

## **BAB 4**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **1.1 Hasil Penelitian**

##### **1.1.1 Gambaran Umum Lokasi Studi Kasus**

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Oesapa. Puskesmas Oesapa adalah puskesmas rawat jalan yang terletak di kelurahan Oesapa di kecamatan Kelapa Lima, kota Kupang, Nusa Tenggara Timur. Ini terletak di lima kelurahan: kelurahan Oesapa, kelurahan Oesapa barat, kelurahan Oesapa selatan, kelurahan Lasiana, dan kelurahan Kelapa Lima. Selain itu, ada empat puskesmas pembantu lainnya. Wilayahnya dibatasi oleh batas-batas berikut: bagian utara berbatasan dengan teluk Kupang, bagian selatan berbatasan dengan Cara untuk mendapatkan data adalah dengan mengunjungi Puskesmas Oesapa di Kota Kupang. Kemudian, setelah mendapatkan informasi yang berkaitan dengan penelitian, telepon responden dan kunjungan rumah diperlukan.

##### **1.1.2 Gambaran Asuhan Keperawatan**

###### **1) Pengkajian**

Pengkajian dilakukan dengan wawancara, observasi, Hasil pengkajian yang dilakukan pada tanggal 9 juli 2025 terhadap 2 klien adalah sebagai berikut :

###### **a. Klien 1**

Klien pertama berinisial Ny.MF berusia 24 tahun jenis kelamin perempuan, Agama kristen Protestan, Pekerjaan IRT, Pendidikan SMA, berstatus Menikah dengan alamat di Bimoku RT 28/ RW 12, dengan keluhan utama ;N.y M.F Mengatakan merasa cemas dan gelisah karena ini baru pertama kali hamil dan juga N.y M.F dan suami masih tinggal dikos belum memiliki rumah sendiri dan hanya tinggal berdua sedangkan sudah memasuki trimester III

yang dimana sudah memasuki masa persiapan persalinan, N.y M.F juga mengatakan sulit berkonsentrasi dan sulit tidur. Riwayat obstetri: menarche umur 14 tahun, siklus 28 hari, lamanya 4 hari, HPHT 20/10/24, diagnosa G1P0A0, usia kehamilan 38 minggu 5 hari. Obat yang dikonsumsi Tablet Fe 800 mg 1x/sehari. Saat ditanya apa yang dilakukan saat cemas N.y M.F mengatakan hanya berbaring sambil mendengarkan musik untuk menghilangkan kecemasannya. Dan saat dikaji tingkat kecemasan menggunakan kuesioner HARS (*Hamilton anxiety rating scale*) didapatkan score 26 yang berarti tingkat kecemasan sedang.

b. Klien 2

Klien kedua berinisial Ny.MP berusia 28 tahun SMA, Agama Kristen Protestan, alamat di desa RT 10/ RW 6 dengan keluhan Utama N.y M P. Mengatakan merasa cemas dan gelisah karena ini baru pertama kali hamil dan sudah sudah memasuki trimester III yang dimana sudah memasuki masa persiapan persalinan, N.y M.P juga mengatakan sulit berkonsentrasi dan sulit tidur. Riwayat obstetri: menarche umur 15 tahun, siklus 28 hari, lamanya 3 hari, HPHT 22/11/24, diagnosa G1P0A0, usia kehamilan 30 minggu 6 hari. Obat yang dikonsumsi Tablet Fe 800 mg 1x/sehari. Saat ditanya apa yang dilakukan disaat cemas N.y MP mengatakan ketika Ny MP hanya berbaring sambil mendengar musik atau menonton Tv. saat dikaji tingkat kecemasan menggunakan kuesioner HARS (*Hamilton anxiety rating scale*) didapatkan score 24 yang berarti tingkat kecemasan sedang.

Setelah pengkajian dilakukan analisa data sebagai berikut :

*Analisa Data Ny.M.F dan M.P*

Data – data	Pasien I N.y M.F	Pasien II N.y M.P	Etiologi	Masalah
Data Subjektif	Pasien mengatakan cemas	Pasien mengatakan cemas	Kekhawatiran mengalami kegagalan ( D. 00.80)	Ansietas ( D. 00.80)
Data Objektif	Pasien tampak gelisah,cemas, Saat dikaji menggunakan kuesioner HARS ( <i>Hamilton anxiety rating scale</i> ) didapatkan score 26 yang berarti tingkat kecemasan sedang.	Pasien tampak gelisah,cemas, Saat dikaji menggunakan kuesioner HARS ( <i>Hamilton anxiety rating scale</i> ) didapatkan score 24 yang berarti tingkat kecemasan sedang.		

