KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK UNTUK MENURUNKAN TINGKAT ANSIETAS PADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DI KELURAHAN SIBULUAN NAULI KABUPATEN TAPANULI TENGAH TAHUN 2026

WIRLAN SARI HUTAGALUNG

NIM. P07520523020

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D-III KEPERAWATAN TAPANULI TENGAH
TAHUN 2026

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK UNTUK MENURUNKAN TINGKAT ANSIETAS PADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DI KELURAHAN SIBULUAN NAULI KABUPATEN TAPANULI TENGAH TAHUN 2026

Karya Tulis Ilmiah /Laporan Kasus

Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi

dan memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md.Kep) pada Program Studi

D-III Keperawatan Tapanuli Tengah Jurusan Keperawatan

Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

WIRLAN SARI HUTAGALUNG

P07520523020

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN

JURUSAN KEPERAWATAN

PRODI D-III KEPERAWATAN TAPANULI TENGAH

TAHUN 2026

HALAMAN PERSETUJUAN KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK UNTUK MENURUNKAN TINGKAT ANSIETAS PADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DI KELURAHAN SIBULUAN NAULI KABUPATEN TAPANULI TENGAH TAHUN 2026

Diusulkan Oleh

WIRLAN SARI HUTAGALUNG
P07520523020

Telah disetujui di Prodi DIII Keperawatan Tapanuli Tengah

Pada tanggal 25 April 2026

Pembimbing Utama	Pembimbing Pendamping
Faisal SKM.,MKM	Minton Manalu SKM.,M.Kes
NIDN. 400507301	NIDN. 8884570018

Mengetahui :

Ketua Prodi DIII Keperawatan Tapanuli Tengah

Ns.Tiur Romatua Sitohang,S.Kep.M.Kep

NIP.198309132009032003

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK UNTUK MENURUNKAN TINGKAT ANSIETAS PADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DI KELURAHAN SIBULUAN NAULI KABUPATEN TAPANULI TENGAH TAHUN 2026

Telah disiapkan dan disusun oleh:

WIRLAN SARI HUTAGALUNG

PO7520523020

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji

pada tanggal 28 April 2026

1. Faisal SKM.,MKM :.....
2. Yusniar SKM.,MKM :.....
3. Maria M. Saragi S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.Mat :.....

Tapteng/25 April 2026

Mengetahui :

Ketua Prodi DIII Keperawatan Tapanuli Tengah

Ns.Tiur Romatua Sitohang,S.Kep.M.Kep

NIP.198309132009032003

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Wirlan Sari Hutagalung

Nim : P07520523020

Program Studi : Diploma III

Jurusan : Keperawatan

Perguruan Tinggi : Poltekke Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK UNTUK MENURUNKAN TINGKAT ANSIETAS PADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DI KELURAHAN SIBULUAN NAULI KABUPATEN TAPANULI TENGAH TAHUN 2026

Apabila suatu saat terbukti saya melakukan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar – benarnya.



Tapteng, 25 April 2026

WIRLAN SARI HUTAGALUNG

P07520523020



BIODATA PENULIS

Nama	: Wirlan Sari Hutagalung
Tempat/Tgl Lahir	: Pamalian, 06 Maret 2005
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Kristent Protestant
Alamat Rumah	: Hudopa Nauli 3 Kec. Kolang

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : SDN 158413 Hudopa Nauli 3 (Tahun 2011 – 2017)
2. SMP : SMP N 4 Sorkam (Tahun 2017 – 2020)
3. SMA : SMA N 1 Sorkam (Tahun 2020 – 2023)

ABSTRAK

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK UNTUK MENURUNKAN TINGKAT ANSIETAS PADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DI KELURAHAN SIBULUAN NAULI KABUPATEN TAPANULI TENGAH TAHUN 2026

Wirlan Sari Hutagalung, Faisal SKM.,MKM, Minton Manalu SKM.,M.Kes

wirlansarihutagalung@gmail.com

Latar Belakang: Kehamilan trimester III pada primigravida sering memicu ansietas akibat perubahan fisiologis dan kekhawatiran persalinan. Jika tidak tertangani, kondisi ini berisiko bagi ibu maupun janin. Terapi relaksasi autogenik hadir sebagai solusi nonfarmakologis melalui sugesti diri untuk menenangkan sistem saraf.

Tujuan: Mendeskripsikan penerapan terapi relaksasi autogenik dalam menurunkan ansietas pada ibu hamil primigravida trimester III di Kelurahan Sibuluan Nauli tahun 2026.

Metode: Penelitian deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan catatan perkembangan selama 7 hari intervensi. Analisis data meliputi reduksi, penyajian, dan penarikan kesimpulan untuk menggambarkan respons subjektif partisipan.

Hasil: Penerapan terapi menunjukkan perubahan positif pada kondisi psikologis partisipan. Secara subjektif, ibu melaporkan perasaan lebih tenang, berkurangnya ketegangan fisik, serta kualitas tidur yang membaik. Partisipan merasa lebih siap dan percaya diri menghadapi persalinan. Terapi ini terbukti memberikan efek relaksasi mendalam yang mendukung kesiapan mental ibu hamil.

