

PENYULUHAN TEKNIK RELAKSASI AUTOGENIK DI KLINIK PRATAMA MATAHARI

Author:

Dona Seniorita, SST.,
M.Kes.¹⁾

Affiliation:

Akademi
Kebidanan Kharisma
Husada Binjai

Corresponding email

Donaseniiorita577@gmail.com



*This is an Creative
Commons License This
work is licensed under a
Creative Commons
Attribution-NonCommercial
4.0 International
License*

Abstrak:

Relaksasi *Autogenik* adalah salah satu teknik yang bersumber dari diri sendiri berupa kata-kata atau kalimat pendek yang bisa membuat pikiran tentram. Relaksasi *Autogenik* biasanya dilakukan sebanyak 1 kali sehari dalam 15-20 menit diawali dengan pengaturan posisi nyaman, memejamkan mata sambil memusatkan pikiran, memberikan kalimat sugesti pada diri sendiri sembari melakukan gerakan latihan otot-otot perut dan otot kaki. Penelitian ini menggunakan desain *Deskriptif Analitik*. Jumlah populasi sebanyak 33 ibu hamil Di Klinik Pratama Matahari Tahun 2023 dengan pengambilan sampel sebanyak 33 ibu hamil menggunakan teknik total sampling. Analisa data dengan menggunakan *chi square test* dengan derajat kepercayaan $p < 0,05$. Berdasarkan hasil uji *chi square* Teknik Relaksasi *Autogenik* dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan di Klinik Pratama Matahari Tahun 2023 dengan derajat kemaknaan kemaknaan (α) = 0,05 dan $df=1$ diperoleh hasil perhitungan yaitu sig (2-tailed) $0,000 < (\alpha) = 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulannya ada Hubungan Teknik Relaksasi *Autogenik* dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Mnejelang Persalinan di Klinik Pratama Matahari Tahun 2023. Diharapkan kepada ibu hamil dapat mengetahui dan manfaat dari teknik relaksasi autogenik yang dapat mengurangi rasa cemas, serta dapat memberi rasa aman dan nyaman saat menjelang persalinan..