## 2) Diagnosa Keperawatan

Diagnosa Keperawatan yang ditemukan yaitu sama pada Ny. MF dan Ny. MP dengan Prioritas Masalah sebagai berikut ;Ansietas berhubungan dengan kekhawatiran mengalami kegagalan dibuktikan dengan merasa cemas dalam menghadapi proses persalinan,sulit berkonsentrasi dan sulit tidur( D.00.80)

## 3) Perencanaan Keperawatan

Perencanaan keperawatan yang dilakukan untuk mengatasi masalah ansietas pada Ny MF dan Ny MP adalah teknik relaksasi teknik relaksasi pada kasus ini dilakukan dengan memberikan teknik non farmakologis yaitu dengan menerapkan teknik relaksasi autogenik kepada pasien, dimana relaksasi autogenik merupakan upaya menurunkan tingkat kecemasan yang dapat dilakukan secara mandiri oleh klien.

## 4) Implementasi keperawatan

Implementasi dilakukan dengan mengukur tingkat kecemasan pada kedua responden menggunakan kuesioner HARS (*Hamilton anxiety rating scale*) sebelum penerapan teknik relaksasi autogenik, selanjutnya menjelaskan tujuan, manfaat, waktu, prosedur pemberian relaksasi autogenik dan manfaat dilakukannya relaksasi autogenik adalah untuk menurunkan tingkat kecemasan. Penerapan relaksasi autogenik ini dilakukan 1 kali sehari selama 3 hari dalam waktu 10-15 menit. Pengukuran tingkat kecemasan dengan kuesioner HARS (*hamilton anxiety rating scale*) dilakukan 2 kali, yaitu saat sebelum dan sesudah penerapan teknik relaksasi autogenik.

Implementasi dilakukan pada masing – masing pasien

- a. Implementasi yang diberikan pada klien pertama pada Ny.MF pada hari pertama tanggal 10 juli 2025 jam 16.40 sebelum dilakukan relaksasi autogenik diukur tingkat kecemasan menggunakan kuesioner HARS didapatkan score 26 . Jam 16.50 menjelaskan tujuan, manfaat, waktu, prosedur pemberian relaksasi autogenik dan manfaat dilakukannya relaksasi autogenik adalah untuk menurunkan tingkat kecemasan. Jam 16.55 klien diajarkan relaksasi autogenik yaitu mengatur posisi yang nyaman dengan cara duduk atau berbaring ( klien merasa lebih nyaman duduk ditempat tidur ) pilih satu kata/kalimat sebagai mantra “ saya merasa damai dan tenang“ jadikan kalimat tersebut sebagai mantra, Menganjurkan klien tutup mata secara perlahan ,Menganjurkan klien untuk melemaskan seluruh anggota tubuh dari kepala , bahu, punggung, tangan, sampai kaki secara perlahan lahan, Menganjurkan klien untuk menarik nafas secara perlahan: tarik nafas melalui hidung tahan 2-3 detik dan buang nafas melalui mulut,pada saat menghembuskan nafas melalui

mulut ucapkan dalam hati “mantra” tersebut, Tindakan di ulang selama kurang lebih 10 menit, Bila di rasakan sudah nyaman atau rileks tetap duduk tenang dengan mata masih tertutup untuk beberapa saat, Menganjurkan klien buka mata secara perlahan-lahan sambil rasakan kondisi rileks. Setelah 15 menit pada jam 17.15 dilakukan pengukuran tingkat kecemasan klien hasil klien mengatakan lebih rileks dan nyaman dan diukur lagi tingkat kecemasan menggunakan kuesioner HARS didapatkan score 23 (kecemasan sedang).

