

SKRIPSI
LITERATUR REVIEW: PENGARUH TEKNIK RELAKSASI AUTOGENIK
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL
PRIMIGRAVIDA TRIMESTER KETIGA



PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2022

SKRIPSI
LITERATUR REVIEW: PENGARUH TEKNIK RELAKSASI AUTOGENIK
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL
PRIMIGRAVIDA TRIMESTER KETIGA

Disusun untuk Memperoleh Gelar S.Kep
pada Program Studi Strata 1 (S-1) Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Oleh:

NOVA WILIANDARI

20631951

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2022

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

LITERATUR REVIEW
PENGARUH TEKNIK RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL
PRIMIGRAVIDA TRIMESTER KETIGA

NOVA WILIANDARI

LITERATUR REVIEW INI TELAH DISETUJUI PADA TANGGAL
19 Juni 2022

Oleh:

Pembimbing 1



Hery Ernawati, S. Kep., Ners., M. Kep
NIDN. 0711117901

Pembimbing 2



Yayuk Dwirahayu, S. Kep., Ners., M. Kes
NIDN. 0711096801

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Sulistyo Andarmoyo, S. Kep., Ns., M. Kes
NIDN. 0715127903

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi *literatur review* ini telah diuji dan dipertahankan di depan dewan penguji pada Program Alih Jenjang S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo pada tanggal 07 Juli 2022

Dewan Penguji

Tanda Tangan

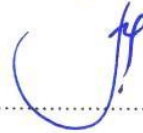
1. Ketua Dewan Penguji

Siti Munawaroh, S. Kep., Ns., M. Kep
NIDN. 0717107001



2. Penguji 1

Filia Icha Sukamto, S. Kep., Ns., M. Kep
NIK. 1987053120150313



3. Penguji 2

Hery Ernawati, S. Kep., Ns., M. Kep
NIDN. 0711117901



Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Sulistyo Andarmoyo, S. Kep., Ns., M. Kes
NIDN. 0715127903

SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa *literature review* ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun.

Ponorogo, 5 Juni 2022

Yang menyatakan



Nova Wiliandari

NIM 20631951

ABSTRAK
**LITERATUR REVIEW: PENGARUH TEKNIK RELAKSASI AUTOGENIK
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL
PRIMIGRAVIDA TRIMESTER KETIGA**

Oleh:
Nova Wiliandari
20631951

Pendahuluan: Kecemasan merupakan perasaan takut yang tidak jelas penyebabnya dan tidak didukung oleh situasi yang ada. Salah satu sumber stressor kecemasan adalah kehamilan. Di Indonesia terdapat 28,7% ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan. Kecemasan lebih banyak terjadi pada ibu primigravida. Kecemasan pada ibu primigravida dapat timbul pada trimester ketiga. Kecemasan berdampak negatif pada ibu hamil seperti pertumbuhan janin terhambat, melemahkan kontraksi otot rahim, resiko melahirkan bayi prematur, dan berpengaruh pada tumbuh kembang anak. Kecemasan dapat dikurangi dengan relaksasi. Relaksasi yang efektif untuk kecemasan ibu hamil yaitu *autogenic relaxation*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *autogenic relaxation* terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil. Relaksasi autogenik adalah salah satu teknik yang bersumber dari diri sendiri yang berupa kata-kata atau kalimat pendek yang bisa membuat pikiran tenang. Relaksasi dilakukan dengan membayangkan diri sendiri berada dalam keadaan damai dan tenang.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Mapping Study* yang dipilih dari database *Google Scholar*, *Garuda*. Ada beberapa point yang ditetapkan dalam penyaringan artikel menggunakan tahun publikasi, kesesuaian dengan kata kunci, duplikasi, *Full Text*, dan penggunaan Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris, selanjutnya artikel diseleksi menggunakan PICO sehingga didapatkan 7 artikel yang kemudian dianalisis.

Hasil: Berdasarkan 7 artikel yang telah dianalisis didapatkan hasil bahwa relaksasi autogenik efektif dalam menurunkan kecemasan dengan frekuensi pemberian yang berbeda-beda. Relaksasi autogenik paling efektif menurunkan kecemasan apabila dilakukan pada pukul 07.00-17.00 dengan frekuensi waktu 15-20 menit sehari sekali selama tiga hari berturut-turut.

