

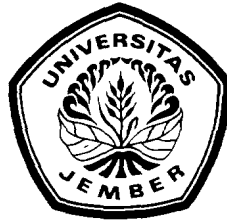


**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN PADA IBU PRIMIGRAVIDA
TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
KOTAKULON KABUPATEN BONDOWOSO**

SKRIPSI

**Oleh
Rizka Amalia Farada
NIM. 072310101063**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS JEMBER
2011**



**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN PADA IBU PRIMIGRAVIDA
TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
KOTAKULON KABUPATEN BONDOWOSO**

SKRIPSI

diajukan guna melengkapi tugas akhir dan memenuhi salah satu syarat
untuk menyelesaikan Program Studi Ilmu Keperawatan (S1)
dan mencapai gelar Sarjana Keperawatan

Oleh
Rizka Amalia Farada
NIM. 072310101063

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS JEMBER
2011**

SKRIPSI

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN PADA IBU PRIMIGRAVIDA
TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
KOTAKULON KABUPATEN BONDOWOSO**

Oleh

Rizka Amalia Farada
NIM. 072310101063

Pembimbing

Dosen Pembimbing Utama : Ns. Wantiyah, M.Kep.
Dosen Pembimbing Anggota : Iis Rahmawati, S.Kp., M.Kes.

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Ayahanda Fathur Rahman, Ibunda Dwi Rahayu Erni Diana, adik-adik tersayang Muhammad Ibnu Fahmi dan Shofa Permatasari yang senantiasa memberikan doa dan motivasi bagiku;
2. Keluarga besar Kakek Sapuwan dan Kakek Hamidi tersayang;
3. guru-guruku sejak taman kanak-kanak sampai dengan perguruan tinggi;
4. Almamater Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember.

MOTTO

Kami menyampaikan kabar gembira kepadamu dengan benar, maka janganlah kamu termasuk orang-orang yang berputus asa. Tidak ada orang yang berputus asa dari rahmat Tuhan-nya kecuali orang-orang yang sesat.

(terjemahan Surat *Hijr* ayat 55-56)¹⁾

1) Departemen Agama Republik Indonesia. 2009. *Al Qur'an dan Terjemahannya*. Semarang: PT Kumudasmoro Grafindo.

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

nama : Rizka Amalia Farada

NIM : 072310101063

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa karya ilmiah yang berjudul “Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Primigravida Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Kotakulon Kabupaten Bondowoso” yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa karya ilmiah adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya, tanpa adanya tekanan dan paksaan dari pihak manapun serta bersedia mendapat sanksi akademik jika dikemudian hari ini tidak benar.

Jember, Oktober 2011
Yang menyatakan,

Rizka Amalia Farada
NIM. 072310101063

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Primigravida Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Kotakulon Kabupaten Bondowoso” telah diuji dan disahkan oleh Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember pada:

hari, tanggal : Senin, 26 Oktober 2011

tempat : Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember

Tim Penguji

Ketua



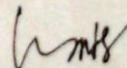
Ns. Ratna Sari Hardjani, M.Kep.
NIP. 19810811201012 2 002

Anggota I,



Ns. Wantiyah, M.Kep.
NIP. 19810712 200604 2 001

Anggota II,



Iis Rahmawati, S.Kp., M.Kes.
NIP. 19750911 200501 2 001



Mengesahkan
Program Studi,

Dr. Sujono Kardis, Sp.KJ CP
NIP. 19490610 198203 1 001

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN PADA IBU PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KUTAKOLON
KABUPATEN BONDOWOSO**

**(THE AUTOGENIC RELAXATION EFFECT TO ANXIETY LEVEL
OF 3rd TRIMESTER PRIMIGRAVIDA AT KOTAKULON
PUBLIC HEALTH CENTER BONDOWOSO)**

