

# PENERAPAN RELAKSASI AUTOJENIK TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRISEMESTER I DAN II

Safinatun Nazah, Priharyanti Wulandari\*

<sup>1</sup>Mahasiswa Prodi Profesi Ners Universitas Widya Husada Semarang

<sup>2</sup>Dosen Prodi Profesi Ners Universitas Widya Husada Semarang

[wulancerank@gmail.com](mailto:wulancerank@gmail.com)

## Abstrak

**Latar belakang :** Kehamilan pertama kali bagi seorang calon ibu merupakan suatu perjalanan baru yang ditandai dengan perubahan-perubahan fisik dan psikis sehingga timbul berbagai masalah psikologis. Salah satu aspek psikologis yang berpengaruh pada kehamilan adalah kecemasan. Seseorang ibu hamil akan mengalami kecemasan dapat menimbulkan perasaan emosi sebagai salah satu respon awal terhadap stres psikis dan ancaman terhadap suatu nilai-nilai yang berarti bagi diri sendiri maupun bagi bayi dalam kandungan. Intervensi yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan dengan non farmakologi yaitu terapi autogenik.

**Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan rileksasi autogenik terhadap kecemasan pada ibu hamil primigravida trisemster I dan II.

**Metode :** Penelitian menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kasus pada ibu hamil primigravida trisemster I dan II yang mengalami kecemasan mulai tanggal 02 Agustus sampai dengan 04 September 2021. Jumlah responden dalam penelitian ini terdapat 4 responden. Instrument yang digunakan adalah lembar observasi dan menggunakan pengkajian dengan cara mengukur kecemasan sebelum dan sesudah terapi autogenik dengan menggunakan alat ukur kecemasan HARS. Terapi autogenik dilakukan satu kali dalam sehari selama tiga hari untuk satu responden selama 15 menit.

**Hasil penelitian :** Terapi autogenik terbukti sangat efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu primigravida dibuktikan dengan terdapatnya perubahan tingkat kecemasan pada ibu primigravida sebelum diberikan intervensi terapi nonfarmakologi (terapi autogenik) dengan setelah diberikan intervensi mengalami penurunan kecemasan rata-rata 7-10.

**Kesimpulan :** Penelitian ini terbukti penerapan relaksasi autojenik terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trisemester I dan II.

**Kata kunci :** rileksasi autogenik, ibu hamil primigravida, kecemasan.

## Abstract

**Background :** Pregnancy for the first time for a mother-to-be is a new journey marked by physical and psychological changes so that various psychological problems arise. One of the psychological aspects that affect pregnancy is anxiety. A pregnant woman will experience anxiety that can cause emotional feelings as one of the initial responses to psychological stress and threats to values that are meaningful for themselves and for the baby in the womb. Interventions that can be done to reduce anxiety with non-pharmacology are autogenic therapy.

**Objective:** This study aims to determine the application of autogenic relaxation to anxiety in primigravida pregnant women in the first and second trimesters.

**Methods:** The study used a descriptive method with a case approach to pregnant women with primigravida in the first and second trimesters who experienced anxiety from August 2 to September 4, 2021. The number of respondents in this study were 4 respondents. The instrument used is an observation sheet and uses an assessment by measuring anxiety before and after autogenic therapy using the HARS anxiety measurement tool. Autogenic therapy was performed once a day for three days for one respondent for 15 minutes.

**Conclusion:** Autogenic therapy was proven to be very effective in reducing anxiety levels in primigravida mothers as evidenced by changes in anxiety levels in primigravida mothers before being given non-pharmacological therapy interventions (autogenic therapy) with an average decrease in anxiety after intervention of 7-10.

**Keywords:** autogenic relaxation, primigravida pregnant women, anxiety.

## Latar Belakang

Kehamilan bagi seorang wanita merupakan hal yang membahagiakan sekaligus menggelisahkan. Kebahagiaan tersebut karena akan memperoleh keturunan sebagai pelengkap dan penyempurnaan sebagai wanita, namun juga menggelisahkan karena penuh dengan perasaan takut dan cemas mengenai hal buruk yang dapat menimpa dirinya selama kehamilan dan pada saat proses persalinan. Menghadapi kehamilan merupakan salah satu faktor yang dapat menimbulkan kecemasan.