Kesimpulan: Terapi relaksasi autogenik efektif sebagai metode pendamping untuk menurunkan ansietas secara mandiri dan aman.

Kata Kunci: relaksasi autogenik, ansietas, primigravida, kualitatif, kehamilan.

Literature : 45 literature

ABSTRACT

IMPLEMENTATION OF AUTOGENIC RELAXATION THERAPY TO REDUCE ANXIETY LEVELS IN THIRD-TRIMESTER PRIMIGRAVIDA PREGNANT WOMEN IN SIBULUAN NAULI URBAN VILLAGE, CENTRAL TAPANULI REGENCY, 2026

Wirlan Sari Hutagalung, Faisal SKM.,MKM, Minton Manalu SKM.,M.Kes

wirlansarihutagalung@gmail.com

Background: Third-trimester pregnancy in primigravidae often triggers anxiety due to psychological changes and concerns about childbirth. If left unmanaged, this condition may pose risks to both mother and fetus. Autogenic relaxation therapy is presented as a non-pharmacological solution through self-suggestion to calm the nervous system.

Objective: To describe the implementation of autogenic relaxation therapy in reducing anxiety among third-trimester primigravida pregnant women in Sibuluan Nauli Urban Village in 2026.

Method: Descriptive Qualitative Study with a case study approach. Data were collected through in-depth interviews, observation, and progress notes over a 7-day intervention period. Data analysis included reduction, presentation, and conclusion drawing to describe the participants' subjective responses.

Result: The implementation of therapy demonstrated positive changes in participants' psychological state. Subjectively, the mothers reported feeling calmer, experiencing reduced physical tension, and having improved sleep quality. Participants felt more prepared and confident in facing childbirth. This therapy has been proven to provide a deep relaxation effect that supports the mental preparedness of pregnant women.

Conclusion: Autogenic relaxation therapy is effective as a complementary method for reducing anxiety independently and safely.

Keywords : autogenic relaxation, anxiety, primigravida, qualitative, pregnancy.

Literature: 45 literatures.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan pada Tuhan Yang Maha Esa atas Kuasa-Nya yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehingga penyusunan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul " Penerapan Terapi Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tingkat Ansietas pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Kelurahan Sibuluan Nauli Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2026 " dapat terselasaikan .

Selanjutnya ucapan terima kasih yang tak terhingga saya sampaikan kepada Faisal SKM., MKM selaku pembimbing utama dan Minton Manalu SKM., M.Kes selaku pembimbing pendamping yang penuh kesabaran dan perhatiannya dalam memberikan bimbingan hingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.

Dengan terselesaikannya karya tulis ilmiah ini, perkenankan pula saya untuk mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni, S.SiT., M.Keb., selaku Direktur Poltekkes Kemenkes RI Medan.
2. Ibu Dr.Amira Permatasari Tarigan, S.Kep., Ns.M.Kes selaku ketua jurusan Poltekkes Kemenkes Medan keperawatan
3. Ibu Ns. Tiur Romatua Sitohang,S.Kep., M.Kep selaku Ketua Prodi DIII Keperawatan Tapanuli Tenggah Poltekkes Kemenkes RI Medan
4. Bapak/ibu di Puskesmas Pandan Kabupaten Tapanuli Tengah yang telah memberikan izin penelitian di wilayah Kerjanya.
5. Bapak/ibu kelurahan Sibuluan Nauli yang telah menerima dan memberikan izin penelitian di wilayah tempat tinggalnya.
6. Kepada bapak Faisal SKM.,M.Kes yang menjadi pembimbing utama saya dan ibu Dr. Johani Dewita Nasution Sebagai pembimbing pendamping saya yang telah memberikan banyak arahan dan bimbingan kepada penulis dalam penyusunan KTI ini.
7. Kepada ibu Yusniar SKM.,MKM selaku penguji 1 saya dan ibu Maria Magdalena Saragi S.Kep.,Ns.M.Kep.,Sp.Mat selaku penguji 2 saya yang telah bersedia memberikan masukan, kritik, dan saran untuk penelitian saya ini.

8. Teristimewa untuk ayahanda tercinta St. Beni Hutagalung dan ibunda tersayang Paduma Yetty Br. Hutabarat beserta kakak dan abang penulis yang telah memberikan banyak kasih sayang, motivasi beserta dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal Karya Tulis Ilmiah ini.
9. Seluruh Bapak/ibu Dosen pengajar dan Staf Pegawai di Prodi DIII Keperawatan Tapanuli Tengah Poltekkes Kemenkes RI Medan yang telah memberi motivasi dan ilmu pengetahuan selama penulis menjadi mahasiswa Prodi DIII Keperawatan Tapanuli Tengah.