Kata kunci: Teknik Relaksasi *Autogenik*, Tingkat Kecemasan, Ibu Hamil

Pendahuluan

Kecemasan merupakan respon emosional atau kekhawatiran berlebihan yang tidak jelas sehubungan dengan persaan ketidakberdayaan. Kecemasan adalah ketidak berdayaan neurotic, ketidaknyamanan, ketidakdewasaan, dan ketidakmampuan untuk menghadapi tuntutan realitas (lingkungan). *The National Comorbidity Study* melaporkan satu dari empat orang terdiagnosis mengalami gangguan kecemasan. Sedangkan di Indonesia data ibu hamil yang mengalami kecemasan mencapai 107.000.000 atau 28,7% dimana kecemasan terjadi saat menjelang proses persalinan (Kemenkes RI, 2020).Kecemasan merupakan salah satu penyebab terjadinya partus lama dan kematian janin, sehingga menyumbang 5% kematian ibu. Rasa cemas yang dialami oleh ibu hamil juga dapat disebabkan karena meningkatnya hormone progesterone. Peningkatan hormone progesterone diatas menyebabkan gangguan perasaan dan membuat ibu hamil menjadi cepat lelah sehingga terjadi perdarahan antepartum. Hormon yang meningkat selama kehamilan adalah hormone adrenalin, yang dapat menimbulkan disregulasi biokimia tubuh sehingga muncul ketegangan fisik seperti mudah marah, gelisah, 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. Respon relaksasi tersebut akan merangsang peningkatan kerja saraf parasimpatis yang akan menghambat kerja dari saraf simpatis, sehingga hormone penyebab cemas dapat berkurang kecemasan pada ibu hamil dengan kategori ringan dan sebanyak (35,3%) kecemasan ibu hamil dengan kategori tidak cemas. ibu hamil yang ikut melakukan teknik relaksasi autogenik secara teratur sebanyak 27 orang (81,8%). Sedangkan yang tidak ikut melakukan teknik relaksasi autogenik secara tidak teratur sebanyak 6 orang (18,2%) yang tidak melakukan teknik relaksasi *autogenik*.Dari latar belakang diatas tindakan penyuluhan yang berjudul Teknik Relaksasi *Autogenik* dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan di Klinik Pratama Matahari Tahun 2023. Kecemasan merupakan respon emosional atau kekhawatiran berlebihan yang tidak jelas sehubungan dengan persaan ketidakberdayaan. Kecemasan adalah ketidak berdayaan neurotic, ketidaknyamanan, ketidakdewasaan, dan ketidakmampuan untuk menghadapi tuntutan realitas (lingkungan). *The National Comorbidity Study* melaporkan satu dari empat orang terdiagnosis mengalami gangguan kecemasan. Sedangkan di Indonesia data ibu hamil yang mengalami kecemasan mencapai 107.000.000 atau 28,7% dimana kecemasan terjadi saat menjelang proses persalinan (Kemenkes RI, 2020).Kecemasan merupakan salah satu penyebab terjadinya partus lama dan kematian janin, sehingga menyumbang 5% kematian ibu. Rasa cemas yang dialami oleh ibu hamil juga dapat disebabkan karena meningkatnya hormone progesterone. Peningkatan hormone progesterone diatas menyebabkan gangguan perasaan dan membuat ibu hamil menjadi cepat lelah sehingga terjadi perdarahan antepartum. Hormon yang meningkat selama kehamilan adalah hormone adrenalin, yang dapat menimbulkan disregulasi biokimia tubuh sehingga muncul ketegangan fisik seperti mudah marah, gelisah, 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. Respon relaksasi tersebut akan merangsang peningkatan kerja saraf parasimpatis yang akan menghambat kerja dari saraf simpatis, sehingga hormone penyebab cemas dapat berkurang.

Studi Literatur

Relaksasi merupakan suatu keadaan dimana seseorang merasakan bebas mental dan fisik dari ketegangan dan stress. Teknik Relaksasi bertujuan agar individu dapat mengontrol diri ketika terjadi rasa ketegangan dan stress yang membuat individu merasa dalam kondisi yang tidak nyaman. Relaksasi psikologis yang mendalam memiliki manfaat bagi kesehatan yang memungkinkan tubuh menyalurkan energi untuk perbaikan dan pemulihan, serta memberikan kelonggaran bagi ketegangan akibat pola-pola kebiasaan. Relaksasi *Autogenik* merupakan teknik yang menggunakan gambaran visual dan body awareness dalam mencapai relaksasi yang dalam dengan cara duduk/menyandar atau berbaring di lantai dengan atau tanpa menggunakan alas (Rian Tasalim & Laily Widya Astuti, 2021). *Autogenik* merupakan salah satu contoh dari teknik relaksasi yang berdasarkan konsentrasi pasif dengan menggunakan persepsi tubuh (misalnya, tangan merasa hangat dan berat) yang difasilitasi oleh sugesti diri sendiri. Relaksasi *Autogenik* merupakan relaksasi yang bersumber dari diri sendiri dengan menggunakan kata-kata atau kalimat pendek yang bisa membuat pikiran menjadi tenang. Relaksasi *Autogenik* membantu individu untuk dapat mengendalikan beberapa fungsi tubuh seperti tekanan darah, frekuensi jantung dan aliran darah (Rina Andika Saputri Ikraman, 2021).