Kehamilan pertama kali bagi seorang calon ibu merupakan suatu perjalanan baru yang ditandai dengan perubahan-perubahan fisik dan psikis sehingga timbul berbagai masalah psikologis. Salah satu aspek psikologis yang berpengaruh pada kehamilan adalah kecemasan. Selain itu, timbul kecemasan pada ibu hamil dipengaruhi oleh perubahan fisik yang terjadi selama kehamilannya yaitu dengan perut yang semakin membesar dan badan yang bertambah gemuk (Utami & Lestari, 2011). Ibu hamil primigravida yang tidak mempunyai persiapan untuk melahirkan akan lebih cemas dan memperlihatkan ketakutan dalam suatu perilaku diam hingga menangis. Depresi atau kecemasan selama kehamilan merupakan salah satu komplikasi kehamilan yang paling sering terjadi, bukti menunjukkan efek buruk dapat terjadi pada janin, seperti terhambatnya pertumbuhan intrauterin dan kelahiran prematur, serta terganggunya perkembangan saraf pada bayi (Pinto et al., 2017). pada masa kehamilan terjadi perubahan baik secara fisik maupun psikologis yang menyebabkan wanita hamil lebih rentan mengalami gangguan psikologis, seperti kecemasan, stres, dan depresi. hampir 80% dari ibu hamil mengalami kekecewaan, menolak, gelisah, cemas, depresi dan murung serta kejadian gangguan jiwa sebesar 15% terjadi pada ibu primigravida pada trimester pertama. Kekhawatiran dan kecemasan pada ibu hamil apabila tidak ditangani dengan serius akan membawa dampak dan pengaruh buruk. Kesehatan dan jiwa yang buruk selama hamil dapat menimbulkan dampak yang berkepanjangan terhadap mutu hidup bagi ibu maupun perkembangan kognitif anaknya (Nengah Arini Murti et al., 2014). Seseorang ibu hamil akan mengalami kecemasan dapat menimbulkan perasaan emosi sebagai salah satu respon awal terhadap stres psikis dan ancaman terhadap suatu nilai-nilai yang berarti bagi diri sendiri maupun bagi bayi dalam kandungan. Kecemasan sering digambarkan dengan perasaan seperti ragu-ragu, tidak pasti, gelisah, khawatir, merasa dirinya tidak tenang, ketidakberdayaan (Annisa & Ildil, 2016).

Kecemasan (anxiety) adalah perasaan takut yang belum tau penyebabnya dan hal ini tidak didukung oleh situasi apapun (Antenatal et al., 2016). Kecemasan, jika tidak diobati, dapat menyebabkan dampak buruk bagi ibu dan juga janin (Abdullah et al., 2021). Selain membuat ibu primigravida merasa cemas, peningkatan hormon itu juga menyebabkan gangguan perasaan dan membuat ibu primigravida cepat lelah sehingga terjadi perdarahan antepartum (Farada, Rizka Amalia, 2011) dalam jurnal (Annisa & Ildil, 2016). Pada saat hamil, hormon adrenalin akan meningkat, hal ini menyebabkan terjadinya disregulasi biokimia sehingga tubuh mengalami ketegangan fisik akibatnya ibu hamil akan mudah marah, gelisah, tidak mampu memusatkan pikiran, ragu-ragu bahkan mungkin ingin lari dari kenyataan hidup. Keadaan ini cenderung terjadi pada ibu primigravida (Manalu et al., 2020). Dampak kecemasan pada Ibu hamil dan janin secara langsung dapat berkontribusi pada kematian ibu janin sehingga dapat meningkatkan Angka Kematian Ibu dan Angka Kematian Bayi.