Hari kedua pada tanggal 11 juli 2025 jam 15.00 sebelum dilakukan relaksasi autogenik diukur terlebih dahulu tingkat kecemasan. Saat diukur tingkat kecemasan menggunakan kuesioner HARS didapatkan score 24 (kecemasan sedang) menjelaskan kepada klien relaksasi autogenik tahap 2 dengan duduk atau berbaring sesuai kenyamanan klien. Jam 15.10 memberitahukan kepada klien menggunakan kata-kata atau mantra yang kemarin yang diajarkan Menganjurkan klien tutup mata secara perlahan, Menganjurkan klien untuk melemaskan seluruh anggota tubuh dari kepala, bahu, punggung, tangan, sampai kaki secara perlahan lahan, Menganjurkan klien untuk menarik nafas secara perlahan: tarik nafas melalui hidung tahan 2-3 detik dan buang nafas melalui mulut, pada saat menghembuskan nafas melalui mulut ucapkan dalam hati “mantra” tersebut, Tindakan di ulang selama kurang lebih 10 menit, Bila di rasakan sudah nyaman atau rileks tetap duduk tenang dengan mata masih tertutup untuk beberapa saat, Menganjurkan klien buka mata secara perlahan-lahan sambil rasakan kondisi rileks. Setelah 15 menit pada jam 15.25

dilakukan pengukuran tingkat kecemasan menggunakan kuesioner HARS didapatkan score 21 (kecemasan sedang).

Hari ketiga tanggal 12 Juli 2025 pada jam 16.00 sebelum dilakukan teknik relaksasi autogenik diukur terlebih dahulu tingkat kecemasan menggunakan kuesioner HARS didapatkan score 21 (kecemasan sedang) menjelaskan kepada klien relaksasi autogenik tahap 3 dengan duduk atau berbaring sesuai kenyamanan klien. Jam 16.10 memberitahukan kepada klien menggunakan kata-kata atau mantra yang kemarin yang diajarkan. Menganjurkan klien tutup mata secara perlahan, Menganjurkan klien untuk melemaskan seluruh anggota tubuh dari kepala, bahu, punggung, tangan, sampai kaki secara perlahan-lahan, Menganjurkan klien untuk menarik nafas secara perlahan: tarik nafas melalui hidung tahan 2-3 detik dan buang nafas melalui mulut, pada saat menghembuskan nafas melalui mulut ucapkan dalam hati "mantra" tersebut, Tindakan di ulang selama kurang lebih 10 menit, Bila di rasakan sudah nyaman atau rileks tetap duduk tenang dengan mata masih tertutup untuk beberapa saat, Menganjurkan klien buka mata secara perlahan-lahan sambil rasakan kondisi rileks. Setelah 15 menit pada jam 16.25 dilakukan pengukuran tingkat kecemasan lagi setelah relaksasi hasil tingkat kecemasan menggunakan kuesioner HARS didapatkan score 18 (kecemasan ringan).

- b. Implementasi yang diberikan kepada klien ke dua pada Ny MP pada hari pertama tanggal 10 Juli 2025 jam 17.00 dilakukan pengukuran tingkat kecemasan sebelum relaksasi autogenik tingkat kecemasan menggunakan kuesioner HARS didapatkan score 24. klien tampak cemas. Jam 17.10 menjelaskan tujuan, manfaat, waktu, prosedur

pemberian relaksasi autogenik dan manfaat dilakukannya relaksasi autogenik adalah untuk menurunkan tingkat kecemasan. Jam 17.15 diajarkan klien relaksasi autogenik yaitu mengatur posisi yang nyaman dengan cara duduk atau berbaring ( klien merasa lebih nyaman duduk ditempat tidur ) pilih satu kata/kalimat sebagai mantra “ saya merasa damai dan tenang“ jadikan kalimat tersebut sebagai mantra, Menganjurkan klien tutup mata secara perlahan ,Menganjurkan klien untuk melemaskan seluruh anggota tubuh dari kepala , bahu, punggung, tangan, sampai kaki secara perlahan lahan, Menganjurkan klien untuk menarik nafas secara perlahan: tarik nafas melalui hidung tahan 2-3 detik dan buang nafas melalui mulut,pada saat menghembuskan nafas melalui mulut ucapkan dalam hati “mantra’ tersebut,Tindakan di ulang selama kurang lebih 10 menit, Bila di rasakan sudah nyaman atau rileks tetap duduk tenang dengan mata masih tertutup untuk beberapa saat, Menganjurkan klien buka mata secara perlahan-lahan sambil rasakan kondisi rileks. Setelah 15 menit pada jam 17.30 dilakukan pengukuran lagi setelah relaksasi tingkat kecemasan menggunakan kuesioner HARS didapatkan score 22 ( kecemasan sedang).

