# DAFTAR PUSTAKA


Abdullah, V. I., Ikraman, R. A., & Harlina, H. (2021). Pengaruh Penerapan Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida. Quality: Jurnal Kesehatan, 15(1), 17–23. https://doi.org/10.36082/qjk.v15i1.199

Diferiansyah, O. (2016). Gangguan Cemas Menyeluruh. Gangguan Cemas Menyeluruh.

Fadilah, I., Kurniasari, D., & Zarma, Z. (2025). Hubungan Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di TPMB Tri Imawati S.ST., Bdn Kota Metro. *Jurnal kebidanan*, *5* (3), 105-111.

Fatimah, F., & Nuryaningsih, N. (2017). *Kehamilan: Proses fisiologis dan psikologis pada wanita*. Jakarta: Salemba Medika.

Febriyana. (2022). *Gangguan Kecemasan: Teori Dan Praktik Keperawatan Mental*. Jakarta: Pustaka Sehat.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Pedoman pelayanan antenatal terpadu. Kemenkes RI.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman Teknik Diagnostik Ultrasonik: Formasi Dua Bayangan Dimensi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Khotijah, L., Kep, S.,& Evy apriani, E. A. (2025). Asuhan keperawatan Maternitas pada pasien pre sectio caesarea dengan masalah keperawatan Ansietas dan Penerapan Butterfly Hug di Rumah Sakit Umum daerah Majenang (Doctoral dissertation, Universitas Al-Irsyad Cilacap).

Lufianti, A., Nursanti, ED, & Fitriani, F. (2024). Pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III di wilayah kerja puskesmas pulokulon III . *The Shine Cahaya Dunia Ners* , *9* (02), 73-81.

Marsha, A. (2024). *Teknik Relaksasi Untuk Pengelolaan Stres Pada Pasien* (Skripsi). Universitas Islam Sultan Agung, Semarang.

Marsha, A. (2024). *Terapi Relaksasi Autogenik Untuk Pengelolaan Fungsi Fisiologis Dan Kecemasan* (Skripsi). Universitas Islam Sultan Agung, Semarang.

Mumtaz, S., & Akram, B. (2020). Manajemen kecemasan pada wanita hamil dengan kondisi medis serius: Sebuah studi multisenter. Jurnal Asosiasi Medis Pakistan, 70(11), 1966–1969. https://doi.org/10.5455/JPMA.47636

Mutmainnah, D., Umar, S., & Marhaeni, M. (2024). Efektivitas Teknik Relaksasi Autogenic Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Tamalate Kota Makassar. *Media Kebidanan*, *3*(1), 13-17.

Nani, D., & Setiyani, R. (2021). Terapi Relaksasi Autogenik Untuk Mengurangi Kecemasan Ibu. Jurnal Pengembangan Kesehatan Masyarakat, 2(1), 45–51.

Nazah, S., & Wulandari, P. (2022). Penerapan Relaksasi Autojenik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trisemester I Dan Ii. *Jurnal Ners Widya Husada*, *9*(2).

Nisi, S. (2024). *Manajemen Kecemasan Pada Kehamilan dan Persalinan (Metode Hypnobirthing dengan Pendekatan Terapi Kognitif)*. Jakarta: Trans Info Media.https://transinfomedia.com/product/manajemen-kecemasan-pada-kehamilan-dan-persalinan

Padila. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Panjaitan, R. T. B., Dyna, F., Adelia, G., & Anggraini, D. (2025). ASUHAN KEPERAWATAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN KOMPRES HANGAT UNTUK MENURUNKAN INTENSITAS NYERI PUNGGUNG DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TENAYAN RAYA PEKANBARU. *Medic Nutricia: Journal Ilmu Kesehatan*, *20*(2), 111-120.

Patimah. (2020). *Asuhan Keperawatan Maternitas* (Edisi Ke-2). Jakarta: Salemba Medika.