Intervensi yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan selain dengan farmakologi juga dapat dilakukan dengan non farmakologi seperti rileksasi Benso, terapi musik, terapi autogenik dan lain-lain. Menurut (Solehati & Rustina, 2015) Relaksasi Benson adalah kombinasi dari teknik respons relaksasi dengan sistem kepercayaan individu/faktor keyakinan (berfokus pada bentuk ekspresi tertentu dari nama-nama Tuhan atau kata yang memiliki perasaan menenangkan bagi klien) berulang kali diucapkan dengan irama teratur dengan berserah diri pada Tuhan. Menurut Djohan (2009) dalam (Manalu et al., 2020) terapi music merupakan sebuah aktivitas terapeutik yang menggunakan music sebagai media untuk memperbaiki, memelihara, mengembangkan mental, fisik, dan kesehatan emosi. Relaksasi autogenik adalah relaksasi yang bersumber dari diri sendiri berupa kata-kata/ kalimat pendek atau pikiran yang bisa membuat pikiran tenang (Maryam, 2012). Seorang mengulangi kata-kata atau saran dalam pikirannya yang dapat membantu rileks dan mengurangi ketegangan otot (A. A. Hidayat, 2019). Autogenik berarti salah satu contoh teknik relaksasi berdasarkan konsentrasi pasif yang menggunakan persepsi tubuh melalui sugesti diri sendiri (Putri, 2019).

Penelitian yang membuktikan bahwa terapi autogenik dapat mempengaruhi ansietas Ibu Hamil Primigravida oleh (Abdullah et al., 2021) menyatakan bahwa terdapat pengaruh terapi autogenik pada kecemasan Ibu Hamil Primigravida. Relaksasi autogenik merupakan teknik relaksasi berdasarkan konsentrasi menggunakan persepsi

tubuh yang memiliki manfaat bagi kesehatan dan memungkinkan tubuh dapat merasakan perubahan pada respon fisiologis tubuh bersifat emosional, sensori dan subjektif seperti penurunan cemas yang diderita. Relaksasi autogenik membayangkan pengaturan damai dan kemudian fokus pada pernafasan yang terkendali, santai, memperlambat detak jantung, atau merasakan sensasi fisik yang berbeda, seperti melemaskan lengan atau kaki satu per satu (A. A. Hidayat, 2019). Penelitian lain juga dilakukan (Nurhayati et al., 2015) dengan hasil penelitian ini menyatakan terdapat pengaruh terapi autogenik pada Ibu Hamil Primigravida.

Berdasarkan hasil wawancara beberapa responden dikatakan bahwa hamil pertama ibu akan mengalami cemas karena hal buruk yang dapat menimpa dirinya selama kehamilan dan pada saat proses persalinan biasanya kalau cemas cuma jalan-jalan bentar terus kadang cerita sama suami. Berdasarkan hasil wawancara tersebut peneliti ingin memberikan intervensi keperawatan yaitu terapi non farmakologi (terapi autogenik) mempengaruhi cemas Ibu Hamil Primigravida.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti dapat merumuskan masalah yaitu "Penerapan Relaksasi Autojenik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida"

Mengetahui penerapan relaksasi autojenik terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida.

## **MATODE PENELITIAN**

Jenis studi kasus ini merupakan penelitian menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kasus pada pasien yang menderita ibu hamil primigravida. Penelitian deskriptif adalah penelitian dengan metode untuk menggambarkan suatu hasil penelitian. Tujuan dari penelitian deskriptif adalah untuk memberikan deskripsi, penjelasan, serta validasi suatu fenomena yang diteliti (Muri yusuf, 2014). Data akan dianalisa dengan menggunakan pengkajian dan wawancara pengukuran kecemasan menggunakan HARS.

Populasi dalam penelitian ini sebanyak 4 pasien ibu hamil primigravida trisemster I. Sampel di dalam penelitian ini diberi intervensi terapi autogenik.