Hari kedua pada tanggal 11 juli 2025 jam 16.00 sebelum dilakukan relaksasi terlebih dahulu peneliti mengukur tingkat kecemasan menggunakan kuesioner HARS didapatkan score 21 ( kecemasan sedang) menjelaskan kepada klien relaksasi autogenik tahap 2 dengan duduk atau berbaring sesuai kenyamanan klien.Jam 16.10 memberitahukan kepada klien menggunakan kata-kata atau mantra yang kemarin yang diajarkan Menganjurkan klien tutup mata secara perlahan

,Menganjurkan klien untuk melemaskan seluruh anggota tubuh dari kepala , bahu, punggung, tangan, sampai kaki secara perlahan lahan, Menganjurkan klien untuk menarik nafas secara perlahan: tarik nafas melalui hidung tahan 2-3 detik dan buang nafas melalui mulut,pada saat menghembuskan nafas melalui mulut ucapkan dalam hati “mantra”tersebut,Tindakan di ulang selama kurang lebih 10 menit, Bila di rasakan sudah nyaman atau rileks tetap duduk tenang dengan mata masih tertutup untuk beberapa saat, Menganjurkan klien buka mata secar perlahan-lahan sambil rasakan kondisi rileks. Setelah 15 menit pada jam 16.25 dilakukan pengukuran setelah relaksasi autogenik tingkat kecemasan menggunakan kuesioner HARS didapatkan score 20 ( kecemasan sedang).

Hari ketiga tanggal 12 Juli 2025 pada jam 17.00 sebelum dilakukan relaksasi autogenik peneliti mengukur tingkat kecemasan menggunakan kuesioner HARS didapatkan score 19 ( kecemasan sedang) menjelaskan kepada klien relaksasi autogenik tahap 3 dengan duduk atau berbaring sesuai kenyamanan klien .Jam 17.10 memberitahukan kepada klien menggunakan kata-kata atau mantra yang kemarin yang diajarkan Menganjurkan klien tutup mata secara perlahan ,Menganjurkan klien untuk melemaska seluruh anggota tubuh dari kepala , bahu, punggung, tangan, sampai kaki secara perlahan lahan, Menganjurkan klien untuk menarik nafas secara perlahan: tarik nafas melalui hidung tahan 2-3 detik dan buang nafas melalui mulut,pada saat menghembuskan nafas melalui mulut ucapkan dalam hati “mantra”tersebut,Tindakan di ulang selama kurang lebih 10 menit, Bila di rasakan sudah nyaman atau rileks tetap duduk tenang dengan mata masih

tertutup untuk beberapa saat, Menganjurkan klien buka mata secara perlahan-lahan sambil rasakan kondisi rileks. Setelah 15 menit pada jam 17.25 dilakukan pengukuran ulang tingkat tingkat kecemasan menggunakan kuesioner HARS didapatkan score 17 ( kecemasan ringan ).

#### 5) Evaluasi Keperawatan

Evaluasi keperawatan dilakukan setelah penerapan relaksasi autogenik selama 3 hari berturut-turut dan diperoleh hasil sebagai berikut:

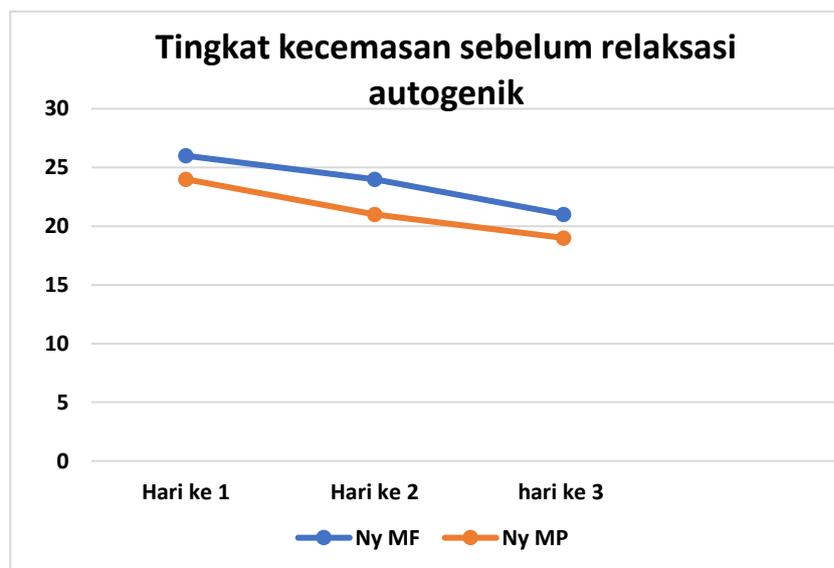
Klien 1 yaitu NY. MF pada hari pertama tanggal 10 Juli 2025 jam 17.30 dilakukan evaluasi didapatkan hasil klien mengatakan cemas, gelisah, sulit tidur dan sulit berkonsentrasi, klien mengatakan sedikit sulit melakukan relaksasi autogenik . klien tampak cemas dan kaku saat melakukan relaksasi autogenik secara mandiri, score tingkat kecemasan 23 setelah diberikan relaksasi autogenik. Pada hari kedua tanggal 11 Juli 2025 jam 15.00 dilakukan evaluasi didapatkan hasil klien mengatakan masih ada rasa cemas dan sedikit gelisah , klien mengatakan sudah bisa melakukan secara mandiri score tingkat kecemasan 21. Dan pada tanggal 12 Juli 2025 jam 16.00 dilakukan evaluasi didapatkan hasil klien mengatakan sudah lebih tenang dan rileks, klien mengatakan rasa cemas berkurang saat relaksasi autogenik score tingkat kecemasan 18 ( kecemasan ringan) .klien mampu melakukan terapi autogenik secara mandiri

