenic* didapatkan hasil tidak ada kecemasan 18 (78,3%) dan kecemasan ringan 5 (21,7%). Uji *Wilcoxon* menunjukkan $p = 0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi *autogenic* efektif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Tamalate Makassar.

Kata Kunci: Ibu hamil trimester III; Kecemasan; Relaksasi *autogenic*

PENDAHULUAN

Kehamilan bagi seorang wanita membawa perasaan bahagia sekaligus kecemasan. Kebahagiaan ini berasal dari harapan memiliki keturunan, yang dianggap sebagai pelengkap dan penyempurnaan sebagai seorang wanita. Namun, perasaan cemas muncul karena takut dan khawatir akan kemungkinan hal-hal buruk yang bisa terjadi selama kehamilan dan persalinan. Menghadapi kehamilan merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan kecemasan (Nazah & Wulandari, 2021).

Ibu hamil di beberapa negara berkembang seperti Ethiopia, Nigeria, Senegal, Afrika Selatan, Uganda, dan Zimbabwe masing-masing memiliki risiko tingkat kecemasan 15,6% dan 19,8% lebih tinggi, setelah melahirkan (Muliani, 2022). Di Indonesia, 57,5% wanita hamil melaporkan mengalami kecemasan yang parah. (Yuliani & Aini, 2020).

Gangguan psikologis atau kecemasan sering terjadi selama kehamilan. Wanita hamil mungkin menderita kecemasan karena berbagai alasan yang berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka, terutama menjelang persalinan pada trimester III. Wanita hamil mungkin memiliki kecemasan karena berbagai keadaan, termasuk usia, usia kehamilan, paritas, pekerjaan, tingkat pendidikan, dukungan sosial, dan kondisi lingkungan (Muliani, 2022).

Penanganan kecemasan pada ibu hamil dapat melibatkan pendekatan baik dari segi terapi farmakologis maupun non-farmakologis (Domínguez-Solís, E. & Lima-Rodríguez, 2021). Salah satu terapi non-farmakologis yaitu Teknik relaksasi yang dapat membantu seseorang dalam mencapai keadaan damai

adalah teknik relaksasi *autogenic*. Energi positif dapat didapatkan selama latihan ini, yang segera bermanfaat bagi kesehatan psikologis ibu dan bahkan dapat bermanfaat bagi kehamilan dan pertumbuhan janin. (Umam et al., 2020).

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui gambaran tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dilakukan teknik relaksasi *autogenic*, mengetahui gambaran tingkat kecemasan ibu hamil trimester III setelah dilakukan teknik relaksasi *autogenic*, dan mengetahui adanya efektivitas teknik relaksasi *autogenic* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan penelitian pre-eksperimen dengan rancangan penelitian "*Pre-test Post-test Without Control Group*". Rancangan ini adalah kegiatan penelitian yang dilakukan dengan memberikan test awal (*pre-test*) sebelum dilakukan perlakuan, kemudian diberikan perlakuan dilanjutkan dengan test akhir (*post-test*) tanpa membandingkan kelompok kontrolnya.

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Tamalate Kota Makassar pada bulan April tahun 2024. Subjek penelitian yang digunakan adalah seluruh ibu hamil trimester III sebanyak 23 responden yang termasuk dalam kriteria Inklusi dan Eksklusi. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner HARS.

Pengelolaan dan Analisis Data

Analisis hasil penelitian ini antara lain digunakan untuk menggambarkan setiap variabel yang diselidiki dengan menghitung distribusi frekuensi dan proporsinya pada analisis univariat.

