KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI AFIRMASI POSITIF PADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA DENGAN GANGGUAN ANSIETAS DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS KAUKO GUNUNGSITOLI KOTA GUNUNGSITOLI

ARYONO RIVAL JAYA TELAUMBANUA
NIM. P07520323002

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D-lll KEPERAWATAN GUNUNGSITOLI
TAHUN 2026

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI AFIRMASI POSITIF PADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA DENGAN GANGGUAN ANSIETAS DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS KAUKO GUNUNGSITOLI KOTA 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

ARYONO RIVAL JAYA TELAUMBANUA
NIM. P07520323002

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D-III KEPERAWATAN GUNUNG SITOLI
TAHUN 2026

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI AFIRMASI POSITIF PADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA DENGAN GANGGUAN ANSIETAS DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS KAUKO GUNUNGSITOLI KOTA GUNUNGSITOLI

Diusulkan Oleh

ARYONO RIVAL JAYA TELAUMBANUA
NIM. P07520323002

Telah disetujui di Gunungsitoli
Pada tanggal 15 Juni 2026

Pembimbing Utama	Pembimbing Pendamping
Lismawati Pertiwi Waruwu, S.Kep.,Ns.,M.Kep	Wahyu Ningsih Lase, S.Kep.,Ners.,M.Kep
NIP. 199103292025212072	NIP. 199002052015032005

Ketua Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli
Poltekkes Kemenkes Medan

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

Dipindai dengan CamScanner

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI AFIRMASI POSITIF PADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA DENGAN GANGGUAN ANSIETAS DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS KAUKO GUNUNGSITOLI KOTA GUNUNGSITOLI

Telah dipersiapkan dan disusun oleh

ARYONO RIVAL JAYA TELAUMBANUA
NIM. P07520323002

Telah dipertahankan di depan Tim penguji
Pada Tanggal 15 Juni 2026

Tim Penguji :

Tanda Tangan

1. **Ketua Penguji :**
   Lismawati Pertiwi Waruwu S.Kep.,Ns.,M.Kep :
   NIP. 19910329202521207
2. **Penguji I**
   Hadirat Candra Laoli S.Kep.,Ns., MKM :
   NIDK. 8904350022
3. **Penguji II**
   Evi Martalinda Harefa, SST.,M.Kes :
   NIP. 198403192006052001

Gunungsitoli, 15 Juni 2026
Mengetahui:
Ketua Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli
Kemenkes Poltekkes Medan

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

Dipindai dengan CamScanner



BIODATA PENELITI

Nama	: ARYONO RIVAL JAYA TELAUMBANUA
Tempat/Tgl lahir	: GUNUNGSITOLI, 01 DESEMBER 2004
Jenis Kelamin	: LAKI-LAKI
Agama	: KATOLIK
Alamat Rumah	: DESA LELEWONU NIKOOTANO
Nomor HP	: 082214876932

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : SD NEGERI 075016 BOYO
2. SMP : SMP NEGERI 4 GUNUNGSITOLI
3. SMA : SMA NEGERI 3 GUNUNGSITOLI

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang Bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama	: Aryono Rival Jaya Telaumbanua
NIM	: P07520323002
Program Studi	: Diploma III Keperawatan Gunungsitoli
Jurusan	: Keperawatan
Perguruan Tinggi	: Kemenkes Poltekkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan karya tulis ilmiah saya yang berjudul:

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI AFIRMASI POSITIF PADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA DENGAN GANGGUAN ANSIETAS DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS KAUKO GUNUNGSITOLI KOTA 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, 15 Juni 2026

Penulis



Aryono Rival Jaya Telaumabanua

NIM. P07520323002

Dipindai dengan CamScanner

ABSTRAK

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI AFIRMASI POSITF PADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA DENGAN GANGGUAN ANSIETAS DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS KAUKO GUNUNGSITOLI KOTA GUNUNGSITOLI

Aryono Rival Jaya Telaumbanua, Lismawati Pertiwi Waruwu, Wahyu Ningsih Lase,
Poltekkes Kemenkes Medan,
aryonotelaumbanua@gmail.com