Kriteria inklusi adalah karakteristik umum subjek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau dan akan diteliti (Muri yusuf, 2014). Kriteria Inklusi dalam penelitian ini adalah: a. pasien dengan primigravida trimester I dan II, b. pasien dengan kecemasan, c. Pasien yang bersedia menjadi responden

Kriteria eksklusi adalah menghilangkan / mengeluarkan subjek yang memenuhi kriteria inklusi dari studi (Muri yusuf, 2014). Kriteria Eksklusi dalam penelitian ini adalah: a. Pasien yang memiliki, b. Pasien primigravida trimester III, c. Pasien primigravida yang mengundurkan diri untuk menjadi responden.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan lembar kuesioner, lembar wawancara, dan lembar observasi.

Pengumpulan data adalah suatu cara peneliti untuk mengidentifikasi dan mendapatkan data-data apa saja yang diperlukan dalam penelitiannya. Alat ukur dalam pengumpulan data dapat berupa kuesioner atau angket, observasi, wawancara, ataupun gabungan antar ketiganya. Dalam studi kasus ini peneliti menggunakan ketiganya untuk melihat kecemasan pada Ibu hamil primigravida.

Lokasi untuk studi kasus peneliti mengambil di Nolakerto, kaliwungu Kendal dilakukan pada 02 Agustus 2021 sampai 04 September 2021.

Analisis data peneliti dapat dengan melakukan wawancara dengan 4 responden. Analisa data merupakan penyajian dan menarik kesimpulan data. Penyajian data merupakan salah satu teknik analisa data. Dan Penyajian data adalah suatu kegiatan yang menyusun sekumpulan informasi sehingga memberi kemungkinan akan adanya penarikan kesimpulan. Bentuk penyajian data berupa teks naratif, matrik, grafik, jaringan dan bagan ((Wijayarini et al., 2012)).

Peneliti menggunakan analisa data deskriptif dengan menggambarkan dan meringkas data secara ilmiah melakukan observasi pada ibu hamil primigravida trismester I dan II sebelum dan sesudah dilakukan terapi autogenik dengan melakukan kegiatan secara satu kali dalam sehari selama tiga hari untuk satu responden selama 15 menit.

## **HASIL PENELITIAN**

Penelitian dilakukan di desa Kendal. Pelaksanaan penelitian dilakukan mulai pada tanggal 02 Agustus 2021 sampai dengan 04 September 2021. Responden pada penelitian ini adalah ibu hamil primigravida trisemester I yang mengalami kecemasan, pasien dengan primigravida, pasien dengan kecemasan, serta bersedia menjadi responden selama masing-masing 3 hari. Terdapat 4 klien yang mengalami kecemasan pada ibu hamil primigravida. Penelitian dilakukan dengan memberikan terapi nonfarmakologi yaitu terapi autogenik pada klien mengalami tingkat kecemasan ibu hamil primigravida smester I. Untuk menilai tingkat kecemasan peneliti menggunakan Kuisisioner HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) dan lembar observasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian terapi autogenik

terhadap penurunan tingkat nyeri pada klien kecemasan di Kendal.

**Tabel 1.1**

**Tingkat kecemasan pre dan post kepada responden di Kendal**

**Pada tanggal 02 Agustus 2021 s/d 04 September 2021**

**(n = 4)**

No. Responden	Hari	Lampa pelaksanaan	Kecemasan	
			Pre test	Post test
1.	Hari 1	15 menit	27	20
	Hari 2	15 menit	19	13
	Hari 3	15 menit	13	08
2.	Hari 1	15 menit	25	20
	Hari 2	15 menit	20	10
	Hari 3	15 menit	08	03
3.	Hari 1	15 menit	27	21
	Hari 2	15 menit	20	15
	Hari 3	15 menit	10	05
4.	Hari 1	15 menit	26	20
	Hari 2	15 menit	20	13
	Hari 3	15 menit	13	05

