

KARYA ILMIAH AKHIR

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI AUTOGENIK UNTUK
MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL
PRIMIGRAVIDA DI PUSKESMAS OESAPA
KOTA KUPANG**



OLEH :
METRIANA BETE,S.Tr.Kep
NIM. PO 5303211241524

**KEMENKES KUPANG POLITEKNIK KESEHATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
2025**

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI AUTOGENIK UNTUK
MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL
PRIMIGRAVIDA DI PUSKESMAS OESAPA
KOTA KUPANG**

Karya Ilmiah Akhir Ini Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Mencapi
Gelar Ners Pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners
Kemenkes Poltekkes Kupang



OLEH :
METRIANA BETE,S.Tr.Kep
NIM. PO 5303211241524

**KEMENKES KUPANG POLITEKNIK KESEHATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
2025**

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Metriana Bete, S.Tr.Kep

NIM : PO.5303211241524

Program Studi : Pendidikan Profesi Ners

Perguruan Tinggi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Ilmiah Akhir yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Ilmiah Akhir ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Pembuat Pernyataan



Metriana Bete, S.Tr.Kep

Mengetahui

Pembimbing Utama



Simon Sani Kleden, S.Kep.Ns.M.Kep

NIP.197409061997031000

Pembimbing Pendamping



Yuliana Daffoyati, S.Kep.Ns.MSc

NIP.197808242000031002

LEMBAR PERSETUJUAN

**"PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI AUTOGENIK UNTUK
MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL
PRIMIGRAVIDA "**

Disusun oleh:

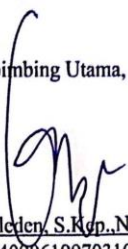
Metriana Bete
PO.5303211241524

Telah disetujui oleh pembimbing untuk di uji/seminarkan pada tanggal: Juli 2025

Menyetujui,

Pembimbing Utama,

Pembimbing Pendamping,


Simon Sani Kleden, S.Kep.,Ns.M.Kep
NIP.197409061997031000


Yuliana Dafnyati, S.Kep.,Ns.M.Sc
NIP.197808242000031002

Mengesahkan

Ketua Jurusan Keperawatan

Ketua Program Studi


Dr.Florentianus Tat,SKp.,M.Kes
NIP. 196911281993031005


Dr.Aemilianus Mau, S.Kep.,Ns.M.Kep
NIP.197205271998031001

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Ilmiah Akhir Oleh Metriana Bete, S.Tr.Kep dengan judul "Penerapan Reknik Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Berbasis Asuhan Keperawatan Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang" telah dipertahankan didepan dewan penguji pada tanggal Agustus 2025

Mengesahkan:

Penguji Utama

Mariana Oni Betan, S.Kep.,Ns.,M.PH
NIP.197307101997032003

()

Penguji I

Yuliana Dafroyati, S.Kep.,Ns M.Sc
NIP.197808242000031002

()

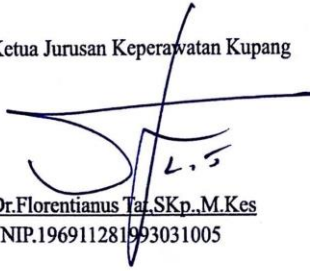
Penguji II

Simon Sani Kleden, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIP.197409061997031000

()

Mengetahui

Ketua Jurusan Keperawatan Kupang


Dr.Florentianus Tar, SKp.,M.Kes
NIP.196911281993031005

Ketua Program Studi


Dr.Aemilianus Mau, S.Kep.,Ns.M.Kep
NIP.197205271998031001

iv



Dipindai dengan CamScanner

BIODATA PENULIS

I. IDENTITAS

1. Nama : Metriana Bete
2. Tempat Tanggal Lahir : Leoruas , 17 Mei 2001
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Agama : Katolik
5. Alamat : Jl.Kiu Leu Liliba

II. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. Tamat SD Inpres Halikelen, Tahun 2009-2014
2. Tamat SMP Negeri 1 Kimbana, Tahun 2014-2017
3. Tamat SMA Negeri 1 Tasifeto Barat Tahun, 2017-2020
4. Sejak tahun 2024 mengikuti Program Profesi Ners Di Program Studi Studi Pendidikan Profesi Ners Tahap Akademik Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang

Motto

“Aku tahu,bahwa Engkau sanggup melakukan segala sesuatu dan tidak ada rencana-Mu yang gagal “

(Ayub 42:2)

ABSTRAK

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI AUTOGENIK UNTUK MENURUNKAN
TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA DI PUSKESMAS
OESAPA
KOTA KUPANG**

Metriana Bete

Simon sani Kleden¹, Yuliana Dafroyati², Mariana Oni Betan³

Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang, Jurusan Keperawatan, Program Studi

Pendidikan Profesi Ners

Email: metrianabete01@gmail.com

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. **Tujuan :** Penelitian ini bertujuan Menerapkan Teknik Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa , Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur. **Metode Penelitian :** Metode penelitian dalam karya ilmiah akhir ners ini menggunakan desain penelitian studi deskriptif dengan 2 responden sebagai sampel penelitian. **Hasil Penelitian :** Hasil penelitian ini yaitu selama 3 hari dilakukan pengukuran tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi autogenik terdapat penurunan tingkat kecemasan sehingga penerapan teknik relaksasi autogenik secara rutin dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida. **Kesimpulan :** Intervensi Penerapan teknik relaksasi autogenik dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida. **Saran :** pada ibu primigravida agar tetap melakukan terapi relaksasi autogenik dengan rutin.

Kata kunci Ibu Hamil Primigravida, Kecemasan, Teknik Relaksasi Autogenik

ABSTRACT
APPLICATION OF AUTOGENIC RELAXATION TECHNIQUES TO REDUCE
ANXIETY LEVELS IN PRIMIGRAVIDA PREGNANT WOMEN AT OESAPA
COMMUNITY HEALTH CENTER, KUPANG CITY

Metriana Bete

Simon sani Kleden¹, Yuliana Dafroyati², Mariana Oni Betan³,

Kupang Health Polytechnic, Nursing Department, Professional Nurse Education Study
Program

Email: metrianabete01@gmail.com

Background: Pregnancy for a woman is a joyful and at the same time anxiety-provoking experience. The joy is because she will gain offspring as a complement and perfection as a woman, but it is also anxiety-provoking because it is filled with feelings of fear and anxiety about bad things that can happen to her during pregnancy and during the delivery process.

Objective: This study aims to Apply Autogenic Relaxation Techniques to Reduce Anxiety Levels in Primigravida Pregnant Women in the Work Area of Oesapa Community Health Center, Kupang City, East Nusa Tenggara. **Research Method:** The research method in this final scientific paper uses a descriptive study design with 2 respondents as the research sample. **Results:** The results of this study are that over 3 days, measurements of anxiety levels were taken before and after being given autogenic relaxation therapy, and there was a decrease in anxiety levels, so the regular application of autogenic relaxation techniques can reduce anxiety levels in primigravida pregnant women. **Conclusion:** The intervention of applying autogenic relaxation techniques can help reduce anxiety levels in primigravida pregnant women. **Suggestion:** Primigravida mothers should continue to perform autogenic relaxation therapy regularly.

Keywords: Primigravida Pregnant Women, Anxiety, Autogenic Relaxation Technique

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan berbagai kemudahan, petunjuk serta karunia yang tidak terhingga sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir yang berjudul **“Penerapan Teknik Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Primigravida Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang”** Dengan Baik.

Dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini penulis banyak mendapatkan pengarahan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak, terutama Bapak Simon Sani Kleden,S.Kep,Ns.,M.Kep selaku dosen pembimbing I dan Ibu Yuliana Dafroyati,S.Kep.,Ns.M.Sc, selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan arahan, bimbingan, motivasi dan semangat kepada penulis. Ucapan terimakasih juga penulis sampaikan kepada Ibu Mariana Oni Betan,S.Kep.,Ns.M.PH selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu untuk menguji dan memberikan masukan demi penyempurnaa Karya ilmiah akhir ini.Penulis juga mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Irfan, S.Km.,M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Kupang.
2. Dr. Florentianus Tat, SKp., M.Kes, selaku Ketua Jurusan Poltekkes Kemenkes Kupang,
3. Dr. Aemilianus Mau,S.Kep.,Ns.M.Kep, selaku Ketua Program Studi Profesi Ners Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang
4. Kepala Puskesmas Oesapa , Kota Kupang yang telah mengijinkan penulis untuk melakukan pengumpulan data dalam memenuhi proses Karya Ilmiah Akhir Ners ini
5. Kedua orangtua tercinta yang selalu mendoakan dan memotivasi serta mendukung penulis baik secara material maupun moril selama penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners ini.
6. Kepada seluruh keluarga, adik, sahabat, teman dan orang-orang terkasih yang telah membantu saya dalam menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners ini