Latar belakang, tujuan penelitan : Ansietas merupakan salah satu masalah psikologis yang sering dialami oleh ibu hamil primigravida akibat perubahan fisik dan psikologis selama kehamilan serta kurangnya pengalaman dalam menghadapi persalinan. Ansietas yang tidak ditangani dapat berdampak pada kesehatan ibu dan janin. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah tersebut adalah teknik relaksasi afirmasi positif. Tujuan penelitian untuk menggambarkan penerapan teknik relaksasi afirmasi positif pada ibu hamil primigravida dengan gangguan ansietas di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kauko Gunungsitoli Kota Gunungsitoli.
Metode penelitian : Metode penelitian yang digunakan adalah *purposive sampling*, sampel penelitian ini adalah 2 orang ibu hamil primigaravida yang mengalami ansietas sedang. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dokumentasi, dan pengisian kuesioner**.** Instrumen yang digunakan meliputi format pengkajian asuhan keperawatan, lembar observasi, dokumentasi keperawatan, serta kuesioner ***(HRS-A)*** untuk mengukur tingkat ansietas responden.
Hasil : Hasil pengkajian, kedua responden Ny. Y dan Ny N mengalami ansietas sedang yang ditandai dengan rasa cemas, khawatir, gelisah, dan gangguan tidur. Setelah penerapan teknik relaksasi afirmasi positif selama 5 hari, terjadi penurunan tingkat ansietas. Skor *HRS-A* Ny. Y menurun dari 26 menjadi 10, sedangkan Ny. N dari 25 menjadi 10, sehingga keduanya berada pada kategori tidak ada ansietas**.**
Kesimpulan/saran : Penerapan teknik relaksasi afirmasi positif efektif dalam menurunkaan tingkat ansietas pada ibu hamil primigravida yang ditunjukkan dengan penurunan skor *HRS-A* dari kategori ansietas sedang menjadi tidak ada ansietas pada kedua responden. Teknik ini dapat digunakan sebagai intevensi keperawatan nonfarmkologis untuk membantu mengatasi ansietas pada ibu hamil primigravida

Kata Kunci : Teknik relaksasi afirmasi positif, ibu hamil primigravida, ansietas
Daftar Bacaan : 49 (2016-2025)

ABSTRACT

APPLICATION OF POSITIVE AFFIRMATION RELAXATION TECHNIQUE TO REDUCE ANXIETY IN PRIMIGRAVIDA PREGNANT WOMEN AT UPTD KAUKO GUNUNGSITOLI PUBLIC HEALTH CENTER

Aryono Rival Jaya Telaumbanua, Lismawati Pertiwi Waruwu, Wahyu Ningsih Lase
Medan Health Polytechnic of The Ministry of Health
Email: aryonotelaumbanua@gmail.com

Background: *Antenatal anxiety is a prevalent psychological distress among primigravida women, stemming from physiological adaptations, fear of childbirth, and lack of prior maternal experience. Unmanaged gestational anxiety can adversely affect maternal-fetal outcomes. Positive affirmation relaxation therapy serves as a non-pharmacological mind-body intervention designed to mitigate psychological stress and promote cognitive restructuring during pregnancy.*
Objective: *This study aimed to evaluate the application of positive affirmation relaxation technique in reducing anxiety levels among primigravida pregnant women at UPTD Kauko Gunungsitoli Public Health Center, Gunungsitoli City.*
Methods: *A descriptive case study design was employed, involving two primigravida participants (Mrs. Y and Mrs. N) presenting with moderate anxiety selected via purposive sampling. Data collection encompassed clinical interviews, observational assessment, physical examinations, and standardized questionnaires. The Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A) was utilized to measure baseline and post-intervention anxiety levels across a 5-day intervention period.*
Results: *Baseline assessments indicated moderate anxiety in both participants (HAM-A scores: Mrs. Y = 26; Mrs. N = 25), characterized by somatic restlessness, emotional apprehension, and sleep architecture disruption. Following five consecutive days of positive affirmation relaxation therapy, both participants demonstrated marked reductions in anxiety levels, achieving the minimal/no anxiety category with post-intervention HAM-A scores of 10 for both Mrs. Y and Mrs. N.*
Conclusion: *Positive affirmation relaxation therapy effectively reduces antenatal anxiety in primigravida women and serves as a feasible, evidence-based complementary nursing intervention in primary care settings.*

Keywords: *Positive Affirmations; Mind-Body Therapies; Antenatal Anxiety; Primigravida;*
References*: 49 (2016-2025)*

Kemenkes Politeknik Medan
CONFIRMED HAS BEEN TRANSLATED BY :
Language Laboratory of Medan Health Polytehnic of The Ministry of Health

Dipindai dengan CamScanner

PRAKATA

Puji syukur penulis ucapkan pada Tuhan Yang Maha Esa atas kuasa-Nya yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan kepada penulis sehingga penyusunan karya tulis ilmiah ini yang berjudul "Penerapan Teknik Relaksasi Afirmasi Positif pada Ibu Hamil Primigravida dengan Gangguan Ansietas di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kauko Gunungsitoli Kota Gunungsitoli" dapat terselesaikan.