Pertiwi, N. F. A., ST, S., Keb, M., Nawangsari, H., ST, S., Keb, M., ... & ST, S. (2025). *Mengenal Mencegah Kehamilan Tidak Diinginkan.* CV Jejak (Jejak Publisher).

Pestana-Santos, M., Pereira, M. J., Santos, E., Lomba, L., & Santos, M. R. (2021). Effectiveness Of Non-Pharmacological Interventions To Manage Anxiety In Adolescents In The Perioperative Period: A Systematic Review Protocol. Jbi Evidence Synthesis, 19(10), 2863–2869. Https://Doi.Org/10.11124/Jbies-20-00359

Prasanty, D. P., Kurniawati, R., & Wulandari, T. S. (2025). Efektivitas Terapi Zikir Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida

(G1P0A0). *Jurnal Ilmiah Keperawatan dan Kesehatan Alkautsar (JIKKA)*, *3*(2), 33-41.

Putri, N. A. (2024). *Kecemasan Dan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Keperawatan* (Skripsi). Universitas Islam Sultan Agung, Semarang.

Putri, P., Susanti, E., & Amalia, P. R. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (SIKONTAN)*, *1*(2), 133-140.

Rahmadina, R. (2021). *Penggunaan Hamilton Rating Scale For Anxiety (HRS-A) Untuk Menilai Derajat Kecemasan* (Skripsi). Universitas Islam Sultan Agung, Semarang.

Retnowati, R. (2021). *Relaksasi Autogenik: Teori Dan Praktik Dalam Pengelolaan Stres*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Riyadi, R. (2024). *Autogenic Training Untuk Pengelolaan Kecemasan: Teori Dan Praktik.* Jakarta: Pustaka Sehat

Septapira, B. (2024). *Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Kehamilan Usia Remaja Di Wilayah Kerja Puskesmas Tebing Bulang Kabupaten Musi Banyuasin Tahun 2023* (Doctoral Dissertation, Universitas Andalas).

Silalahi, U. A., & Kurnia, H. (2023). Dampak Kecemasan Pada Ibu Hamil Terhadapa Hasil Luaran Bagi Ibu Dan Bayi Di Kota Tasikmalaya Tahun 2021. *Dampak Kecemasan Pada Ibu Hamil Terhadap Preeklamsia Dan Asfiksia Di Kota Tasikmalaya Tahun 2021*, *19*(1), 122-129.

Stuart, G. W. (2013). *Principles and practice of psychiatric nursing* (10th ed.). Elsevier.

Sutrisno, S., & Nursalam, N. (2022). *Teknik Relaksasi Dan Pengaruhnya Terhadap Respons Fisiologis Tubuh.* Yogyakarta: Nuha Medika.

Tetelepta, fitri., et al (2024). Buku ajar asuhan keperawatan kehamilan, Intranatal, Bayi baru lahir, postpartum normal dan pos partum sectio caesarea (SC): Pendekatan SDKI, SLKI, SIKI (3S). https://penerbitdeepublish.com/shop/buku-ajar-asuhan-keperawatan-kehamilan-intranatal-bayi-baru-lahir-postpartum-normal-dan-postpartum-sectio-caesarea

Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2016). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI)*. Jakarta: Persatuan Perawat Nasional Indonesia.

Tim Pokja SIKI DPP PPNI, (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI).* Jakarta : Persatuan Perawat Nasional Indonesia.

Utami, D., & Purnomo, A. (2021). *Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Kecemasan Dan Nyeri Pasien Di ICU. Jurnal Keperawatan Indonesia*, 24(2), 145–152.

Wahida, A. (2024). *Kehamilan Dan Perubahan Fisiologis Pada Ibu Hamil* (Skripsi). Universitas Islam Sultan Agung, Semarang.