7. Seluruh Dosen Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang yang telah memberikan bimbingan dan dukungan selama ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan karya ilmiah akhir ini terdapat banyak kekurangan baik dalam penulisan maupun isi, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran dari pembaca yang dapat digunakan sebagai acuan untuk perbaikan penulisan karya ilmiah akhir ini untuk kedepannya.

Akhir kata, semoga karya ilmiah akhir ini dapat bermanfaat bagi kita semua

Kupang, 01 Agustus 2025

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
BIODATA PENULIS.....	iv
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Tujuan Penelitian.....	3
1.3 Tujuan umum.....	3
1.4 Tujuan khusus.....	3
1.5 Manfaat penelitian.....	4
1.6 Manfaat teoritis.....	4
1.7 Manfaat praktis.....	4
BAB 2 TINJAUAN TEORI.....	
2.1. Konsep Kehamilan.....	5
2.1.1 Definisi Kehamilan.....	6
2.1.2 Adaptas anatomi dan fisiologi selama Kehamilan.....	7
2.1.3 Adaptasi Psikologi selama kehamilan.....	8
2.1.4 Tanda bahaya kehamilan.....	9
2.2 Konsep Kecemasan	10
2.2.1 Definisi Kecemasan.....	10
2.2.2 Etiologi gangguan kecemasan.....	11
2.2.3 Tingkat Kecemasan.....	12
2.2.4 Ciri – Ciri Kecemasan.....	14
2.2.5 kecemasan Yang Terjadi Pada Ibu Hamil.....	14
2.3 Konsep Terapi Relaksasi Autogenik.....	15
2.3.1 Pengertian Terapi Autogenik.....	15
2.3.2 Manfaat Terapi Autogenik.....	16
2.3.3 Tujuan Terapi Autogenik.....	17
2.3.4 Langkah – Langkah Terapi Autogenik.....	17
2.4 Kerangka Konsep.....	18
2.5 Konsep Asuhan Keperawatan.....	18
2.5.1 Pengkajian.....	18
2.5.2 Diagnosa Keperawatan.....	21

2.5.3 Intervensi Keperawatan.....	23
2.6 Evidence Based Practice.....	23
2.6.2 Result.....	23
BAB 3 METODE PENELITIAN	
3.1 Desain Studi kasus.....	26
3.2 Subjek studi kasus	26
3.2.1 Fokus studi kasus.....	27
3.2.2 Definisi operasional.....	27
3.3 Instrumen penelitian.....	28
3.3.1 Metode pengumpulan data.....	28
3.3.2 Lokasi dan waktu penelitian.....	28
3.4 Analisa data penyajian data.....	28
3.5 Etika penelitian.....	29
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	31
4.1.1 Gambaran umum lokasi dan studi kasus.....	31
4.1.2 Gambaran Asuhan keperawatan.....	32
4.1.3 Tingkat kecemasan sebelum.....	32
4.1.4 Tingkat kecemasan setelah	32
4.2 Pembahasan.....	38
4.2.1 Gambaran asuhan keperawatan	40
4.2.2 Identifikasi tingkat kecemasan pada ibu hamil sebelum.....	39
4.2.3 Identifikasi tingkat kecemasan setelah.....	40
BAB 5 PENUTUP	
5.1 Kesimpulan.....	41
5.2 saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA	42

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Standar Operasional Prosedur.....	16
Tabel 2. Analisa PICOT 1.....	24
Tabel 3. Analisa PICOT 2.....	25
Tabel 4. Definisi Operasional.....	27
Tabel 5. Tingkat kecemasan sebelum.....	47
Tabel 6. Tingkat kecemasan setelah	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 surat izin penelitian.....	45
Lampiran 2. SOP Terapi Autogenik.....	46
Lampiran 3 Infomconsent.....	47
Lampiran 4 kuesioner	48
Lampiran 5 Lembar observasi	49
Lampiran 6 Dokumentasi	50