Rizka Amalia Farada

ABSTRACT

The anxiety level in primigravida higher than multigravida. The anxiety level increased in 3rd trimester because of the physiological changes that caused by childbirth syndrome. Autogenic relaxation technique is one of relaxation method that comes from ourselves a positive phrases that can make the mind calm. Autogenic relaxation technique done regularly in the morning for three times. The study aim was to identify the effect of autogenic relaxation technique to anxiety level. The design of this study was pre-experimental research with one group pretest and posttest. This study used total sampling with the number of respondents were 14 pregnant. Data analysis used wilcoxon matched pairs test with 95% CI. the result show that there was significant effect of autogenic relaxation technique with anxiety in 3rd trimester of primigravida at Kotakulon Public Health Center Bondowoso (p value=0,01). Autogenic relaxation technique used for reduced anxiety of primigravida in 3rd trimester with stimulate parasimpatic nervus. The study proposed that the nurse can used autogenic relaxation technique for reduced anxiety in pregnant.

Key words: *Anxiety, autogenic relaxation techniques, primigravid, 3rd trimester pregnant*

RINGKASAN

Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Primigravida Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Kotakulon Kabupaten Bondowoso; Rizka Amalia Farada, 072310101063; 2011; 89; Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember.

Kata Kunci: Tingkat Kecemasan, Teknik Relaksasi Autogenik, Ibu Primigravida, Kehamilan Trimester III

Kehamilan adalah proses perkembangan janin dalam kandungan yang melibatkan perubahan fisik maupun emosional dari ibu hamil serta perubahan sosial dalam keluarga. Perubahan psikologi yang terjadi pada ibu primigravida akan memberikan pengaruh yang lebih besar dibanding ibu multigravida, karena pada ibu primigravida perubahan-perubahan tersebut baru pertama kali dialami. Kehamilan ditinjau dari usianya dibagi dalam tiga bagian, yaitu kehamilan trimester pertama (0-12 minggu), kehamilan trimester kedua (12-28 minggu) dan kehamilan trimester ketiga (28-40 minggu). Trimester ketiga disebut juga sebagai masa krisis dalam kehamilan karena pada trimester ini terjadi sindrom persalinan (*childbirth syndrome*) pada ibu hamil. Ibu hamil akan merasa cemas, takut akan kehidupan dirinya, bayinya, kelainan pada bayinya, persalinan, nyeri saat persalinan dan ibu hamil tidak akan pernah tahu kapan akan melahirkan. Ibu hamil yang mengalami kecemasan, maka akan mengalami peningkatan produksi hormon adrenalin atau epinefrin yang dapat meningkatkan curah jantung, apabila masalah ini tidak ditangani maka ibu hamil beresiko mengalami peningkatan tekanan darah atau preeklamsi. Kecemasan yang terjadi di trimester ketiga dapat mempersulit proses persalinan karena kondisi cemas yang berlebihan dapat mengakibatkan otot tubuh menegang, terutama otot-otot yang berada di jalan lahir ikut menjadi kaku dan keras, sehingga sulit mengembang dan dapat membahayakan jiwa ibu maupun janin.