Kesimpulan: Tingkat kecemasan tertinggi terjadi pada ibu hamil usia remaja dengan kehamilan pertama pada trimester III, teknik yang paling efektif untuk mengurangi kecemasan ibu hamil dengan intervensi *autogenic relaxation*. *Literatur Review* ini yaitu dengan adanya pemberian relaksasi autogenik yang efektif merupakan solusi yang mudah untuk dilakukan sebagai upaya menurunkan kecemasan pada ibu hamil dengan efek samping yang kecil.

Kata Kunci: *Relaksasi Autogenik, Kecemasan, Kehamilan.*

ABSTRACT
LITERATURE REVIEW: EFFECT OF AUTOGENIC RELAXATION
TECHNIQUES ON DECREASED LEVELS OF ANXIETY IN PREGNANT
WOMEN PRIMIGRAVIDA THIRD TRIMESTER

By:
Nova Wiliandari
20631951

Introduction : Anxiety is a feeling of fear whose cause is not clear and is not supported by the existing situation. One of the sources of anxiety stressors is pregnancy. In Indonesia, there are 28.7% of pregnant women who experience anxiety in the face of childbirth. Anxiety is more prevalent in primigravida mothers. Anxiety in primigravida mothers may arise in the third trimester. Anxiety has a negative impact on pregnant women such as inhibited fetal growth, weakening uterine muscle contractions, the risk of giving birth to premature babies, and affecting the growth and development of children. Anxiety can be reduced by relaxation. Effective relaxation for pregnant women's anxiety is autogenic relaxation. This study aims to determine the effect of autogenic relaxation on reducing anxiety in pregnant women. Autogenic relaxation is one of the techniques that comes from oneself in the form of words or short sentences that can make the mind feel at ease. Relaxation is carried out by imagining oneself in a state of peace and tranquility.

Method: This study uses the Systematic Mapping Study method selected from the Google Scholar database, Garuda. There are several points set in the filtering of articles using the year of publication, conformity with keywords, duplication, Full Text, and the use of Indonesian or English, then the articles are selected using PICO so that 7 articles are obtained which are then analyzed.

Results: Based on 7 articles that have been analyzed, results were obtained that autogenic relaxation is effective in reducing anxiety with different frequency of administration. Autogenic relaxation is most effective in reducing anxiety when done at 07.00-17.00 with a frequency of 15-20 minutes once a day for three consecutive days.

Conclusion: The highest level of anxiety occurs in pregnant women in adolescents with the first pregnancy in trimester III, the most effective technique for reducing the anxiety of pregnant women with the intervention of autogenic relaxation. Literature Review is that the provision of effective autogenic relaxation is an easy solution to do as an effort to reduce anxiety in pregnant women with small side effects.

Keywords: Autogenic Relaxation, Anxiety, Pregnancy.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, saya panjatkan atas segala rahmat dan anugerahnya, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi *literatur review* yang berjudul **“Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester Ketiga”** untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Penulis menyadari sepenuh hati bahwa dalam penelitian ini tidak akan terlaksana sebagaimana yang diharapkan tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak yang telah memberikan banyak bimbingan, arahan, motivasi kepada penulis. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Dr. Happy Susanto, M.A selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
2. Sulisty Andarmoyo, S.Kep., Ns., M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
3. Saiful Nurhidayat, S. Kep., Ns., M. Kep selaku Kaprodi Sarjan Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
4. Hery Ernawati, S. Kep., Ns., M. Kep selaku pembimbing 1 yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan selama penyusun skripsi *literatur review* ini.
5. Yayuk Dwirahayu, S. Kep., Ners., M. Kes selaku pembimbing 2 yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan selama penyusun skripsi *literatur review* ini.

6. Semua keluarga yang telah memberikan motivasi dan semangat dalam penulisan skripsi *literatur review* ini.

7. Semua teman dan sahabat yang telah banyak membantu sehingga skripsi *literatur review* ini dapat selesai tepat pada waktunya.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi *literatur review* ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis berharap kritikan dan masukan yang membangun untuk lebih baik lagi.