Klien 2 yaitu Ny.MP evaluasi pada hari pertama dilakukan pada tanggal 10 juli 2025 jam 17.00 hasil klien mengatakan cemas berkurang setelah melakukan teknik relaksasi autogenik score tingkat kecemasan 22 ( kecemasan sedang). Klien mampu mengikuti dan melakukan arahan yang telah dianjurkan secara mandiri. Pada hari kedua tanggal 11 Juli 2025 jam 16.00

dilakukan evaluasi didapatkan hasil klien mengatakan cemas berkurang sudah mulai merasa lebih baik score tingkat kecemasan 20 (kecemasan sedang). Klien mampu melakukan relaksasi sesuai arahan secara mandiri. Dan pada tanggal 12 Juli 2025 jam 17.00 dilakukan evaluasi didapatkan hasil klien mengatakan cemas berkurang dan lebih rileks score tingkat kecemasan 17 (kecemasan ringan). Klien mampu melakukan terapi secara mandiri.

### 1.1.3 Tingkat Kecemasan Sebelum Penerapan Relaksasi Autogenik

**Grafik 1.1 Tingkat kecemasan sebelum penerapan relaksasi autogenik**



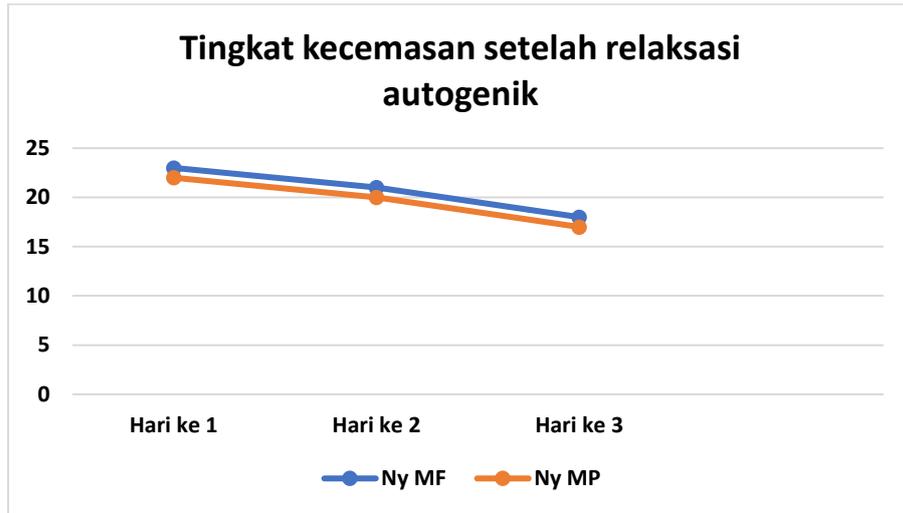
Grafik di atas menunjukkan bahwa sebelum penerapan relaksasi autogenik pada Ny MF. di hari pertama dilakukan pengukuran tingkat kecemasan didapatkan score 26 (kecemasan sedang). Pada hari kedua dilakukan pengukuran tingkat kecemasan, score 24 (kecemasan sedang) dan pada hari ketiga dilakukan pengukuran tingkat kecemasan dimana didapatkan score 21 (kecemasan sedang).