**Tabel 1.2**

**Hasil wawancara pre dan post kepada responden di Kendal**

**Pada tanggal 02 Agustus 2021 s/d 04 September 2021**

**(n = 4)**

Nama Responden	Data Fokus (Pre)	Data Fokus (Post)
Ny. J	<i>"aku sering mengalami cemas bisanya mah ia udha diem aja atau bisanya saya mondar mandir biasanya cemas karena akan sesuatu yang terjadi nantinya dan mudah kelelahan "</i>	<i>"setelah dilakukan terapi atogenik kecemasan saya terasa lebih baik, terimakasih ia mba udah mengajarkan saya cara mengatasi kecemasan"</i>
Ny. S	<i>"saya biasanya cemas gelisah dan tidak bisa tidur di malam hari"</i>	<i>"saya merasakan lebih tenang sekarang dan merasa lebih nyaman mba, terimakasih"</i>
NY. L	<i>"mengatakan pasien mengatakan mengalami capek dan cemas"</i>	<i>"saya merasa lebih baik dan tidak mengalami cemas lagi"</i>
Ny. S	<i>"mengataan pasien mengalami gampang lelah dan cemas dengan kehamilannya karena baru pertama kali hamil"</i>	<i>"seetelah dilakukan terapi autogenik saya merasa cemas saya berkurang dan tenang"</i>

**PEMBAHASAN**

Analisa dari tabel 1 dan 2 meunjukkan bahwa pemberian intervensi terapi autogenik pada klien yang ibu hamil primigravida sangat efektif, karena didalam tabel tersebut ditunjukkan perbedaan skala kecemasan pada klien sebelum diberikan terapi Autogenik dengan sesudah di berikan terapi benson memiliki penurunan.

Pada responden 1 ibu hamil primigravida dengan kecemasan dilakukan pengkajian pads hari pertama pasien mengalami kecemasan dengan skala 27 dan

setelah dilakukan terapi autogenik menjadi 20. Peneliti melakukan intervensi di hari kedua sebelum dilakukaan terap autogenik peneliti mengukur kecemasan pasien mendapatkan hasil 19 dan setelah dilakukan terapi autogenik menjadi 13. Responden 1 mendapatkan tindakan terapi autogenik di hari ke tiga dengan skala kecemasan sbelum terapi yaitu 13 dan setelah terapi 08. Hal ini sejalan dengan penelitian Abdullah, Vera Iriani dkk (2021) mendapatkan hasil bahwa terapi autogenik

sangat berpengaruh pada penurunan kecemasan dengan ibu hamil primigravida.

Responden 2 dengan ibu hamil primigravida yang mengalami kecemasan dengan skala kecemasan 25, maka dengan ini akan dilakukan terapi autogenik. Setelah dilakukan terapi autogenik skala kecemasan menjadi 20. Hari kedua dilakukan terapi autogenik pada responden dilakukan pengukuran kecemasan sebelum terapi autogenik mendapatkan hasil 20 dan kemudian dilakukan terapi autogenik pada responden di dapatkan hasil 10. Hari ke tiga pemberian terapi autogenik pada klien dengan tingkat kecemasan 8 dan setelah dilakukan terapi autogenik menjadi 03. Ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Abdullah et al., 2021) menyatakan terapi 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

Responden 3 ibu hamil primigravida dengan kecemasan sata dilakukan pengkajian didapatkan skala kecemasan ibu 27 kemudian dilakukan pemberian terapi autogenik dan mengalami penurunan kecemasan menjadi 21. Pada hari kedua sebelum dilakukan terapi autogenik di ukur skala kecemasan pada responden dan di dapatkan hasil 20. Selanjutnya dilakukan terapi autogenik pada hari ketiga tingkat kecemasan sebelum dilakukan terapi autogenik yaitu 10 dan setelah dilakukan terapi autogenik menjadi 05. Hal ini sejalan dengan penelitian (Manalu, Andayani Boang, 2020) mendapatkan hasil bahwa terapi autogenik sangat efektif untuk ibu hamil primigravida dan tidak terdapat efek samping.

Responden 4 ibu hamil dengan primigravida mengalami kecemasan saat dilakukan pengkajian ibu mengalami kecemasan dengan skala kecemasan 26 kemudian responden mendapatkan terapi autogenik dan mendapatkan penurunan kecemasan menjadi 20. Kemudian dilakukan terapi autogenik pada hari ke dua dengan skala kecemasan awal 20 dan kemudian setelah dilakukan pengukuran kecemasan menjadi 13. Pada hari ke tiga terapi autogenik dilakukan pada responden, sebelum dilakukan terapi autogenik tingkat kecemasan responden yaitu 13 dan setelah dilakukan terapi autogenik menjadi 05. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Shodiqoh, Eka Roisa (2019). Menyatakan bahwa terapi autogenik sangat efektif dilakukan untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil.