Ponorogo, 5 Juni 2022



Nova Wiliandari
NIM. 20631951

DAFTAR ISI

Halaman Judul Luar	i
Halaman Judul Dalam	ii
Halaman Persetujuan Pembimbing	iii
Halaman Pengesahan	iv
Halaman Pernyataan	v
Abstrak	vi
Abstract	vii
Kata Pengantar	viii
Daftar Isi	x
Daftar Tabel	xii
Daftar Gambar	xiii
Daftar Lampiran	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.4. Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Konsep Kehamilan	7
2.1.1 Definisi Kehamilan	7
2.2.2 Perubahan Fisiologis Pada Ibu Hamil	8
2.2.3 Perubahan Psikologis Pada Ibu Hamil	12
2.2.4 Dampak Perubahan Psikologis Pada Ibu Hamil	13
2.2.5 Faktor-Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Masa Hamil	15
2.2 Konsep Kecemasan	18
2.2.1 Pengertian Kecemasan	18
2.2.2 Tanda-Tanda Kecemasan	18
2.2.3 Tingkat Kecemasan	20
2.2.4 Respon Kecemasan	21
2.2.5 Penyebab Kecemasan pada Kehamilan	23
2.2.6 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan pada Ibu Hamil	24
2.2.7 Dampak Kecemasan Ibu Hamil Terhadap bayi	26
2.2.8 Faktor-Faktor yang mempengaruhi kecemasan	27
2.2.8.1 Predisposisi Kecemasan	27
2.2.8.2 Faktor Presipitasi Kecemasan	28
2.2.9 Metode Pengukuran Kecemasan (HARS)	28
2.2.10 Penatalaksanaan Kecemasan	30
2.3 Konsep Teknik Relaksasi Autogenik	31
2.3.1 Pengertian Relaksasi Autogenik	31

2.3.2 Indikasi Teknik Relaksasi Autogenik	32
2.3.3 Manfaat Teknik Relaksasi Autogenik	32
2.3.4 Pengaruh Relaksasi Autogenik Bagi Tubuh	33
2.3.5 Hal yang Diperhatikan dalam Melakukan Relaksasi Autogenik ..	35
2.3.6 Manfaat Teknik Relaksasi Autogenik Kecemasan Ibu Hamil	35
2.3.7 Langkah-Langkah Teknik Relaksasi Autogenik	36
2.3.8 Mekanisme Kerja Relaksasi Autogenik menurunkan Kecemasan	41
2.3.9 Keektifan Relaksasi Autogenik Dalam Menurunkan Kecemasan	42
BAB 3 METODE PENELITIAN	43
3.1 Pencarian Literatur	43
3.1.1 Framework yang digunakan	43
3.1.2 Kata Kunci	44
3.1.3 Database atau Search Engine	44
3.2 Kriteria Inklusi dan Eksklusi	44
3.3 Seleksi studi dan penilaian kualitas	45
3.4 Daftar Artikel Hasil Pencarian	46
BAB 4 HASIL DAN ANALISIS	52
BAB 5 PEMBAHASAN	56
5.1 Identifikasi kecemasan ibu hamil	59
5.2 Penurunan kecemasan setelah relaksasi autogenik pada ibu hamil ..	59
5.3 Pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan tingkat pada ibu hamil	60
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	61
6.1 Kesimpulan	61
6.2 Saran	61
6.2.1 Saran Untuk Responden	62
6.2.2 Saran Untuk Institusi	62
DAFTAR PUSTAKA	63
DAFTAR LAMPIRAN	68

DAFTAR TABEL

2.1 Tabel Tanda Kecemasan Ringan	19
2.2 Tabel Tanda Kecemasan Sedang	19
2.3 Tabel Tanda Kecemasan Berat	19
2.4 Tabel Tanda Kecemasan Sangat Berat/Panik	20
2.5 Tabel Fase Relaksasi Autogenik	39
3.1 Tabel Kriteria inklusi dan eksklusi dengan format PICOS	44
3.3 Tabel Daftar Artikel Hasil Pencarian	46
4.1 Tabel Pengaruh Relaksasi Autogenik Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester Ketiga	54



DAFTAR GAMBAR

2.1 Gambar Posisi Tidur	36
2.2 Gambar Posisi Duduk Tanpa Bersandar	37
2.3 Gambar Posisi Duduk Dengan Bersandar	37
2.4 Gambar Teknik Pernafasan	38
3.1 Gambar Diagram Alur Review Jurnal	45



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Konsultasi	68
Lampiran 2 Jurnal	72