Pada Ny.MP di hari pertama sebelum penerapan relaksasi autogenik didapatkan score 24. Pada hari kedua dilakukan pengukuran tingkat

kecemasan , didapatkan hasil score 21 dan pada hari ketiga dilakukan pengukuran tingkat kecemasan didapatkan score 19 ( kecemasan ringan )

#### 1.1.4 Tingkat Kecemasan Setelah Penerapan Relaksasi Autogenik

**Grafik 1.2** Tingkat kecemasan setelah penerapan relaksasi autogenik



Grafik diatas menunjukkan bahwa setelah penerapan relaksasi autogenik pada Ny MF pada hari pertama kemudian dilakukan pengukuran tingkat kecemasan didapatkan score 23 ( kecemasan sedang). Pada hari kedua setelah dilakukan penerapan relaksasi autogenik kemudian di evaluasi dan dilakukan pengukuran tingkat kecemasan didapatkan score 21 ( kecemasan sedang) dan pada hari ketiga setelah dilakukan penerapan relaksasi autogenik kemudian di evaluasi dan dilakukan pengukuran tingkat kecemasan hasil score 18 ( kecemasan ringan).

Pada Ny. MP di hari pertama setelah penerapan relaksasi autogenik dilakukan pengukuran tingkat kecemasan dengan hasil score 22 ( kecemasan sedang) , pada hari kedua setelah dilakukan penerapan relaksasi autogenik kemudian di evaluasi dan dilakukan pengukuran tingkat kecemasan didapatkan hasil score 20 ( kecemasan sedang) dan pada hari ketiga setelah penerapan relaksasi autogenik kemudian di evaluasi dan dilakukan

pengukuran tingkat kecemasan didapatkan hasil score (17 kecemasan ringan )

## **1.2 Pembahasan**

### **1.2.1 Gambaran Asuhan keperawatan**

Hasil penelitian studi kasus di dapatkan pada Ny M.F mengatakan merasa cemas dan gelisah karena ini baru pertama kali hamil dan juga N.y M.F dan suami masih tinggal dikos belum memiliki rumah sendiri dan hanya tinggal berdua sedangkan sudah sudah memasuki trimester III yang dimana sudah memasuki masa persiapan persalinan, N.y M.F juga mengatakan sulit berkonsentrasi dan sulit tidur score tingkat kecemasan 26 ( kecemasan sedang), Sedangkan pada Ny M P mengatakan merasa cemas dan gelisah karena ini baru pertama kali hamil dan sudah sudah memasuki trimester III yang dimana sudah memasuki masa persiapan persalinan, N.y M.F juga mengatakan sulit berkonsentrasi dan sulit tidur, score tingkat kecemasan 24( kecemasan sedang)

Hal ini menunjukkan pada kedua responden mempunyai tingkat kecemasan yang berbeda. Penelitian ini sesuai dengan penelitian (Nazah and Wulandari 2022) menggunakan 4 pasien dengan tingkat kecemasan yang berbeda Pada pasien 1 didapatkan sering mengalami cemas, mondar mandir biasanya karena akan sesuatu yang terjadi nantinya dan mudah kelelahan, score kecemasan 27, pada pasien 2 mengatakan cemas gelisah, dan tidak bisa tidur di malam hari, score tingkat kecemasan 25 ( kecemasan sedang), pasien 3 mengatakan mengalami capek dan cemas, score 27, pasien 4 mengatakan gampang lelah, cemas karena baru pertama kali hamil, score tingkat kecemasan 26 ( kecemasan sedang).

Berdasarkan hasil studi kasus didapatkan kesenjangan pada pengkajian antara studi kasus dengan penelitian lain yaitu penelitian yang dilakukan oleh (Herina 2023) terdapat 7 pasien dengan tingkat kecemasan yang berbeda

