

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI *AUTOGENIC* PADA IBU HAMIL
PRIMIGRAVIDA DENGAN GANGGUAN ANSIETAS
DI UPTD PUSKESMAS GUNUNGSITOLI**



WIRANTI KARIANI ZENDRATO

NIM P07520322040

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D-III KEPERAWATAN GUNUNGSITOLI
TAHUN 2025**

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI AUTOGENIC PADA IBU HAMIL
PRIMIGRAVIDA DENGAN GANGGUAN ANSIETAS
DI UPTD PUSKESMAS GUNUNGSITOLI**

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 Gunungsitoli Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



WIRANTI KARIANI ZENDRATO
NIM P07520322040

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D-III KEPERAWATAN GUNUNGSITOLI
TAHUN 2025**

**LEMBAR PERSETUJUAN
KARYA TULIS ILMIAH**

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI *AUTOGENIC* PADA IBU HAMIL
PRIMIGRAVIDA DENGAN GANGGUAN ANSIETAS
DI UPTD PUSKESMAS GUNUNGSITOLI**

Diusulkan Oleh

WIRANTI KARIANI ZENDRATO
NIM. P07520322040

Telah Diterima dan Disetujui untuk Diuji dihadapan penguji
Gunungsitoli, 18 Juni 2025

Pembimbing Utama



Hadirat Candra Laoli S.Kep.,Ns,MKM
NIDK. 8904350022

Pembimbing Pendamping



Evi Martalinda Harefa, SST.,M.Kes
NIDN. 3419038401

Ketua D.III Keperawatan Gunungsitoli
Kemenkes Poltekkes Medan,



Cipta Citra Karyani Gulo S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIP. 198704262015032004

**LEMBAR PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH**

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI *AUTOGENIC* PADA IBU HAMIL
PRIMIGRAVIDA DENGAN GANGGUAN ANSIETAS
DI UPTD PUSKESMAS GUNUNGSITOLI**

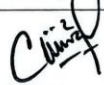
Telah dipersiapkan dan disusun oleh

WIRANTI KARIANI ZENDRATO
NIM. P07520322040

Karya Tulis Ilmiah ini telah Diuji pada Seminar Hasil Karya Tulis Ilmiah
Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli
Poltekkes Kemenkes Medan
Tahun 2025

Dewan Penguji :

Tanda Tangan

- | | | |
|--|---|---|
| 1. Ketua Penguji :
Hadirat Candra Laoli, S.Kep.,Ns,MKM
NIDK. 8904350022 | : |  |
| 2. Penguji 1 :
Cipta Citra Karyani Gulo, S.Kep.Ns,M.Kep
NIDN. 3426048701 | : |  |
| 3. Penguji 2 :
Lismawati Pertiwi Waruwu, S.Kep.,Ns,M.Kep
NIDK. 8962150022 | : |  |

Gunungsitoli, 18 Juni 2025

Mengetahui:

Ketua Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli,
Kemenkes Poltekkes Medan,



Cipta Citra Karyani Gulo, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIP. 198704262015032004

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Wiranti Kariani Zendrato
NIM : P07520322040
Program Studi : Diploma III Keperawatan Gunungsitoli
Jurusan : Keperawatan
Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Medan

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

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI *AUTOGENIC* PADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA DENGAN GANGGUAN ANSIETAS DI UPTD PUSKESMAS GUNUNGSITOLI

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

Gunungsitoli, 18 Juni 2025

Peneliti,



Wiranti Kariani Zendrato
NIM P07520322040



BIODATA PENELITIAN

Nama : Wiranti Kariani Zendrato
Tempat/Tgl lahir : Gunungsitoli, 10 Juli 2004
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Kristen Protestan
Alamat Rumah : Jln. Fondrako No. 54 Desa Hilina'a
Nomor HP : 082278981663

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : SDN 070989 Hilina'a
2. SMP : SMPS Pembda 2 Gunungsitoli
3. SMA : SMAS Pembda1 Gunungsitoli

ABSTRAK

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI *AUTOGENIC* PADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA DENGAN GANGGUAN ANSIETAS DI UPTD PUSKESMAS GUNUNGSITOLI

Wiranti Kariani Zendrato, Hadirat Candra Laoli, Evi Martalinda Harefa,
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan,
wirantizendratozendrato@gmail.com

Latar belakang: Kehamilan bagi seorang wanita membawa perasaan bahagia sekaligus kecemasan karna kebahagiaan ini berasal dari harapan memiliki keturunan yang dianggap sebagai pelengkap dan penyempurnaan sebagai seorang wanita. Perasaan cemas muncul karena takut dan khawatir akan kemungkinan hal-hal buruk yang bisa terjadi selama kehamilan dan persalinan. Menghadapi kehamilan merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan kecemasan. Teknik non farmakologi yang dapat dilakukan dalam menurunkan tingkat kecemasan seorang ibu hamil salah satu di antaranya yaitu teknik Relaksasi *autogenic*, apabila diterapkan setiap hari secara teratur pada ibu hamil primigravida maka sangat efektif dalam menurunkan kecemasan selama kehamilan.