Analisis bivariat dilakukan untuk mencari variasi antara keadaan pre dan post implementasi intervensi. Penelitian ini menggunakan pendekatan seperti Uji *Wilcoxon* dalam kasus distribusi data tidak normal.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Kelompok Usia, Pekerjaan, dan Pendidikan Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Tamalate Kota Makassar

		Frequency	Percent (%)
Usia	<20 Tahun	1	4.3
	20-30 Tahun	12	52.2
	>30 Tahun	10	43.5
	Total	23	100.0
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga	17	73.9
	Karyawan Swasta	5	21.7
	ASN	1	4.3
	Total	23	100.0
Pendidikan	SMP	6	26.1
	SMA	10	43.5
	S1	7	30.4
	Total	23	100.0

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 1, diperoleh keterangan bahwa mayoritas usia 20-30 tahun sebanyak 12 responden (52,2%), berdasarkan pekerjaan responden bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT) yaitu 17 responden (73,9%), dan berdasarkan tingkat pendidikan mayoritas Sekolah Menengah Atas (SMA) sebanyak 10 responden (43,5%).

Tabel 2 . Distribusi berdasarkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III sebelum dilakukan Teknik Relaksasi *Autogenic* di Puskesmas Tamalate Kota Makassar

		<i>Frequency</i>	<i>Percent (%)</i>
<i>Valid</i>	Tidak ada Kecemasan	1	4.3
	Kecemasan Ringan	12	52.2
	Kecemasan Sedang	4	17.4
	Kecemasan Berat	6	26.1
	Total	23	100.0

Berdasarkan tabel 2, didapatkan distribusi responden berdasarkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum teknik relaksasi *autogenic* yaitu tidak ada kecemasan sebanyak 1 responden atau (4,3%), kecemasan ringan sebanyak 12 responden atau (52,2%), kecemasan sedang sebanyak 4 responden atau (17,4%), dan kecemasan berat sebanyak 6 responden atau (26,1%).

Tabel 3. Distribusi berdasarkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III setelah dilakukan Teknik Relaksasi *Autogenic* di Puskesmas Tamalate Kota Makassar

	<i>Frequency</i>	<i>Percent (%)</i>
Tidak Ada Kecemasan	18	78.3
Kecemasan Ringan	5	21.7
Total	23	100.0

Berdasarkan tabel 3, didapatkan distribusi responden berdasarkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III setelah dilakukan teknik relaksasi *autogenic* lebih dari setengah responden dengan tidak ada kecemasan yaitu 18 responden atau (78,3%) dan kecemasan ringan sebanyak 5 responden atau (21,7%).

Tabel 4. Hasil Analisis Sebelum dan Sesudah Intervensi

	<i>Post-test - Pre-test</i>
<i>Z</i>	-4.097 ^b
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	.000

Berdasarkan tabel 4 di atas diketahui nilai *asymp.sig* (2-tailed) adalah 0.00 lebih kecil dari nilai sig 0.05, maka dapat disimpulkan penelitian ini terdapat efektivitas teknik relaksasi *autogenic* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Puskesmas Tamalate Kota Makassar.

PEMBAHASAN

.Kecemasan yang dialami oleh ibu hamil pada trimester III menunjukkan bahwa perubahan psikologis pada ibu hamil trimester ini lebih kompleks dan meningkat dibandingkan trimester sebelumnya. Kondisi kehamilan yang semakin tua menjadi penyebab untuk ini. Tidak siap untuk melahirkan, wanita hamil sering menunjukkan peningkatan kecemasan dan kekhawatiran, menangis atau diam. Terlepas dari kenyataan bahwa melahirkan adalah fenomena fisiologis yang normal, baik ibu dan bayi mungkin mengalami rasa sakit yang parah, darah, dan teror hingga kematian (Safitri, 2021).

Penelitian yang telah dilakukan di Puskesmas Tamalate Kota Makassar menunjukkan bahwa dengan melakukan teknik relaksasi *autogenic* kepada ibu hamil pada trimester III adalah cara yang sangat membantu untuk menurunkan tingkat kecemasan. Temuan menunjukkan seberapa baik teknik relaksasi *autogenic* bekerja untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil pada trimester III mereka. Metode relaksasi *autogenic* ini digunakan oleh beberapa peneliti untuk membantu ibu hamil yang mengalami kecemasan sebelum persalinan.