Pandan, 02 Maret 2026

WIRLAN SARI HUTAGALUNG

NIM. P07520523020

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Intervesi keperawatan pada ibu Hamil Ansietas 15

Tabel 2.2 Tanda dan Gejala Gangguan Ansietas 22

Tabel 2.3 SOP Terapi Relaksasi Autogenik 27

Tabel 3.1 Definisi Operasional Fokus Studi 30

Tabel 4. 1 Karakteristik 46

Tabel 4. 2 Data Sebelum dilakukan Intervensi 50

Tabel 4. 3 Penerapan Intervensi 52

Tabel 4. 4 Evaluasi Hasil 68

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pathway Primigravida Trimester III 22

DAFTAR LAMPIRAN

No	Lampiran	Keterangan
1.	Lampiran 1	Sampul Dalam
2.	Lampiran 2	Lembar persetujuan
3.	Lampiran 3	Daftar tabel
4.	Lampiran 4	Daftar gambar
5.	Lampiran 5	Daftar lampiran
6.	Lampiran 6	From F1 pengajuan judul KTI
7.	Lampiran 7	Surat Izin Survey Pendahuluan
8.	Lampiran 8	Surat Balasan Izin Survey Pendahuluan
9.	Lampiran 9	From F2 Usulan Ujian Proposal KTI
10.	Lampiran 10	Surat Izin Penelitian
11.	Lampiran 11	Surat Balasan Dinas Kesehatan
12.	Lampiran 12	Lembar konsul pembimbing utama
13.	Lampiran 13	Lembar konsul pembimbing pendamping
14.	Lampiran 14	Form Usulan Ujian Seminar
15.	Lampiran 15	Lembar Observasi
16.	Lampiran 16	Lembar Wawancara
17.	Lampiran 17	Lembar Kuesioner *HRS-A*
18.	Lampiran 18	*Informed Consent*
19.	Lampiran 19	Lembar konsul pembimbing utama
20.	Lampiran 20	Lembar konsul pembimbing pendamping
21.	Lampiran 21	Ethical clereance
22.	Lampiran 22	Cek Similarity
23.	Lampiran 18	Lembar Dokumentasi

DAFTAR ISI

KARYA TULIS ILMIAH I
KARYA TULIS ILMIAH II
BIODATA PENULIS Iv
ABSTRAK v
ABSTRACT vI
KATA PENGANTAR vII
DAFTAR ISI Ix
DAFTAR TABEL xII
DAFTAR GAMBAR xIII
DAFTAR LAMPIRAN xIv
BAB I PENDAHULUAN 15
A. Latar Belakang Masalah 15
B. Rumusan Masalah 18
C. Tujuan Studi Kasus 18
D. Manfaat Studi Kasus 18
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 20
A. Konsep Dasar kehamilan 20
1. Defenisi kehamilan 20
2. Kehamilan Trimester III 21
3. Kehamilan Primigravida 21
4. Pathway / Penyebab Kehamilan 22
5. Tanda dan gejala Kehamilan 24
6. Tanda Bahaya Dalam Kehamilan 24
7. Perubahan Fisiologis Dan Psikologis Selama Kehamilan 26
8. Asuhan Keperawatan Ibu Hamil Ansietas 27
a. Pengkajian Keperawatan 27
b. Perumusan diagnosa keperawatan pada pasien ansietas 31
c. Intervensi keperawatan pada ibu hamil ansietas 31
B. Konsep Dasar Ansietas 33
1. Definisi Gangguan Ansietas 33
2. Penyebab Gangguan Ansietas 34
3. Patofisiologi Gangguan Ansietas 34

4. Tanda dan Gejala Gangguan Ansietas 35
5. Tingkat ansietas 36
6. Alat Ukur Ansietas 37
7. Penanganan Gangguan Ansietas 37
C. Konsep Dasar Terapi Relaksasi Autogenik 38
1. Definisi Terapi Relaksasi Autogenik 38
2. Manfaat Terapi Relaksasi Autogenik 39
3. Evaluasi Terapi Relaksasi Autogenik 39
4. SOP Relaksasi Autogenik pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III 40
BAB III METODE STUDI KASUS 43
A. Rancagan Studi Kasus 43
B. Subjek Studi Kasus 43
C. Fokus Studi 43
D. Definisi Operasional Fokus Studi 44
E. Instrumen Studi Kasus 45
F. Metode Pengumpulan Data 45
G. Lokasi dan Waktu Kasus 46
H. Penyajian Data 46
I. Etika Studi Kasus 46
BAB IV 48
HASIL DAN PEMBAHASAN 48
A. Hasil studi kasus 48
1. Gambaran lokasi studi kasus 48
2. Proses keperawatan 48
B. Pembahasan 83
1. Karakteristik 83
2. Sebelum diberikan intervensi 83
3. Penerapan Intervensi 84
4. Tabel evaluasi hasil 91
BAB V 94
KESIMPULAN DAN SARAN 94
A. Kesimpulan 94
1. Gambaran karakteristik 94

2. Sebelum diberikan Intervensi 94
3. Setelah dilakukan Intervensi 95
4. Perbandingan sebelum dan sesudah intervensi 96
B. Saran 96
DAFTAR PUSTAKA 1