Penanganan pertama yang dapat diberikan pada ibu hamil yang mengalami kecemasan saat menjelang persalinan adalah dengan memberikan terapi nonfarmakologi seperti teknik relaksasi. Teknik relaksasi merupakan suatu tindakan eksternal yang dapat mempengaruhi respon internal individu. Teknik relaksasi autogenik adalah salah satu teknik relaksasi yang bersumber dari diri sendiri berupa kata-kata atau kalimat pendek ataupun pikiran yang bisa membuat pikiran tenang. Relaksasi autogenik dilakukan dengan membayangkan diri sendiri berada dalam keadaan damai dan tenang, berfokus pada pengaturan nafas dan detakan jantung. Ibu primigravida yang mengalami cemas akan timbul respon fisiologis berupa peningkatan denyut jantung, sehingga dapat meningkatkan curah jantung yang dapat menyebabkan preeklamsi. Respon tersebut dapat dikurangi dengan ibu hamil melakukan teknik 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 dari saraf simpatis, sehingga hormon penyebab cemas dapat berkurang. Tujuan utama relaksasi autogenik adalah membawa pikiran ke dalam kondisi mental yang optimal.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sebelum teknik relaksasi autogenik semua responden (100%) mengalami cemas dengan kategori cemas ringan 10 orang (71,4%) dan sisanya adalah cemas sedang. Setelah teknik relaksasi autogenik, 10 orang (71,4%) mengalami cemas ringan dan sisanya tidak mengalami cemas. Berdasarkan pengolahan data melalui SPSS 16 didapatkan bahwa $p\text{-value} (0,01) < \alpha (0,05)$ yang berarti H_0 ditolak. Berdasarkan data tersebut diketahui bahwa terdapat pengaruh yang bermakna antara teknik relaksasi autogenik terdapat tingkat kecemasan pada ibu primigravida trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Kotakulon Kabupaten Bondowoso. Saran penelitian adalah penerapan teknik relaksasi autogenik pada ibu hamil. ($p = 0,01, 95\% \text{ CI}$).

PRAKATA

Puji syukur kehadiran Allah Swt, karena atas rahmat dan ridho-Nya maka penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Primigravida Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Kotakulon Kabupaten Bondowoso”. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa masih banyak terdapat kekurangan dan kelemahan, baik dari teknik penulisan maupun materi. Untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik dari pembaca yang sifatnya membangun. Penyelesaian skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan, bimbingan, saran, keterangan dan data-data baik secara tertulis maupun secara lisan, maka pada kesempatan ini juga penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. dr.Sujono Kardis, Sp.KJ selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan;
2. Ns. Wantiyah, M.Kep., Iis Rahmawati, S.Kp., M.Kes., selaku dosen pembimbing dan Ns. Ratna Sari Hardiani, M.Kep., selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan dan saran demi kesempurnaan skripsi ini;
3. Kepala Puskesmas Kotakulon beserta para bidan yang telah memberikan ijin dalam melakukan penelitian;
4. responden penelitian yang telah meluangkan waktu untuk kesediaannya mengikuti penelitian
5. ibunda tersayang Dwi Rahayu Erni Diana dan Puji Astutik Eko Rini;
6. Kakakku Heru Gustianuri serta teman-teman PSIK angkatan 2007 khususnya Rizka Indana, Debbiyatus, Yunita Gita, Agustin Purwanti, istafiani, Yuli Prima dan Inez Wulansari yang telah membantu penelitian saya;
7. semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya penulis mengharapkan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Jember, Oktober 2011

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PEMBIMBINGAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERNYATAAN	vi
HALAMAN PENGESAHAN	vii
ABSTRAK	viii
RINGKASAN	ix
PRAKATA	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB 1. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan	8
1.3.1 Tujuan Umum	8
1.3.2 Tujuan Khusus	8
1.4 Manfaat	9
1.4.1 Manfaat Bagi Keperawatan.....	9
1.4.2 Manfaat Bagi Institusi Pendidikan.....	10
1.4.3 Manfaat Bagi Masyarakat	10
1.4.4 Manfaat Bagi Peneliti.....	10
1.5 Keaslian Penelitian	11
BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA	12