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Abdullah dan Ikraman (2021) di Puskesmas Waisai pada bulan April 2020, ditemukan bahwa teknik Relaksasi *Autogenic* pada ibu hamil Trimester III dengan hasil uji statistik nilai *p-value* 0.000 yang berarti berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan yang dialami oleh ibu.

Penelitian lain yang dilakukan pada pasien di *Unit Perawatan Intensif* Rumah Sakit Pusri Palembang mengungkapkan bahwa teknik relaksasi *autogenic* berdampak pada penurunan tingkat kecemasan pasien. (Rosida et al., 2019).

Penelitian dari Puskesmas Merdeka Palembang lebih lanjut mendukung penelitian ini dengan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor kecemasan rata-rata sebelum dan sesudah teknik relaksasi

autogenik digunakan, menunjukkan bahwa teknik tersebut berdampak pada penurunan tingkat kecemasan ibu hamil pada trimester ketiga (Putri et al., 2022). Faktor yang usia, pendidikan, dan pekerjaan merupakan faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan.

Faktor usia, sebagian besar responden dalam penelitian ini berada pada rentan usia 20-30 tahun berjumlah 12 responden penelitian (52.2%), paling sedikit berada pada usia <20 tahun berjumlah 1 responden (4.3%), dan 10 responden lainnya berusia >30 tahun. Hasil analisis didapatkan rata-rata umur responden berada pada usia 20-30 tahun.

Faktor pekerjaan, responden penelitian yang bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT) berjumlah 17 responden (73,9%). Sedangkan pada responden yang bekerja sebagai karyawan swasta berjumlah 5 responden (21,7%), dan sebagai Aparatur Sipil Negara (ASN) 1 responden (4.3%). Hasil analisis didapatkan rata-rata responden penelitian sebagian besar bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT).

Tingkat pendidikan, didapatkan responden penelitian tamat Sekolah Menengah Atas (SMA) berjumlah 10 responden (43.5%), tamat Sekolah Menengah Pertama (SMP) berjumlah 6 responden (26,1%), dan pada tingkat Strata 1 (S1) berjumlah 7 responden penelitian (30,4%). Ini menunjukkan bahwa kemampuan kognitif dan penerimaan individu terhadap informasi dengan tingkat pendidikan mereka. Dalam hal ini, kapasitas ibu untuk mengasimilasi pengetahuan dan mendapatkan pemahaman yang lebih dalam tentang teknik relaksasi autogenic.

Penelitian ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi *autogenic* efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Puskesmas Tamalate Kota Makassar. Hasil analisis statistik menunjukkan penurunan signifikan dalam tingkat kecemasan setelah intervensi, dengan mayoritas responden mengalami penurunan kecemasan dari kategori kecemasan berat dan sedang menjadi tidak ada kecemasan dan menjadi kecemasan ringan. Hasil penelitian ini mendukung teknik relaksasi *autogenic* sebagai intervensi yang bermanfaat untuk mengelola kecemasan pada ibu hamil menjelang persalinan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang efektivitas teknik relaksasi autogenic terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Puskesmas Tamalate Kota Makassar, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan sebelum dilakukan teknik relaksasi autogenic yang sebagian besar ibu hamil trimester III dengan tingkat kecemasan ringan yaitu sebanyak 12 atau (52.2%) ibu hamil. Tingkat kecemasan setelah dilakukan teknik relaksasi autogenic yang sebagian besar ibu hamil trimester III tidak mengalami kecemasan yaitu sebanyak 18 atau (78.3%) ibu hamil.

Hasil uji Wilcoxon, diketahui nilai adalah 0.00 lebih kecil dari 0.05, maka dapat disimpulkan penelitian ini ada pengaruh teknik relaksasi autogenic terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Puskesmas Tamalate Kota Makassar.