Wahyu Nugrahaeni, I. (2021). *Asuhan Keperawatan Pada Ny. S Dengan Kehamilan Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Gamping II* (Skripsi Diploma). Polteknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta

Wiyono, A., & Putra, R. (2021). *Relaksasi Autogenik: Teori Dan Penerapan Untuk Pengelolaan Stres Dan Kecemasan.* Yogyakarta: Nuha Medika.

World Health Organization. (2022). Maternal Mental Health. Retrieved From World Health Organization. Https://Www.Who.Int/Teams/Mental-Health-And-Substance Use/Promotion-Prevention/Maternal-Mental-Health

Yuliana, W., Romdhani, R. H. R., & Nulhakim, B. (2024). Perubahan Fisik Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester 1 Di Ponkeskel Kedemangan Wilayah Kerja Puskesmas Kademangan Kecamatan Bondowoso. *Jurnal Keperawatan*, *17*(2), 76-81.

Yustiari. (2021). *Bab 5: Perubahan Fisik II Pada Ibu Hamil.* Dalam Asuhan Kebidanan Kehamilan (Hlm. 48). Ilmu Kesehatan Insan Sehat

Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Poltekkes Medan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
https://poltekkes-medan.ac.id

Kemenkes
Poltekkes Medan

**PRODI KEPERAWATAN TAPANULI TENGAH**
**FROM PERSETUJUAN JUDUL KTI**

F1

Nama Mahasiswa : WIRLAN SARI HUTAGALUNG

NIM : P07520523020

Dengan ini mengajulan usulan judul KTI sebagai berikut :

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP PENURUNAN TINGKAT ANSIETAS PADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DI KELURAHAN SIBULUAN KECAMATAN PANDAN TAHUN 2026

Demikian usulan ini di buat, nohon dapat di proses untuk tahap selanjutnya dan terima kasih.

Pandan 2026
Mahasiswa

Wirlan Sari Hutagalung,

(Sampai batas ini diisi oleh mahasiswa)

Kami yang bertanda tangan dibawah ini, Dosen Pembimbing mahasiswa tersebut di atas Dengan ini menyatakan bahwa judul tersebut disetujui untuk dilanjutkan ke tahapan selanjutnya

Pembimbing utama

faisal, SKM., MKM.
NIP. 197305051996031003

Pembimbing pendamping

Minton Manalu SKM., M.Kes.
NIP. 197003171991031004

Catatan :
Salinan Form ini diserahkan kepada Koordinator Akademik & Laboratorium

Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Poltekkes Medan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
https://poltekkes-medan.ac.id

**NOTA DINAS**
**NOMOR : PP.06.02/XIV.22/150/2026**

Yth : Lurah Sibuluan Kab. Tapanuli Tengah
Dari : Ketua Prodi Keperawatan Tapanuli Tengah

Hal : Surat Izin Penelitian Mahasiswa Prodi Keperawatan Tapanuli Tengah
Tanggal :13 Maret 2026

---

Dengan hormat,

1. Berdasarkan Kurikulum D III Keperawatan bahwa lulusan diharapkan mampu melaksanakan Penulisan Karya Tulis Ilmiah Bidang Kesehatan.
2. Maka dengan ini kami sangat mengharapkan bantuan dan kerjasama Bapak / Ibu dalam hal pemberian data – data untuk mendukung kelancaran pelaksanaan penelitian tersebut di Instansi yang Bapak / Ibu Pimpin.

   Adapun Mahasiswa yang melaksanakan Penelitian adalah :

   Nama : Wirlan Sari Hutagalung
   Nim : P07520523020
   Tingkat : III Prodi Keperawatan Tapanuli Tengah
   Judul : Penerapan terapi relaksasi autogenik terhadap penurunan tingkat ansietas pada ibu hamil primigravida trimester III di kelurahan sibuluan kecamatan pandan tahun 2026

Demikian hal ini kami sampaikan atas bantuan dan kerjasama yang baik di ucapkan terima kasih.

