

Hubungan Teknik Relaksasi Autogenik Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan di Klinik Pratama Matahari

Mardiani Purba

Akademi Kebidanan Kharisma Husada Binjai
E-mail: akbidkharismahusadabinjai@email.com

Article History:

Received: 10 November 2023

Revised: 24 November 2023

Accepted: 30 November 2023

Keywords: *Autogenik, Relaksasi, Tingkat Kecemasan, Ibu Hamil.*

Abstract: *Hypnobreastfeeding berasal dari dua kata yaitu hypnos dan breastfeeding. Hypnos berasal dari kata Yunani yang Relaksasi Autogenik adalah salah satu teknik yang bersumber dari diri sendiri berupa kata-kata atau kalimat pendek yang bisa membuat pikiran tenang. 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 Hubungan 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.*

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 secara alami guna kecukupan nutrisi pada bayi. Hal ini dilakukan untuk membangun niat positif di alam bawah sadar dan memberikan motivasi yang baik dengan menggunakan teknik *hypnobreastfeeding* dalam proses menyusui (Rahayu Widaryanti, 2019).

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 (Vera Iriani Abdullah, 2021).

Tingginya rasa cemas pada ibu hamil terutama pada masa kehamilan trimester III terjadi karena setiap wanita hamil pasti akan dihindangi dengan berbagai macam perasaan yang kuat dan berani dalam menanggung segala beban, harapan penuh kegembiraan, dan rasa cemas yang dialami akan menjadi lebih intensif pada saat mendekati masa kelahiran bayinya. Penyebab kecemasan pada masa kehamilan terutama pada trimester III dalam hal ini contohnya seperti rasa cemas dan takut mati, trauma kelahiran, perasaan bersalah atau berdosa dan ketakutan real seperti ketakutan bayinya lahir cacat. Pada saat yang sama, ibu hamil juga merasakan kegelisahan mengenai kelahiran bayinya dan permulaan dari fase baru dalam hidupnya (Dwi Wirastri, 2022). Perasaan cemas pada ibu hamil trimester III dalam memikirkan proses melahirkan serta kondisi bayi yang akan dilahirkan tidak hanya berlangsung pada kehamilan pertamanya, tetapi juga pada kehamilan-kehamilan berikutnya. Walaupun ibu telah mempunyai pengalaman dalam menghadapi persalinan tetapi.

METODE PENELITIAN

Metode Pengumpulan Data

Data Primer

Penelitian ini menggunakan jenis data primer yang diperoleh responden dengan menggunakan kuesioner sebagai alat ukur. Terlebih dahulu diberikan penjelasan tentang tujuan penelitian dan penjelasan tentang kuesioner, cara pengisian dan ditanyakan pada responden bila ada hal yang tidak dimengerti.

Data Sekunder

Data sekunder merupakan informasi yang diperoleh tidak secara langsung dari narasumber melainkan dari data ibu hamil di Klinik Pratama Matahari pada Tahun 2023.

Pengolahan Data Dan Teknik Analisa Data

Pengolahan Data

Setelah semua data terkumpul, maka peneliti melakukan pengolahan data melalui beberapa tahap, yaitu dengan editing, coding, entry, dan tabulasi (Nurhasanah et al, 2018).

Editing (penyuntingan data) yaitu mengevaluasi hasil angket yang diperoleh atau

dikumpulkan melalui kuesioner, maka perlu dilakukan edit terlebih dahulu jika terdapat data atau informasi yang lengkap dan tidak mungkin dilakukan wawancara ulang. Oleh karena itu, kuesioner tersebut dikeluarkan (drop out).

Coding yaitu hasil jawaban dari kuesioner diberi kode sesuai petunjuk untuk memudahkan peneliti dalam mengolah data karena data tersebut akan diolah menggunakan teknik komputerisasi.

Entry yaitu data dari setiap jawaban dari masing-masing responden yang dalam bentuk kode akan dimasukkan ke dalam program atau software pada computer agar lebih mudah menganalisa data serta pengambilan kesimpulan dari hasil pengumpulan data.

Tabulasi yaitu mempermudah analisa data, pengolahan dan pengambilan kesimpulan maka hasil pengumpulan data yang dimasukkan kedalam tabel distribusi frekuensi.

Teknik Analisa Data

Data yang sudah dikumpulkan selanjutnya dilakukan analisa statistik dengan menggunakan analisa univariat dan analisa bivariat. Analisa univariat adalah analisa yang menggambarkan secara tunggal variabel-variabel independen dan dependen dengan bentuk distribusi frekuensi. Sedangkan analisa bivariat adalah analisis lanjutan untuk melihat hubungan variabel independen dan dependen (Nurhasanah, 2018).