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat memperluas penelitian ini dengan teknik relaksasi *autogenic* dengan metode intervensi lain seperti relaksasi musik atau metode lain untuk menentukan metode mana yang paling efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil serta dapat mengevaluasi efektivitas teknik relaksasi *autogenic* setelah dilakukan intervensi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Abdullah, V. I., & Ikraman, R. A. (2021). Penanganan Kecemasan pada Ibu Hamil Menggunakan Teknik Relaksasi Autogenik. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
2. Amruddin, Agustina, T. S., Priyanda, R., & Ariantini, N. S. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif. Sukoharjo: Pradina Pustaka.
3. Anggreni, D. (2022). Metodologi Penelitian. Mojokerto: STIKes Majapahit Mojokerto.
4. Cholifah, O. S., Rinata, E., Mojopahit, J., & Sidoarjo, B. (2022). Buku Ajar Kuliah Asuhan Kebidanan Kehamilan. Sidoarjo: Umsida Press.
5. Dinkes Makassar. (2022). Profil Dinas Kesehatan Kota Makassar Tahun 2021. Dinas Kesehatan Kota Makassar.
6. Direktorat Kesehatan Keluarga. (2020). Laporan Kinerja Direktorat Kesehatan Keluarga tahun 2019. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
7. 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. MidwiferyNon-pharmacological interventions to reduce anxiety in pregnancy, labour and postpartum. A Systematic Review. Midwifery.*
8. Gultom, L., & Hutabarat, J. (2018). Asuhan Kebidanan Kehamilan. Sidoarjo: Zifatma Jawara.
9. Manalu, A. B., Siagian, N. A., & Yanti, M. D. (2021). Pengaruh Pemberian Relaksasi Autogenik terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida di BPM Kurnia Kecamatan Deli Tua. *Jurnal Doppler*, 5(1), 6–13.

- <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/doppler/article/view/1603>
10. Muliani, R. H. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan pada Ibu Bersalin dalam Masa Pandemi *Covid 19*. *Jurnal Bina Cipta Husada*, 27, 56–66.
 11. Mumtaz, S., & B. Akram. (2020). *Management of Anxiety Among Pregnant Women With Serious Medical Conditions*. *The Journal of The Pakistan Medical Association*, 70, 11.
 12. Nazah, S., & Wulandari, P. (2021). Penerapan Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester I dan II. *Jurnal Kesehatan*.
 13. Putri, P., Susanti, E., & Pandu Rifqi Amalia. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan*, 1(2), 133–140.
 14. Rosida, L., Imardiani, & Wahyudi, J. T. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik terhadap Kecemasan Pasien di Ruang *Intensive Care Unit* Rumah Sakit Pusri Palembang. *Indonesian Journal For Health Sciences*, 3(2). <https://doi.org/10.24269/Ijhs.V3i2.1842>
 15. Safitri, A. (2021). Analisis Faktor Risiko Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di RSIA Ananda Makassar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(3).
 16. Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Issue April). Bandung: Alfabeta.
 17. Syapitri, H., Amila, & Aritonang, J. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Malang: Ahli Media Press.
 18. Umam, E. R., Sulistyono, A., & Yunitasari, E. (2020). *The Effect Of A Combination of Autogenic And Benson Relaxation On Sleep Quality Among Pregnant Women With Hypertension*. 3(4), 501–506.
 19. Yanti, E. M., & Wirasti, D. (2022). *Kecemasan Ibu Hamil Trimester III*. Pekalongan: PT NEM-Anggota IKAPI.
 20. Yuliani, D. R., & Aini, F. N. (2020). Kecemasan Ibu Hamil dan Ibu Nifas pada Masa Pandemi *Covid-19* Di Kecamatan Baturraden. *Jurnal Sains Kebidanan*, 2(2), 11–14. <https://doi.org/10.31983/jsk.v2i2.6487>