**Tiur Romatua Sitohang**

PEMERINTAH KABUPATEN TAPANULI TENGAH
**DINAS KESEHATAN**
Jl. Raja Junjungan Lubis No. , Pandan, Sumatera Utara 22611
Telp. (0631)-371248

Pandan, 01 April 2026

Nomor : 400.10.5.4/1709 /DINKES-SEK/IV/2026
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Izin Riset Pendahuluan

Yth. Ketua Prodi Keperawatan Tapanuli Tengah
di-
Tempat

Sehubungan dengan Surat Kementerian Kesehatan Poltekes Medan Nomor : PP.06.02/XIV.22/151/2026 tanggal 13 Maret 2026 perihal : Izin Penelitian Mahasiswa Prodi Keperawatan Tapanuli Tengah Program studi D-III Keperawatan, dengan ini saya memberikan izin kepada Mahasiswa/i an. Wirlan Sari Hutagalung, NIM P07520523020 melakukan izin penelitian dengan judul "Penerapan Terapi Relaksasi Autogenik terhadap Penurunan Tingkat Ansietas pada Ibu Hamil Primigravida trimester III di Kelurahan Sibuluuan Kecamatan Pandan Tahun 2026".

Demikian kami sampaikan, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

**KEPALA DINAS KESEHATAN**
**KABUPATEN TAPANULI TENGAH**

**LISNAWATI PANJAITAN, S.Kep, M.Kes**
**PEMBINA**
**NIP. 19810405 200604 2 007**

Kemenkes
Politekkes Medan

Komenterian Kesehatan
Direktorat Jendoral
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politekkes Medan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara, 20137
(061) 8368633
http://politekkes.medan.ac.id

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN TAPANULI TENGAH**

**FORM USULAN UJIAN PROPOSAL KTI**

**F2**

Pandan, .....

Saya yang bertanda tangan dibawah ini,
Nama Mahasiswa : Widan Sari Hutagalung
NIM : P07520523020
dengan ini mengajukan usulan ujian proposal KTI dengan judul sebagai berikut:

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI AUTOGENIC UNTUK MENURUNKAN TINGKAT ANSIETAS PADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER 3 DI KELURAHAN SIBULUAN NAULI KABUPATEN TAPANULI TENGAH TAHUN 2026.

Demikianlah usulan ini dibuat, mohon dapat diproses untuk tahap selanjutnya dan terima kasih.

Pemohon,

Widan Sari Hutagalung
NIM : P07520523020.

Menyetujui,

| Pembimbing Utama | Pembimbing Pendamping |
|---|---|
| faisal S.KM., M.KM | Minton Mandiu S.KM., M.Kes |
| NIP. 197305pc 199 Co3 1003 | NIP. 197003 17 199103 1004 |

Catatan: Wajib melampirkan 1 (satu) copy proposal.

(sampai batas ini diisi oleh mahasiswa)

---

Usulan tersebut dinyatakan: (Diisi oleh Pengelola Akademik)
☐ disetujui, selanjutnya mengurus Undangan Ujian Proposal ke Tata Usaha Prodi.
☐ tidak disetujui, diharuskan membuat usulan kembali
☐ disetujui dengan perbaikan/perubahan sebagai berikut:

---

**PERSETUJUAN JADWAL UJIAN PROPOSAL OLEH DOSEN**

Dengan ini, saya menyetujui mahasiswa tersebut di atas akan ujian pada :
Hari / Tanggal : Kamis, 05 Maret 2026 Pukul : 09.00 – 10.00 WIB. Ruangan : E 2.

| No | Nama Dosen | Pengoji | Tanda Tangan |
|---|---|---|---|
| 1 | faisal S.KM, M.KM | Ketua Penguji/Moderator | |
| 2 | Yusniar S.KM., M.KM | Anggota Penguji I | |
| 3 | Marlo M Saragi S.Kep.Ns M.Kep Sp.Mat | Anggota Penguji II | |

Noted : Ujian Proposal tidak dilaksanakan saat kegiatan akademis berlangsung (Kuliah, Bimbingan, UKOM, Try Out UKOM)

*Setelah tertanda tangani, Scan dan upload pdf pada link berikut ini : https://bit.ly/3qWPIFZ

Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Poltekkes Medan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368613
https://poltekkes-medan.ac.id

Kemenkes
Poltekkes Medan

# PROGRAM STUDI KEPERAWATAN TAPANULI TENGAH

F.3

## FORM REKOMENDASI IJIN PENELITIAN

Pandan, .....