Selanjutnya ucapan terima kasih yang tak terhingga saya sampaikan kepada Ibu Lismawati Pertiwi Waruwu, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku pembimbing Utama dan Ibu Wahyu Ningsih Lase, S.Kep.,Ners.,M.Kep 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, Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
2. Ibu Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep, Ners, M.Kes, Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Medan.
3. Ibu Cipta Citra Karyani Gulo, S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku Ketua Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli Poltekkes Kemenkes Medan.
4. Bpk. Hadirat Candra Laoli, S.Kep, Ns.,MKM, selaku penguji I.
5. Ibu. Evi Martalinda Harefa, SST,,M.Kes, selaku penguji II.
6. Bapak/Ibu dosen dan civitas akademika Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan Jurusan Keperawatan Gunungsitoli, yang telah memberikan dukungan dan motivasi serta membekali dengan ilmu pengetahuan dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini.
7. Kepala Bappeda Kota Gunungsitoli yang telah memberikan izin untuk melakukan survey pendahuluan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kauko Gunungsitoli Kota Gunungsitoli.
8. Kepala Dinas Kesehatan Kota Gunungsitoli yang telah memberikan izin survey pendahuluan di area UPTD Puskesmas Gunungsitoli Utara Kota Gunungsitoli.

9. Kepala UPTD Puskesmas Kauko Gunungsitoli Kota Gunungsitoli yang telah memberikan izin serta data yang diperlukan dalam penyelesaian karya tulis ilmiah.
10. Teristimewa kepada orang tua saya yang terkasih Bapak Dominikus Telaumbanua (alm) dan Ibu Rosalina Hulu serta keluarga besar yang selalu memberi semangat kepada saya hingga saya bisa sampai pada tahap ini dan menjadi inspirasi bagi saya
11. Kepada Nadia Safira, Wiranti Zendrato, Yosep Lase, Yorisman Zega, Brilian Laoli, Elton Harefa terimakasih karna selalu memberikan semangat dan membantu saya dan sebagai sumber inspirasi demi menyelesaikan karya tulis ilmiah ini dengan baik.
12. Kepada teman-teman seperjuangan saya Ikhlas Siregar, Kriston Mendrofa, Kristofer Gulo, Versi Harefa, Sesilia Geba, Melly Gunstiani Bate'e, Desmawati Zai, Vinis Zega, Efa Gea, Cut Polem, Magdalena Harefa yang sudah bersama-sama dengan saya menyelasaikan karya tulis ilmiah ini dengan penuh semangat.
13. Kepada diri saya sendiri yang sangat kuat untuk 3 tahun menjadi mahasiswa keperawatan banyak suka dan duka yang sudah dilewati dan saya percaya jerih payah ini akan terbayarkan kedepannya dan ingat kamu bisa sukses dengan caramu sendiri tetap semangat dan bersyukur dalam segala hal Tuhan menyertai.

Dengan kerendahan hati penulis menyadari bahwa dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan baik dalam segi penulisan, tata bahasa maupun isi untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran dari pembaca yang bersifat membangun demi kesempurnaan karya tulis ilmiah ini.

Gunungsitoli, 15 Juni 2026
Penulis



Aryono Rival Jaya Telaumbanua
NIM. P07520323002

Dipindai dengan CamScanner

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL ..... **i**
HALAMAN PERSETUJUAN ..... **ii**
HALAMAN PENGESAHAN ..... **iii**
BIODATA PENELITI ..... **iv**
PERNYATAAN ORISINALITAS ..... **v**
ABSTRAK ..... **vi**
ABSTRACT ..... **vii**
PRAKATA ..... **viii**
DAFTAR ISI ..... **x**
DAFTAR TABEL ..... **xii**
DAFTAR GAMBAR ..... **xiii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiv**

BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang 1
B. Tujuan Penelitian 5
C. Perumusan Masalah 6
D. Manfaat Penelitian 6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA **7**
A. Konsep Kehamilan 7
1. Definisi Kehamilan 7
2. Status Kehamilan 7
3. Klasifikasi Kehamilan 9
4. Patofisiologi 9
5. Fisiologis kehamilan 11
6. Tanda dan Gejala Kehamilan 12
7. Tanda Bahaya dalam Kehamilan 13
8. Perubahan Fisiologis 14
9. Pemeriksaan Diagnostik 24
10. Penanganan 25
B. Konsep Asuhan Keperawatan 26
1. Pengkajian Keperawatan 26
2. Diagnosa Keperawatan 27
3. Penentuan Intervensi Keperawatan 27
C. Gangguan Ansietas 29
1. Defenisi Gangguan Ansietas 29
2. Penyebab Gangguan Ansietas 30
3. Tanda dan Gejala Gangguan Ansietas 31
4. Penanganan Gangguan Ansietas 32
5. Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil 33
6. Alat Ukur/ Instrumen 35
D. Teknik Relaksasi Afirmasi Positif 35
1. Defenisi Teknik Relaksasi Afirmasi Positif 35
2. Jenis Teknik Relaksasi Afirmasi Positif 37

3. Tujuan Teknik Relaksasi Afirmasi Positif 37
4. Manfaat Teknik Relaksai Afirmasi Positif 38
5. Pedoman Penyusunan Kaliamat Afirmasi Positif..... 39

BAB III METODOLOGI PENELITIAN 43
A. Jenis dan Desain Penilitian 43
B. Lokasi dan Waktu Penilitian 43
C. Populsi dan Sampel/Subjek Penelitian 43
D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data 44
E. Analisa Data 44

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 45
A. Hasil Penelitian 45
B. Pembahasan 66

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 73
A. Kesimpulan 73
B. Saran 74

DAFTAR PUSTAKA 75
LAMPIRAN 79

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 2.1 Standar Prosedur Operasional 41
Tabel 3.1 Analisa Data Ny. Y 49
Tabel 3.2 Implementasi dan Evaluasi Ny. Y Hari Selasa 19 Mei 2026..... 51
Tabel 3.3 Implementasi dan Evaluasi Ny. Y Hari Rabu 20 Mei 2026 52
Tabel 3.4 Implementasi dan Evaluasi Ny. Y Hari Kamis 21 Mei 2026 53
Tabel 3.5 Implementasi dan Evaluasi Ny. Y Hari Jumat 22 Mei 2026 54
Tabel 3.6 Implementasi dan Evaluasi Ny. Y Hari Sabtu 23 Mei 2026..... 55
Tabel 3.7 Analisa Data Ny N 59
Tabel 3.8 Implementasi dan Evaluasi Ny. N Hari Selasa 19 Mei 2026 61
Tabel 3.9 Implementasi dan Evaluasi Ny. N Hari Rabu 20 Mei 2026 62
Tabel 3.10 Implementasi dan Evaluasi Ny. N Hari Kamis 21 2026..... 63
Tabel 3.11 Implementasi dan Evaluasi Ny. N Hari Jumat 22 Mei 2026 64
Tabel 3.12 Implementasi dan Evaluasi Ny. N Hari Sabtu 23 Mei 2026..... 65

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2.1 *Pathway* Ansietas 11
Gambar 4.1 Genogram Ny. Y..... 47
Gambar 4.2 Genogram Ny. N..... 57

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1 Surat Izin Survay Pendahuluan 79
Lampiran 2 Surat Persetujuan Izin Survey Pendahulan dari Bapelitbang 80
Lampiran 3 Surat Persetujuan Izin Survey Pendahuluan Puskesmas 81
Lampiran 4 Hasil Survey Studi Pendahuluan 82
Lampiran 5 Izin Penilitinan 83
Lampiran 6 Surat Izin Penelitian dari Baperida 84
Lampiran 7 Surat Izin Penelitian dari Puskesmas Kauko 85
Lampiran 8 Surat Hasil Penelitian dari Puskesmas Kauko 86
Lampiran 9 Surat Permohonan Menjadi Responden 87
Lampiran 10 Persetujuan Menjadi Responden 1 dan 2 88
Lampiran 11 Format Pengkajian Responden 1 dan 2 90
Lampiran 12 Standar Prosedur Operasional 96
Lampiran 13 Hasil Kuesioner Kecemasan Ibu Hamil Responden 1 dan 2 98
Lampiran 14 Kalimat Afirmasi Positif Responden 1 dan 2 128
Lampiran 15 Hasil Observasi Responden 1 dan 2 129
Lampiran 16 Dokumentasi Penelitian Responden 1 dan 2 130
Lampiran 17 Lembar Konsultasi 132