Metode Penelitian

Berdasarkan tujuan dilakukan penyuluhan teknik relaksasi *autogenik* dengan tingkat kecemasan ibu hamil menjelang persalinan. Variabel Independent (Variabel Bebas) adalah variabel yang menjadi penyebab timbulnya variabel terikat. Adapun variabel bebas dari penelitian ini adalah Relaksasi *autogenik*. Tingkat kecemasan adalah seluruh rasa cemas atau kekhawatiran yang dirasakan ibu hamil saat menjelang persalinan. Dalam penelitian ini tingkat kecemasan ibu hamil menjelang persalinan dapat dilihat setelah ibu melakukan teknik relaksasi *autogenik* yang dikategorikan cemas ringan dan cemas berat. Penelitian ini menggunakan desain yang bersifat *Deskriptif Analitik* dengan pendekatan *Cross Sectional*. Jenis penelitian ini di observasi hanya satu kali dan faktor resiko serta dampak diukur menurut keadaan ataupun status saat melakukan observasi. Populasi adalah sekelompok orang, kejadian atau segala sesuatu yang memiliki karakteristik tertentu. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang melakukan kunjungan berjumlah 33 orang dalam melakukan teknik relaksasi *autogenik* di Klinik Pratama Matahari. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *total sampling*. Dimana pengambilan sampel didasarkan jumlah total populasi atau sampel yang ada di Klinik Pratama Matahari dengan jumlah sampel dalam penelitian 33 responden.

Hasil

Berdasarkan hasil pengabdian yang dilakukan tentang “Penyuluhan Teknik Relaksasi *Autogenik* di Klinik Pratama Matahari Tahun 2023” dengan jumlah sampel 33 ibu hamil. Analisis yang digunakan adalah *Univariat* dan *bivariate*. Analisa *univariat* bertujuan untuk menjelaskan dan mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel yang diteliti. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan yang bertujuan untuk mengetahui hubungan teknik relaksasi *autogenik* dengan tingkat kecemasan ibu hamil di klinik Pratama Matahari Tahun 2023 dengan jumlah 34 orang. Analisis *bivariate* dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel independent dan variabel dependent. Analisis dilakukan dengan menggunakan *chis square*. Sehingga apabila ditentukan hasil analisis statistik $p < 0,05$ maka variabel tersebut dinyatakan berhubungan secara signifikan. Ibu hamil di Klinik Pratama Matahari Tahun 2023 mayoritas yang melakukan teknik relaksasi *autogenik* secara teratur dengan cemas ringan sebanyak 27 responden (81,8%) dan minoritas melakukan teknik relaksasi *autogenik* secara teratur dengan cemas berat sebanyak 6 responden (18,2%). Berdasarkan hasil uji *chis-square* teknik relaksasi *autogenik* dengan tingkat

kecemasan ibu hamil menjelang persalinan di Klinik Pratama Matahari Tahun 2023 dengan derajat kemaknaan (α) = 0,05 dan $df=1$ diperoleh hasil perhitungan yaitu sig (2-tailed) $0,000 < (\alpha) = 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulannya Teknik Relaksasi Autogeni dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan di Klinik Pratama Matahari Tahun 2023. dari 33 ibu hamil yang teratur melakukan teknik relaksasi *autogenik* sebanyak 81,8% dan yang tidak teratur melakukan teknik relaksasi autogenik sebanyak 18,2%. Pada tabel 4.1 diatas dapat disimpulkan bahwa di Klinik Pratama Matahari memberikan informasi yang baik kepada ibu hamil sehingga ibu mengetahui tentang teknik relaksasi *autogenik* dan mau melakukan teknik relaksasi *autogenik* dengan baik. tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi *autogenik*, sehingga terdapat hubungan antara sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi *autogenik*.. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan teknik relaksasi dengan rasa cemas ibu hamil menjelang persalinan dengan p value 0,000 ($p \text{ value} < 0,05$). Ada hubungan teknik relaksasi dengan tingkat kecemasan ibu hamil menjelang persalinan dengan p value 0,000 ($p \text{ value} < 0,05$). Peneliti menyarankan agar perawat dan bidan dapat memberikan penyuluhan kesehatan tentang teknik relaksasi dan teknik lainnya untuk membuat ibu hamil merasa nyaman, damai dengan fokus pada nafas dan detak jantung sehingga ketegangan fisiologis dapat berkurang.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penyuluhan terhadap hubungan tingkat kecemasan ibu hamil menjelang persalinan di Klinik Pratama Matahari Tahun 2023, maka dapat disimpulkan sebagai berikut, Dari hasil penelitian setelah melakukan teknik relaksasi autogenik disimpulkan bahwa mayoritas yang mengikuti teknik relaksasi autogenik teratur sebanyak 27 responden (81,2%) dan minoritas yang tidak mengikuti teknik relaksasi autogenik tidak teratur sebanyak 6 responden (18,2%). dari hasil penelitian dapat di simpulkan bahwa tingkat kecemasan pada ibu hamil pada saat menjelang persalinan mayoritas cemas ringan sebanyak 28 responden (84,8%), dan minoritas cemas berat sebanyak 5 responden (15,2%). dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa hasil uji *chis-square* hubungan teknik relaksasi autogenik dengan ringkat kecemasan ibu hamil menjelang persalinan di Klinik Pratama Matahari Tahun 2023 dengan derajat kemaknaan (α) = 0,05 dan $df=1$ diperoleh hasil perhitungan yaitu sig (2-tailed) $0,000 < (\alpha) = 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. kesimpulannya ada hubungan teknik relaksasi autogenik dengan tingkat kecemasan ibu hamil menjelang persalinan di Klinik Pratama Matahari Tahun 2023.