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti tentang terapi autogenik terhadap kecemasan pada ibu primigravida memiliki keefektifan dalam menurunkan Kecemasan, rata – rata klien yang

diberikan terapi autogenik memiliki penurunan kecemasan dengan rata-rata mengalami penurunan 7-10.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Manalu, Andayani Boang, 2020) dalam judul pengaruh pemberian relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida di BPM kurnia kecamatan deli tua kabupaten deli serdang didapatkan hasil pemberian relaksasi autogenik dalam sangat efektif menurunkan kecemasan dan tidak ada efek samping.

Selain itu ditunjukkan bahwa klien yang mendapatkan terapi autogenik ini juga mengalami penurunan kecemasan. Klien yang melakukan terapi autogenik sudah tidak pernah merasakan kecemasan lagi.

Menurut jurnal Abdullah, (Abdullah et al., 2021) dalam judul 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 primigravida, responden mengatakan merasa lebih nyaman dan cemas yang dirasakan merasa lebih berkurang.

## **KESIMPULAN**

Setelah dilakukan penelitian, dan pembahasan tentang efektifitas pemberian terapi autogenik terhadap tingkat kecemasan menstruasi pada ibu hamil primigravida trimester I dan II di Kendal, diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

Salah satu aspek psikologis yang berpengaruh pada kehamilan adalah kecemasan. Selain itu, timbul kecemasan pada ibu hamil dipengaruhi oleh perubahan fisik yang terjadi selama kehamilannya yaitu dengan perut yang semakin membesar dan badan yang bertambah gemuk.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada ibu primigravida sebelum diberikan intervensi terapi nonfarmakologi (terapi autogenik) dengan tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi mengalami penurunan kecemasan rata-rata 7-10.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil pemberian terapi autogenik terhadap ibu merasa lebih tenang dan lebih siap menghadapi kelahiran bayi, terapi autogenik sangat berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester I dan II di Kendal. Rileksasi tersebut akan merangsang peningkatan kerja saraf parasimpatis yang akan menghambat kerja dari saraf simpatis, sehingga hormon penyebab cemas dapat berkurang dan membawa kita ke dalam

kondisi yang optimal sehingga rasa cemas tersebut tersingkirkan.

#### **SARAN**

Bagi ibu hamil primigravida

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

Bagi Institusi

Agar menambah jumlah buku sumber khususnya materi tentang ibu hamil trimigravida, kecemasan, terapi menurunkan cemas dengan cara non-farmakologi, patofisiologi dari ibu hamil trimigravida dan kecemasan untuk melengkapi referensi dalam penyusunan selanjutnya

Bagi penulis

Agar lebih meningkatkan dan mengembangkan lagi pengetahuan tentang ibu hamil trimigravida terutama kecemasan sehingga kedepannya dapat memberikan asuhan yang komprehensif dan meningkatkan pelayanan berkualitas.

Bagi profesi keperawatan maternitas

Agar menjadi sumber referensi bagi perawat maternitas dalam mengilangkan kecemasan pada ibu hamil promigravia trimester I dan trimester II dengan terapi non farmakologi khususnya terapi autogenik.