Tujuan penelitian: ini bertujuan untuk Menggambarkan Penerapan Teknik Relaksasi *Autogenic* Pada Ibu Hamil Primigravida Dengan Gangguan Ansietas.

Metode studi kasus penelitian: ini menggunakan rancangan studi kasus deskriptif. Rancangan ini di pilih untuk memahami secara mendalam penerapan teknik relaksasi *autogenic* pada ibu hamil primigravida. Subjek penelitian adalah ibu hamil Primigravida sebanyak 2 orang. Data dikumpulkan melalui wawancara dan menggunakan lembar koesioner *HRS-A (Hamilton Rating Scale for Anxiety)*.

Hasil: Tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida menurun setelah dilakukan penerapan Teknik Relaksasi *Autogenic*, dimana hasilnya pada pasien Ny. A dan Ny. J dari kecemasan sedang menjadi tidak ada gejala kecemasan.

Kesimpulan dan saran: Teknik Relaksasi *Autogenic* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida. Saran dari penelitian ini agar tenaga kesehatan merekomendasikan teknik relaksasi *autogenic* sebagai asuhan keperawatan non-farmakologi dan dapat dilakukan secara mandiri oleh ibu hamil.

Kata kunci : teknik relaksasi *autogenic*, ibu hamil primigravida, ansietas

Daftar bacaan : 42 (2003-2024)

ABSTRACT

THE APPLICATION OF AUTOGENIC RELAXATION TECHNIQUE IN PRIMIGRAVIDA PREGNANT MOTHER WITH ANXIETY DISORDER AT TECHNICAL IMPLEMENTATION UNIT GUNUNGSITOLI PUBLIC HEALTH CENTER

Wiranti Kariani Zendrato, Hadirat Candra Laoli, Evi Martalinda Harefa
(Medan Health Polytechnic Of Ministry Of Health)
Email: wirantizendratozendrato@gmail.com

Background: *Pregnancy brings feelings of happiness and anxiety for women because this happiness comes from the hope of having offspring, which is considered a completion and perfection for a woman. Feelings of anxiety arise from fear and worry about possible negative things that could happen during pregnancy and childbirth. Facing pregnancy is one factor that can cause anxiety. One non-pharmacological technique that can be used to reduce anxiety levels in pregnant mother is autogenic relaxation technique. If applied regularly every day to primigravida pregnant mother, it is very effective in reducing anxiety during pregnancy.*

Objective: *This study aimed to describe the application of the autogenic relaxation technique in primigravida pregnant mother with anxiety disorder.*

Study Method: *This research used a descriptive case study design. This design was chosen to deeply understand the application of the autogenic relaxation technique in primigravida pregnant mother. The research subjects were 2 primigravida pregnant women. Data was collected through interviews and using the HRS-A (Hamilton Rating Scale for Anxiety) questionnaire sheet.*

Results: *The anxiety levels in primigravida pregnant mother decreased after the application of the autogenic relaxation technique. The results for patients Ms. A and Ms. J showed a reduction from moderate anxiety to no symptoms of anxiety.*

Conclusion and Suggestion: *The autogenic relaxation technique is effective in reducing anxiety levels in primigravida pregnant mother. This study suggests that health professionals recommend the autogenic relaxation technique as a non-pharmacological nursing intervention that can be performed independently by pregnant mother.*

Keywords : *autogenic relaxation technique, primigravida pregnant mother, anxiety*

References : *42 (2003-2024)*



CONFIRMED HAS BEEN TRANSLATED BY :

Language Laboratory of Medan Health Polytechnic of The
Ministry of Health

PRAKATA

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 Teknik Relaksai *Autogenic* Pada Ibu Hamil Primigravida Dengan Gangguan Ansietas di UPTD Puskesmas Gunungsitoli” dapat terselesaikan.

Selanjutnya ucapan terima kasih yang tak terhingga saya sampaikan kepada Bapak Hadirat Candra Laoli,S.Kep.,Ns,MKM selaku pembimbing utama dan Ibu Evi Martalinda Harefa,SST.,M.Kes selaku pembimbing pendamping yang penuh kesabaran dan perhatiannya dalam bimbingan Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.