Kami yang bertanda tangan di bawah ini :

| No | Nama Dosen | Jabatan | Tanda Tangan |
|---|---|---|---|
| 1. | FAISAL SKM., MKM | Ketua Penguji | |
| 2. | YUSNIAR SKM., MKM | Anggota Penguji I | |
| 3. | MARIA M. SARAGI S.Kep., Ns. M.Kep., Sp.Mat | Anggota Penguji II | |

Menyatakan bahwa mahasiswa berikut :

Nama Mahasiswa : WIRLAN SARI HUTAGALUNG

NIM : P07520523020.

Lokasi Peneltian : Kelurahan Sibuluan Nauli Kecamatan Pandan Kabupaten Tapanuli Tengah.

Judul proposal

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

1. Sesuai dengan Berita Acara Ujian proposal KTI, telah melaksanakan Ujian Proposal dengan hasil :
   Berikan tanda check List ( √ ) *

| | |
|---|---|
| | Lulus Tanpa Perbaikan |
| √ | Lulus dengan Perbaikan |

2. Bahwa mahasiswa tersebut *

| | |
|---|---|
| | Dapat diberikan rekomendasi untuk Ijin Penelitian tanpa perbaikan Proposal |
| √ | Dapat diberikan rekomendasi untuk Ijin Penelitian karena TELAH melakukan perbaikan Proposal |

*Disi oleh Ketua Penguji setelah disepakati bersama dengan Anggota Penguji I dan Penguji II

Demikianlah Rekomendasi ini dibuat, mohon dapat diproses untuk tahap selanjutnya dan terima kasih.

---

Rekomendasi tersebut dinyatakan : (Diisi oleh Pengelola Akademik)

☑ disetujui, selanjutnya mahasiswa mengurus Surat Ijin Penelitian ke bagian Tata Usaha Prodi.

☐ tidak disetujui, mahasiswa diharuskan membuat usulan rekomendasi kembali

Koordinator Akademik & Laboratorium

**Yusniar, SKM., M.K.M**

NIP. 197809142006042009

# PEMERINTAH KABUPATEN TAPANULI TENGAH
# KECAMATAN PANDAN
# KELURAHAN SIBULUAN NAULI

**Jln. Adonia Hutagalung Kode Pos. 22616**

Sibuluan Nauli, 31 Maret 2026

Nomor : 140 / 23 / 1006 / LSN / III /2026
Sifat : Penting
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth :
Bapak/Ibu Ketua Prodi Keperawatan Tapanuli Tengah
Kemenkes Poltekkes Medan
di -

Tempat

Menindak lanjuti Surat dari Ketua Prodi Keperawatan Tapanuli Tengah Kemenkes Poltekkes Medan Nomor : PP. 06.02/XIV.22/ 150/2026 tanggal 13 Maret 2026 tentang Surat Izin Penelitian Mahasiswa Prodi Keperawatan Tapanuli Tengah di Kelurahan Sibuluan Nauli Kecamatan Pandan Kabupaten Tapanuli Tengah, dengan ini kami sampaikan bahwa mahasiswa tersebut dibawah ini :

Nama : WIRLAN SARI HUTAGALUNG
NIM : P07520523020
Tingkat : III Keperawatan Tapanuli Tengah

Diberikan izin Melaksanakan Penelitian di Kelurahan Sibuluan Nauli Kecamatan Pandan Kabupaten Tapanuli Tengah dalam rangka pengumpulan informasi / bahan – bahan untuk Penyusunan Karya Tulis Ilmiah Bidang Kesehatan dengan Judul : Penerapan Terapi Relaksasi Autogenik terhadap penurunan tingkat ansietas pada ibu hamil primigravida trimester III di Kelurahan Sibuluan Nauli Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2026.