Diagnosis keperawatan yang ditemukan oleh penulis pada studi kasus ini yaitu Ansietas berhubungan dengan kekhawatiran mengalami kegagalan. Menurut (Xian et al. 2019). Masalah yang sering terjadi pada ibu hamil adalah Ansietas/Kecemasan merupakan manifestasi keadaan emosi negatif yang menimbulkan kekhawatiran tentang perubahan ibu selama kehamilan, perkembangan janin, proses kelahiran yang akan datang, masalah dalam mempersiapkan psikologis ibu, dan banyak lagi. Sedangkan menurut (Hasim, 2020) Kecemasan (ansietas) pada ibu hamil meningkat menjelang akhir kehamilan, sebagian besar karena takut melahirkan dan nyeri persalinan, ketakutan dan kecemasan selama kehamilan dan persalinan dapat menyebabkan masalah seperti persalinan pre matur dan berat badan lahir rendah. Masalah ini sering berdampak buruk bagi ibu dan janin dengan efek jangka panjang pada pertumbuhan dan perkembangan anak. Menurut penulis kesesuaian antara teori, penelitian sebelumnya dan kesamaan dengan studi kasus ini sudah dapat membuktikan bahwa pada ibu primigravida lebih rentan mengalami masalah kecemasan, Hal ini bukan lagi masalah baru namun merupakan masalah utama yang diangkat berdasarkan analisa data berdasarkan tanda dan gejala yang ada.

Intervensi yang diberikan pada kasus ini yaitu, Ansietas berhubungan dengan kekhawatiran mengalami kegagalan yaitu Terapi relaksasi dengan kode intervensi ( I.09326), terapi relaksasi yang digunakan adalah terapi autogenik untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil (Andika and Harlina 2021) hal ini sejalan. Dalam penelitiannya dijelaskan bahwa Terapi autogenik dapat dijadikan intervensi untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu primigravida.

Penulis menyimpulkan bahwa tidak ada kesenjangan antara teori dan penelitian sebelumnya dengan fakta yang ditemukan pada

kasus ini. Peneliti tidak membahas terkait teori pemberian intervensi terapi relaksasi autogenik berdasarkan SIKI, karena terapi relaksasi juga termasuk dalam tahapan dalam menurunkan tingkat kecemasan

Implementasi keperawatan adalah serangkaian kegiatan yang dilakukan oleh perawat untuk membantu klien dari masalah status kesehatan yang dihadapi ke status kesehatan yang lebih baik yang menggambarkan kriteria hasil yang diharapkan. Implementasi merupakan inisiatif dari rencana tindakan untuk mencapai tujuan yang spesifik. Tahap pelaksanaan dimulai setelah rencana tindakan disusun dan ditujukan pada nursing orders untuk membantu klien mencapai tujuan yang diharapkan. implementasi keperawatan (Kurniawati 2024)

Implementasi dalam penelitian ini dilakukan selama 3 hari, dilakukan sesuai dengan Standar Prosedur Operasional (SPO) yang ada, dan pasien melakukan latihan sesuai anjuran peneliti. Dalam implementasi ini sudah mencakup terapi relaksasi autogenik sehingga implementasi berdasarkan SIKI dan EBP dilakukan secara bersamaan

Hal ini sejalan dengan peneliti terdahulu oleh (Safitri 2019) Implementasi keperawatan adalah serangkaian kegiatan yang dilakukan oleh perawat untuk membantu klien dari masalah status kesehatan yang dihadapi ke status kesehatan yang baik yang menggambarkan kriteria hasil yang diharapkan. Untuk diagnosa ansietas diberikan terapi relaksasi autogenik dalam waktu 3 hari dengan respon subjektif klien mengatakan lebih tenang dan rileks, cemas dan gelisah menurun

Menurut penulis secara umum implementasi dapat diberikan pada klien dengan waktu 3 hari implementasi, namun harus dipastikan bahwa implementasi dilakukan secara tepat sesuai dengan standar yang telah ditetapkan agar implementasi yang

diberikan dapat membantu klien untuk mengatasi masalahnya khususnya masalah ansietas pada ibu primigravida.

### **1.2.2 Tingkat Kecemasan Sebelum Diberikan Terapi Relaksasi Autogenik**

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kecemasan kedua ibu hamil sebelum penerapan relaksasi autogenik didapatkan tingkat kecemasan sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian (Anita, 2024) teknik relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester iii bahwa sebagian responden masuk dalam tingkat kecemasan sedang.

Hasil penelitian dari kedua ibu hamil menunjukkan bahwa tingkat kecemasan ibu hamil primigravida sebelum diberikan relaksasi autogenik diukur menggunakan kuesioner HARS mendapatkan score 24-26 (kecemasan sedang). Hal ini sejalan dengan penelitian (Hermi, 2023) mengatakan bahwa tingkat kecemasan ibu hamil mayoritas ibu hamil dalam menghadapi persalinan di Indonesia mengalami kecemasan dengan tingkat bervariasi. Ibu hamil primigravida paling banyak mengalami kecemasan sedang, diikuti kecemasan berat dan ringan.