Dengan terselesaikannya Karya Tulis Ilmiah ini, perkenalkan pula saya untuk mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni S.SiT.,M.Keb, Plt. Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
2. Ibu Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep.,Ns.,M.Kes, Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan.
3. Ibu Cipta Citra Karyani Gulo, S.Kep.,Ns.,M.Kep, Ketua Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli Poltekkes Kemenkes Medan, sekaligus penguji I.
4. Ibu Lismawati Pertiwi Waruwu S.Kep.,Ns,M.Kep selaku penguji II.
5. Bapak/ibu dosen dan civitas Akademik Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan Jurusan Keperawatan Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli, yang telah memberikan dukungan dan motivasi serta membekali dengan ilmu pengetahuan dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Kepala Bappeda Kota Gunungsitoli yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di UPTD Puskesmas Gunungsitoli.
7. Kepala Dinas Kesehatan Kota Gunungsitoli yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di UPTD Puskesmas Gunungsitoli.
8. Kepala Puskesmas Gunungsitoli yang telah memberikan izin serta data yang diperlukan untuk melakukan penelitian Karya Tulis Ilmiah tentang ibu hamil primigravida di UPTD Puskesmas Gunungsitoli

9. Teristimewa kepada orang tua saya yang terkasih Bapak Martzen Zendrato (Alm) dan Ibu Martilina Telaumbanua serta keluarga besar yang selalu memberi semangat dan menjadi inspirasi bagi peneliti.
10. Kepada Lulu dan Juwen yang selalu memberikan dukungan semangat demi terselesaikannya Karya Tulis Ilmiah.
11. Kepada teman saya Apriliani Daeli, Benar Kasih Harefa, Mas Mega yang sudah bersama-sama dengan saya dalam melakukan penelitian ini dan seluruh pihak yang selalu memberi dukungan dan masukan demi tercapainya Karya Tulis Ilmiah.
12. Kepada diri saya sendiri jadilah kuat untuk semua hal yang membuat kamu patah, lupakanlah apa yang sudah terjadi selama 3 tahun ini cukup yang diingat yang baik dan sukanya dan yakinlah bahwa kamu bisa sukses karna Tuhan Menyertai.

Peneliti telah berusaha sebaik – baiknya untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah ini. Peneliti tetap mengharapkan kritik dan saran dari pembaca untuk perbaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Semoga hasil Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pihak lain yang membutuhkan.

Gunungsitoli, 18 Juni 2025

Peneliti,



Wiranti Kariani Zendrato

NIM. P07520322040

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	
LEMBAR PERSETUJUAN	
LEMBAR PENGESAHAN	
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	i
BIODATA PENELITI.....	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
PRAKATA	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Konsep Kehamilan	7
B. Gangguan Ansietas.....	27
C. Konsep Relaksasi Autogenik.....	33
BAB III METODE STUDI KASUS.....	38
A. Rancangan Studi Kasus	38
B. Subyek Studi Kasus	38
C. Fokus Studi Kasus	38
D. Defenisi Operasional	39
E. Instrument Studi Kasus.....	40
F. Metode Pengumpulan Data	40
G. Lokasi dan Waktu Studi Kasus.....	40
H. Analisis Penyajian Data.....	40
I. Etika Studi Kasus	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	43
A. Hasil Penelitian.....	43
B. Pembahasan.....	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	63
A. Kesimpulan	63
B. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN.....	69

DAFTAR TABEL

	Halaman
Table 2.1 Standar Prosedur Operasional.....	36
Tabel 3.1 Defenisi Operasional.....	39
Tabel 4.1 Analisa Data Pada Ny. A	47
Tabel 4.2 Impelementasi dan Evaluasi Ny.A Hari Pertama.....	49
Tabel 4.3 Impelementasi dan Evaluasi Ny.A Hari Kedua	49
Tabel 4.4 Impelementasi dan Evaluasi Ny.A Hari Ketiga	50
Tabel 4.5 Analisa Data Pada Ny. J.....	54
Tabel 4.6 Impelementasi dan Evaluasi Ny.A Hari Pertama.....	56
Tabel 4.7 Impelementasi dan Evaluasi Ny.A Hari Kedua	56
Tabel 4.8 Impelementasi dan Evaluasi Ny.A Hari Ketiga	57

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 <i>Pathway</i>	9
Gambar 4.1 Genogram Ny. A	45
Gambar 4.2 Genogram Ny. J.....	52

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Izin Survey Pendahuluan.....	69
Lampiran 2 Balasan Surat Survey Pendahuluan	70
Lampiran 3 Surat Hasil Survey Pendahuluan	71
Lampiran 4 Surat Keterangan Telah Melakukan Survey Pendahuluan	72
Lampiran 5 Surat keterangan Izin penelitian	73
Lampiran 6 Surat Persetujuan Penelitian dari Bapperida	76
Lampiran 7 Surat Keterangan Selesai Penelitian dari UPTD Puskemas	79
Lampiran 8 Lembar Permohonan Menjadi Responden	80
Lampiran 9 Lembar Persetujuan Menjadi Responden 1 dan 2	81
Lampiran 10 Format Pengkajian Respondan 1 dan 2	83
Lampiran 11 Hasil Kuesioner Kecemasan Ibu Hamil Responden 1 dan 2.....	80
Lampiran 12 Hasil Observasi Responden 1 dan 2	101
Lampiran 13 Hasil Wawancara Responden 1 dan 2	102
Lampiran 14 Dokumentasi Penelitian Responden 1 dan 2	104
Lampiran 15 Lembar Konsultasi.....	106
Lampiran 16 <i>Ethical Clearance</i>	119
Lampiran 17 Hasil Uji <i>Turnitine</i>	120