Demikian kami sampaikan, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

**LURAH SIBULUAN NAULI**
**KECAMATAN PANDAN**

**FERNANDO HUTABARAT, SE**
**PENATA**
**NIP: 19760818 200701 1 020**

# LEMBAR KONSULTASI
# BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

**Judul KTI** : Penerapan Terapi Relaksasi Autogenik untuk Menurunkan Tingkat Ansietas pada Ibu hamil Primigravida TM3 di kelurahan sibuluan
**Nama Mahasiswa** : Wirlan Sari Hutagalung
**Nomor Induk Mahasiswa** : P07520523020
**Nama Pembimbing** : faisal SKM.MKM.

| NO | TANGGAL | MATERI DIKONSULKAN | PARAF | |
|---|---|---|---|---|
| | | | Mahasiswa | Pembimbing Utama |
| 1 | 09/04/2026. | konsul tentang gambaran lokasi studi kasus | | |
| 2 | 13/04/2026. | konsul penetapan diagnosa yang ditetapkan | | |
| 3 | 14/04/2026. | konsul penerapan intervensi | | |
| 4 | 14/04/2026. | konsul hasil penerapan intervensi | | |
| 5 | 15/04/2026 | konsul pembahasan | | |
| 6 | 16/04/2026 | perbaikan dari pembahasan | | |
| 7 | 17/04/2026. | konsul BAB IV hasil dan pembahasan. | | |
| 8 | 20/04/2026. | konsul kesiapan untuk ujian seminar. | | |
| 9 | | | | |
| 10 | | | | |
| 11 | | | | |
| 12 | | | | |
| 13 | | | | |

2026

Pandan
**Mengetahui**
**Ketua Prodi DIII**

Ns. Tiur Romatua Sitohang, S.Kep.,M.Kep
Nip. 198309132009032003

# LEMBAR KONSULTASI
# BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

**Judul KTI** : Penerapan Terapi Relaksasi Autogenik untuk Menurunkan Tingkat Ansietas pada Ibu hamil Primigravida TM3 di kelurahan sibuluan
**Nama Mahasiswa** : Wirlan Sari Hutagalung
**Nomor Induk Mahasiswa** : P07520523026
**Nama Pembimbing** : faisal SKM.MKM.

| NO | TANGGAL | MATERI DIKONSULKAN | PARAF | |
|---|---|---|---|---|
| | | | Mahasiswa | Pembimbing Utama |
| 1 | 09/04/2026. | konsul tentang gambaran lokasi studi kasus | | |
| 2 | 13/04/2026. | konsul penetapan diagnosa yang ditetapkan | | |
| 3 | 14/04/2026. | konsul penerapan intervensi | | |
| 4 | 14/04/2026. | konsul hasil penerapan intervensi | | |
| 5 | 15/04/2026 | konsul pembahasan | | |
| 6 | 16/04/2026 | perbaikan dari pembahasan | | |
| 7 | 17/04/2026. | konsul BAB IV hasil dan pembahasan. | | |
| 8 | 20/04/2026. | konsul kesiapan untuk ujian seminar. | | |
| 9 | | | | |
| 10 | | | | |
| 11 | | | | |
| 12 | | | | |
| 13 | | | | |