DAFTAR PUSTAKA

- Andini Octaviana Putri, F. R. (2020). *Air Susu Ibu (ASI) dan Upaya Keberhasilan Menyusui*. Banjarbaru.
- Arindiah Puspo, W. R. (2022). Hypnobreastfeeding untuk Meningkatkan Pengeluaran ASI pada Ibu Masa Nifas. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes* .
- Asih, Y. (2020). Hypnobreastfeeding dan Motivasi Pemberian ASI.
- Bunga Tiara Carolin, C. S. (2021). Teknik Hypnobreastfeeding untuk Kecukupan ASI Pada Ibu Menyusui. *Jurnal SMART Kebidanan*.
- Christin Jayanti, S. M. (2022). *Coronaphobia dan Kelancaran ASI pada Masa Post partum*.
- Diki Retni Yuliani, S. M. (2021). *Modul Kelas Persiapan Menyusui*.
- Firiani Ningsih, R. M. (2019). Efektifitas Kombinasi Pijat Oksitoksin dan Hypnobreastfeeding terhadap Optimalisasi Produksi ASI pada Ibu Nifas. *Jurnal Surya Medika* .
- H. Ruslinawati, D. (2020). Pengaruh Hypnobreastfeeding terhadap Peningkatan Pengeluaran ASI . *Jurnal Kesehatan Metro Sai wawai*.
- Ida Sofiyanti, F. P. (2019). Penerapan Hypnobreastfeeding pada Ibu Menyusui. *Indonesia Journal Of Midwifery* .
- Ira Jayanti, S. S. (2019). *Evidence Based Dalam Praktik kebidanan*
- Kasmiati, M. K. (2023). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*.
- Nurliana Mansyur, A. K. (2018). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*.
- Nur Laily, A. O. (2020). *Air Susu Ibu dan Upaya Keberhasilan Menyusui*. Banjarbaru.
- Nurul Azizah, R. R. (2019). *Buku Ajar Mata Kuliah Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*.
- Parida Hnum, A. R. (2021). Pengaruh Teknik Hypnobreastfeeding terhadap Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda* .
- Pratiwi, Y. S. (2018). Pengaruh Hypnobreastfeeding terhadap Produksi ASI. *Jurnal kesehatan Qamarul Huda*.
- Rahayu Widaryanti, S. S. (2019). *Terapi Komplementer pelayanan Kebidanan*. Yogyakarta.
- Budyawati,. W.PI.N.2019. Proposi dan Karakteristik Kualitas tidur buruk pada guru guru sekolah sekolah menengah atas .E Jurnal Medika, 8:3.