Untuk mengkaji hipotesis dilakukan uji Chi Square. Hubungan antar variabel dianalisis menggunakan uji statistik dengan program komputer yaitu SPSS (Statistical Product and Service Solution). Hasil kemaknaan perhitungan statistik antara variabel independen dengan variabel dependen menggunakan batas kemaknaan $p < 0,05$. Uji statistik dinyatakan bermakna jika p -value lebih kecil dari ($p < 0,05$) dan sebaliknya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Setelah dilakukan penelitian terhadap Hubungan Hypnobreastfeeding dengan Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas di Klinik Mom And Akachan Tahun 2023 dengan sampel 50 ibu nifas yang melakukan kunjungan di Klinik Mom And Akachan.

Analisis Univariat

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. Distribusi frekuensi berdasarkan teknik relaksasi *autogenik* dengan tingkat kecemasan.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Teknik Relaksasi *Autogenik* di Klinik Pratama Matahari Tahun 2023

No	Teknik Relaksasi <i>Autogenik</i>	Jumlah	
		F	%
1	Teratur	27	81,8%
2	Tidak Teratur	6	18,2%
Total		33	100%

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa yang melakukan teknik relaksasi autogenik di Klinik Pratama Matahari Tahun 2023, mayoritas yang melakukan teknik relaksasi autogenik secara teratur sebanyak 27 responden (81,8%), minoritas yang tidak melakukan teknik relaksasi autogenik secara tidak teratur sebanyak 6 responden (18,2%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di Klinik Pratama Matahari Tahun 2023.

No	Tingkat Kecemasan	Jumlah	
		f	%
1	Cemas Ringan	28	84,8%
2	Cemas Berat	5	15,2%
Total		33	100%

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan ibu hamil di Klinik Pratama Matahari Tahun 2023. Jumlah mayoritas tidak adanya tingkat kecemasan sebanyak 28 responden (84,8%), dan minoritas adanya tingkat kecemasan sebanyak 5 responden (15,2%).

Analisa Bivariat

Analisis bivariat 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.

Tabel 3. Hubungan Teknik Relaksasi Autogenik dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di Klinik Pratama Matahari Tahun 2023

No	Teknik Relaksasi <i>Autogenik</i>	Tingkat Kecemasan				d f	Sig (2-tait ed)
		Cemas Ringan		Cemas Berat			
		f	%	f	%		
1	Teratur				84,8		
2	Tidak Teratur	27	81,8%	28	%		
		6	81,2%	8	15,2	1	0,000
					%		
Total		33	100%	33	100		
					%		

Berdasarkan Table 3 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 Tabel 3 ibu hamil di Klinik Pratama Matahari Tahun 2023 mayoritas yang melakukan teknik relaksasi autogenik secara tidak teratur dengan cemas ringan sebanyak 27 responden (81,8%). Ibu hamil minoritas yang melakukan teknik relaksasi autogenik secara tidak teratur dengan cemas berat 6 responden (18,2%).

Berdasarkan hasil uji *chis-square* hubungan teknik relaksasi autogenik dengan tingkat kecemasan ibu hamil menjelang persalinan di Klinik Pratama Matahari Tahun 2023 dengan derajat

kemaknaan () = 0,05 dan $df=1$ diperoleh hasil perhitungan yaitu sig (2-tailed) $0,000 < () = 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulannya ada Hubungan Teknik Relaksasi Autogeni dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan di Klinik Pratama Matahari Tahun 2023.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan tingkat kecemasan ibu hamil menjelang persalinan di Klinik Pratama Matahari Tahun 2023, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. 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%).
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%).
3. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa hasil uji chis-square hubungan teknik relaksasi autogenik dengan tingkat kecemasan ibu hamil menjelang persalinan di Klinik Pratama Matahari Tahun 2023 dengan derajat kemaknaan () = 0,05 dan $df=1$ diperoleh hasil perhitungan yaitu sig (2-tailed) $0,000 < () = 0,05$, 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 REFERENSI

- Andini Octaviana Putri, F. R. (2020). *Air Susu Ibu (ASI) dan Upaya Keberhasilan Menyusui*. Banjarbaru.
- Christin Jayanti, S. M. (2022). *Coronaphobia dan Kelancaran ASI pada Masa Post partum*.
- Ira Jayanti, S. S. (2019). *Evidence Based Dalam Praktik kebidanan I*
- 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*.
- Rahayu Widaryanti, S. S. (2019). *Terapi Komplementer pelayanan Kebidanan*. Yogyakarta.