Pandan 2026
**Mengetahui**
**Ketua Prodi DIII**

Ns. Tiur Romatua Sitohang, S.Kep.,M.Kep
Nip. 198309132009032003

| | |
|---|---|
| | **SOP relaksasi autogenik pada ibu hamil primigravida trimester III** |
| **Pengertian** | Relaksasi autogenik adalah metode self-hypnosis atau teknik relaksasi yang dilakukan secara mandiri (autogeen = diri sendiri) dengan cara memberikan sugesti pada diri sendiri (kalimat afirmasi) untuk menciptakan sensasi berat, hangat, dan tenang pada anggota tubuh, sehingga mampu menurunkan tingkat kecemasan, rasa sakit, dan gangguan tidur pada ibu hamil. |
| **Tujuan** | 5. Menurunkan tingkat kecemasan ibu primigravida dalam menghadapi persalinan.<br>6. Meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III.<br>7. Memberikan rasa tenang, aman, dan nyaman.<br>8. Mengurangi keluhan fisik seperti ketegangan otot. |
| **Indikasi** | 4. Ibu hamil Trimester III (terutama primigravida).<br>5. Ibu hamil dengan kecemasan ringan hingga sedang.<br>6. Ibu hamil dengan gangguan pola tidur atau insomnia. |
| **Persiapa alat dan lingkungan** | 5. Ruangan yang tenang, nyaman, dan sejuk (bisa di kamar tidur).<br>6. Kursi santai atau tempat tidur dengan bantal yang nyaman.<br>7. Pencahayaan ruangan redup atau tidak menyilaukan.<br>8. Musik relaksasi pelan (opsional). |
| **Prosedur pelaksanaan Durasi : dilakukan selama 15-20 menit per sesi.** | b. Tahap Orientasi<br>4. Atur posisi ibu: Berbaring terlentang (semi-fowler/sandar) atau duduk santai, pastikan punggung tersangga dengan baik dan kaki tidak menggantung.<br>5. Menganjurkan ibu memejamkan mata.<br>6. Minta ibu menarik napas dalam melalui hidung dan menghembuskan secara perlahan melalui mulut (ulangi 3x). |
| | C. Tahap Kerja (Inti Relaksasi Autogenik |

| | |
|---|---|
| | Instruksikan ibu untuk memfokuskan pikiran pada bagian tubuh tertentu dan mengucapkan ofirmasi dalam hati:<br>h. Lengan dan Kaki (Berat): Fokuskan pada lengan kanan, lalu kiri. Katakan: "Kedua lengan saya terasaberat dan santai". Lakukan hal yang sama pada kaki: "Kedua kaki saya terasa berat dan santai".<br>i. Lengan dan Kaki (Hangat): Fokuskan kembali pada anggota gerak. Katakan: "Kedua lengan saya terasa hangat". "Kedua kaki saya terasa hangat".<br>j. Jantung (Detak Teratur): Fokuskan pada dada. Katakan: "Detak jantung saya tenang, teratur, dan damai".<br>k. Pernapasan (Tenang): Fokuskan pada napas. Katakan: "Napas saya tenang dan teratur".<br>l. Perut (Hangat): Fokuskan pada perut (bayi). Katakan: "Perut saya terasa hangat dan nyaman".<br>m. Kepala (Dingin/Segar): Fokuskan pada dahi. Katakan: "Dahi saya terasa sejuk/dingin".<br>n. Afirmasi Positif/Relaksasi Umum: Katakan: "Saya damai, tenang, dan siap melahirkan dengan nyaman |
| | d. Tahap Terminasi<br>5. Minta ibu tetap tenang selama beberapa menit.<br>6. Gerakkan tangan dan kaki secara perlahan untuk kembali sadar penuh.<br>7. Minta ibu membuka mata perlahan.<br>8. Evaluasi perasaan ibu setelah terapi. |
| **Dokumentasi** | 3. Catat waktu pelaksanaan, tingkat kecemasan sebelum dan sesudah terapi.<br>4. Dokumentasikan respon ibu. |

**(Sumber: IkesT Muhammadiyah Palembang 2024)**

**Catatan Penting:**

3. Terapi ini disarankan dilakukan secara rutin (misal 1 kali sehari) untuk hasil yang maksimal.
4. Jika ibu merasa pusing, minta ibu berhenti sejenak dan membuka mata.