#### **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>
- Annisa, D. F., & Ildil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Antenatal, D., Anc, C., & Kundre, R. M. (2016). Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Dengankepatuhan Antenatal Care (Anc) Di Puskesmas Bahukota Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 4(1), 114256.
- Hawari, & Dadang. (2011). *Manajemen stres cemas dan depresi*. balai penerbit FKUI.
- Hidayat, A. A. (2019). *Khazanah terapi komplementer alternatif: telusuri intervensi pengobatan pelengkap non-medis*. Nuansa Cendekia.
- Hidayat, A. A. A. (2014). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data: Contoh Aplikasi Studi Kasus*. Jakarta: Salemba Medika.
- Manalu, A. B., Siagian, N. A., Yanti, M. D., Yessy, P. A., Barus, D. T., & Purba, T. J. (2020). Pengaruh pemberian relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida di bpm kurnia kecamatan deli tua kabupaten deli serdang. 5(1), 6–13.
- Manuaba, & Chandranita, ida ayu. (2013). *buku ajar PATOLOGI OBSTETRI untuk mahasiswa kebidanan*. Penerbit EGC.
- Manurung, N. (2016). *Aplikasi asuhan keperawatan sistem respiratory*. Trans Info Media.
- Maryam, S. (2012). *Buku Panduan Kader Posbindu Lansia* (1st ed.). Trans Info Media. <http://kin.perpusnas.go.id/DisplayData.aspx?pId=491&pRegionCode=JIPKMAL&pClientId=111>
- Mukhoirotin, & Taufik, M. L. (2016). Hubungan Pengetahuan dan Dukungan Keluarga dengan Kecemasan Menarche pada Remaja Putri. *Journal of Holistic Nursing Science*, 3(2), 8–16. <http://journal.ummg.ac.id/index.php/nursing/article/view/868>
- Muri yusuf, A. (2014). Metode Penelitian : Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Gabungan. In *Jakarta : Kencana* (pp. 52–60).
- Nengah Arini Murti, N., Suherni, T., Kebidanan Poltekkes Kemenkes Mataram, J., Kesehatan, J. V, & Nengah Arini Murni, N. (2014). Pengaruh Latihan Relaksasi Guided Imagery and Music (Gim) Pada Kelas Ibu Terhadap Derajat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Pertama: Studi Di Puskesmas Meninting Kabupaten Lombok Barat. *Jurnal Kesehatan Prima*, 8(1), 1197–1206.
- Nurhayati, N. ati, Andriyani, S., & Malisa, N. (2015). Autogenic Relaxation To Decrease Sectio Caesarea Post Operation ' S Pain Scale. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 1(2), 52–61.
- PPNI, T. P. S. D. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia Definisi dan Indikator Diagnostik*. EGC.
- Putri, D. (2019). Terapi Komplementer Konsep dan Aplikasi dalam Keperawatan. In D. Putri & R. Amalia (Eds.), *Terapi Komplementer Konsep dan Aplikasi dalam Keperawatan: Vol. I* (1, Issue Ter. Komplementer Konsep dan Apl. dalam Keperawatan). Pustaka Baru.
- Sholichah, N., & Lestari, N. P. (2017). ASUHAN KEBIDANAN KOMPREHENSIF PADA NY. Y(Hamil, Bersalin, Nifas, BBL, dan KB). *Jurnal Komunikasi Kesehata, Vol.VIII N(Kehamilan, Persalinan, Nifas, KB, BBL)*, 17.
- Solehati, T., & Rustina, Y. (2015). Benson Relaxation Technique in Reducing Pain Intensity in Women After Cesarean Section. *Anesthesiology and Pain Medicine*, 5. <https://doi.org/10.5812/aapm.22236v2>

- Triyanisi, N., Ohorella, F., & Arianti, A. (2021). *sari kurma vs teh percepat persalinan kala i pase aktif ibuprimigravida* (R. Amimnah (ed.); pertama). IMC publisher.
- Utami, A., & Lestari, W. (2011). Perbedaan Tingkat Kecemasan Primigravida dengan Multigravida dalam Menghadapi Kehamilan. *Jurnal Ners Indonesia*, 1(2), 86–94.
- Vellyana, D., Lestari, A., & Rahmawati, A. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan pada Pasien Preoperative di RS Mitra Husada Pringsewu. *Jurnal Kesehatan*, 8(1), 108. <https://doi.org/10.26630/jk.v8i1.403>
- Wijayarini, M. A., Anugerah, P. I., Bobak, I. M., Jensen, M. D., & Lowdermilk, D. L. (2012). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas Edisi 4* (Edisi 4). EGC.