2.1 Konsep Kecemasan	12
2.1.1 Definisi.....	12
2.1.2 Patopsikologi Kecemasan	13
2.1.3 Respon terhadap Kecemasan.....	14
2.1.4 Tingkat Kecemasan	16
2.1.5 Penilaian Kecemasan	18
2.2 Primigravida	19
2.2.1 Kecemasan pada Ibu Primigravida.....	20
2.2.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan pada Ibu Hamil	26
2.2.3 Mekanisme Koping Kecemasan pada Ibu Primigravida	29
2.2.4 Intervensi Keperawatan pada Ibu Primigravida yang Mengalami Kecemasan	29
2.3 Konsep Teknik Relaksasi	32
2.3.1 Definisi.....	32
2.3.2 Jenis-Jenis Teknik Relaksasi	32
2.3.3 Teknik Relaksasi Autogenik.....	35
2.3.4 Pengaruh Relaksasi terhadap Kecemasan	37
2.3.5 Teknik Relaksasi Autogenik untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu Primigravida	38
BAB 3. KERANGKA KONSEP	41
3.1 Kerangka Konsep	41
3.3 Hipotesis	42
BAB 4. METODE PENELITIAN.....	43
4.1 Jenis Penelitian	43
4.2 Populasi dan Sampel Penelitian	44
4.2.1 Populasi Penelitian	44
4.2.2 Sampel Penelitian	44
4.2.3 Kriteria Sampel	44
4.3 Lokasi Penelitian	45
4.4 Waktu Penelitian	45

4.5 Definisi Operasional	46
4.6 Pengumpulan Data	47
4.6.1 Sumber Data	47
4.6.2 Teknik Pengumpulan Data	47
4.6.3 Alat Pengumpulan data	49
4.6.4 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	50
4.7 Pengolahan dan Analisis Data	51
4.7.1 Pengolahan Data.....	51
4.7.2 Teknik Analisa Data	52
4.8 Etika Penelitian	53
BAB 5. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	56
5.1 Hasil Penelitian.....	56
5.1.1 AnalisisUnivariat.....	57
5.1.2 Analisis Bivariat.....	60
5.2 Pembahasan.....	63
5.2.1 Tingkat Kecemasan sebelum Teknik Relaksasi Autogenik.....	63
5.2.2 Tingkat Kecemasan sesudah Teknik Relaksasi Autogenik.....	68
5.2.3 Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik terhadap Tingkat Kecemasan.....	74
5.3 Keterbatasan Penelitian.....	83
BAB 6. SIMPULAN DAN SARAN.....	84
6.1 Simpulan.....	84
6.2 Saran	84
84	
6.2.1 Bagi Masyarakat.....	85
6.2.2 Bagi Perawat di Instansi Pendidikan.....	85
6.2.3 Bagi Penelitian	85
DAFTAR PUSTAKA.....	86
LAMPIRAN.....	90

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Rentang Respon Kecemasan	18
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian	41
Gambar 4.1 Pola Penelitian <i>Pre Eksperimental Pre Test and Post Group</i> <i>Design</i>	43
Gambar 5.1 Perubahan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Teknik Relaksasi Autogenik	59
Gambar 5.2 Skema Mekanisme Penghambatan Kecemasan oleh Teknik Relaksasi Autogenik	81
Gambar 5.3 Skema Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik terhadap Kecemasan	82

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Definisi Operasional.....	46
Tabel 4.2 <i>Blue Print</i> Kuesioner Tingkat Kecemasan SAS.....	49
Tabel 5.1 Karakteristik Responden	58
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan sebelum Teknik Relaksasi Autogenik	58
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan setelah Teknik Relaksasi Autogenik	59
Tabel 5.4 Perubahan Tingkat Kecemasan sebelum dan sesudah Teknik Relaksasi Autogenik	60
Tabel 5.5 Hubungan Umur Kehamilan dengan Tingkat Kecemasan	61
Tabel 5.6 Hubungan Status Ekonomi dengan Tingkat Kecemasan.....	62
Tabel 5.7 Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik terhadap Tingkat Kecemasan.....	62

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
A. Lembar <i>Informed</i>	91
B. Lembar <i>Consen</i>	92
C. Kuesioner Penelitian	93
D. Hasil Uji SOP.....	96
E. Standart Operasional Prosedur Teknik Relaksasi Autogenik	97
F. Lembar Observasi	101
G. Hasil Uji Statistika	103
H. Dokumentasi Kegiatan	112
I. Lembar Konsultasi Skripsi	114
J. Surat Ijin	117