Kecemasan merupakan manifestasi keadaan emosi negatif yang menimbulkan kekhawatiran tentang perubahan ibu selama kehamilan, perkembangan janin, proses kelahiran yang akan datang, masalah dalam mempersiapkan psikologis ibu, dan banyak lagi. Masalah ini sering berdampak buruk bagi ibu dan janin dengan efek jangka panjang pada pertumbuhan dan perkembangan anak (Xian et al. 2019). Relaksasi autogenik adalah relaksasi yang efektif mengurangi rasa nyeri. Untuk itu relaksasi ini dapat menurunkan otot kaku, pekat dan anxiety sehingga nyeri menurun. Relaksasi autogenik ini dimana individu bisa membuat perubahan terhadap emosinya sendiri (Kusyati, 2018).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Prautami 2023) gejala kecemasan pada ibu hamil yaitu memiliki perasaan seperti rasa cemas dan takut mati, trauma kelahiran, takut bayinya lahir cacat, kegelisahan tentang kelahiran bayi dan perubahan fase kehidupannya tentu dirasakan juga oleh ibu hamil di saat yang bersamaan.

Peneliti berasumsi Kecemasan pada ibu hamil primigravida disebabkan oleh kurangnya pengalaman ibu pada kehamilan. Kecemasan pada ibu akan meningkat saat mendekati proses persalinan, ibu hamil merasa cemas tentang bagaimana mereka akan menghadapi rasa sakit selama proses persalinan.

### **1.2.3 Tingkat Kecemasan Setelah Diberikan Terapi Relaksasi Autogenik**

Berdasarkan hasil penelitian sesudah penerapan relaksasi autogenik pada kedua klien didapatkan hasil tingkat kecemasan ringan. Hal ini menunjukkan terjadi penurunan tingkat kecemasan setelah penerapan teknik relaksasi autogenik dimana dari kecemasan sedang menjadi ringan. Hasil penerapan selama 3 hari pada kedua klien terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan setelah penerapan relaksasi autogenik . Pada Ny MF didapatkan score 26 kecemasan sedang sebelum dan score 18 setelah penerapan relaksasi autogenik Sedangkan pada Ny. MP score sebelum 24 kecemasan sedang dan setelah penerapan relaksasi autogenik menjadi 17 kecemasan ringan. Hal ini sejalan dengan penelitian (wulandari,2022) yang mengatakan bahwa setelah diberikan terapi relaksasi autogenik selama 3 hari kepada ke 4 pasien didapatkan penurunan dari kecemasan sedang ke tingkan kecemasan ringan.

Hasil penerapan relaksasi autogenik menunjukkan terjadi penurunan tingkat kecemasan pada responden setelah penerapan relaksasi autogenik. Hal ini sejalan dengan penelitian (Andika and harlina 2021) penerapan relaksasi autogenik dapat signifikan dalam

penurunan tingkat kecemasan ibu primigravida yaitu terdapat penurunan tingkat kecemasan pada klien berkisar score 7-10

Kecemasan dalam menghadapi persalinan yang pertama kali merupakan perasaan atau kondisi psikologis yang tidak menyenangkan dikarenakan adanya perubahan fisiologis yang menyebabkan ketidakstabilan kondisi psikologis, alasan mendasar yang membuat ibu hamil mengalami kecemasan dalam menghadapi proses persalinan diantaranya keadaan yang mungkin terjadi selama proses persalinan, seperti rasa nyeri saat bersalin, keselamatan ibu dan bayi saat proses persalinan, pembiayaan setelah persalinan serta ibu dapat melahirkan normal atau melalui operasi SC. Relaksasi autogenik adalah salah satu terapi nonfarmakologis dengan menggunakan diri sendiri sebagai pusat terapi dengan menggunakan kata kata pendek atau afirmasi yang dapat menenangkan pikiran (Hidayat & Sumarni, 2022).

Peneliti berpendapat penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida setelah penerapan relaksasi autogenik yang berefek pada penurunan tingkat kecemasan. Dengan demikian intervensi relaksasi autogenik untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida dapat di jadikan salah satu intervensi mandiri perawat yang dapat di terapkan di tatanan layanan klinik terutama dalam pemberian asuhan keperawatan.