## PROGRAM STUDI KEPERAWATAN TAPANULI TENGAH
### FORM USULAN SEMINAR HASIL KTI

F4
Reschedule

Pandan, .....

Saya yang bertanda tangan dibawah ini,
Nama Mahasiswa : Wirlan Sari Hutagalung
NIM :P07520523020
dengan ini mengajukan usulan ujian Seminar Hasil KTI dengan Judul sebagai berikut:

Penerapan Terapi Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tingkat Ansietas pada Ibu Hamil Primigravida Trimester 3 di Kelurahan Sibuluan Nauli Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2026

Demiklanlah usulan ini dibuat, mohon dapat diproses untuk tahap selanjutnya dan terima kasih.

Pemohon,

Wirlan Sari Hutagalung
NIM : P07520523020

Menyetujui,

| Pembimbing I | Pembimbing II |
|---|---|
| Faisal SKM., MKM | Minton Manalu SKM.,MKES |
| NIP: 197305051996031003 | NIP. 197003171991031004 |

Catatan: Wajlb melampirkan 1 (satu) copy Seminar Hasil KTI.
(sampai batas ini diisi oleh mahasiswa)

---

Usulan tersebut dinyatakan: (Diisi oleh Pengelola Akademik)
□ disetujui, selanjutnya mengurus Undangan Ujian Seminar Hasil KTI ke Tata Usaha Prodi.
□ tidak disetujul, diharuskan membuat usulan kembali □
disetujui dengan perbaikan/perubahan sebagai berikut:

---

**PERSETUJUAN JADWAL UJIAN SEMINAR HASIL KTI OLEH DOSEN**

Dengan ini, saya menyetujui mahasiswa tersebut di atas akan ujian pada :
Hari / Tanggal : Kamis, 23, 04, 2026 Pukul : 13.00 - 14.00 WIB.

| No | Nama Dosen | Penguji | Tanda Tangan |
|---|---|---|---|
| 1 | Faisal SKM.,MKM | Ketua Penguji / Moderator | |
| 2 | Yusniar SKM.,MKM | Anggota Penguji I | |
| 3 | Maria M. Saragi S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.Mat | Anggota Penguji II | |

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan https://wbs.kemkes.go.id. Untuk tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman PrivyPDF.

**LEMBAR OBSERVASI**
**INTERVENSI TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK**

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

A. Karakteristik Partisipan

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. Nama | : Ny. R | 1. Nama | : Ny. M |
| 2. Umur | : 25 tahun | 2. umur | : 23 tahun |
| 3. Agama | : Protestant | 3. Agama | : Protestant |
| 4. Suku | : Nias | 4. Suku | : Nias |
| 5. Pendidikan | : SMA | 5. Pendidikan | : SMA |
| 6. Pekerjaan | : IRT | 6. Pekerjaan | : IRT |

B. Pengukuran Ansietas menggunakan Skala *Hamilton Anxiety Rating Scale (*HARS*)*

| Skor | keterangan |
|---|---|
| 0 | : Tidak ada Gejala |
| 1 | : Gejala ringan ( satu gejala) |
| 2 | : Gejala sedang (separuh dari gejala yang ada) |
| 3 | : Gejala berat (lebih dari separuh gejala) |
| 4 | : Gejala sangat berat (semua gejala ada dan sangat mengganggu) |
| < 14 | : Tidak ada kecemasan |
| 14- 20 | : Kecemasa ringan |
| 21-27 | : Kecemasan sedang |
| ≥ 28 | : Kecemasan berat |

C. Ansietas sebelum dan Sesudah melakukan terapi relaksasi autogenik.

**LEMBAR OBSERVASI PENGKAJIAN ANSIETAS PADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III MENGGUNAKAN ALAT UKUR HARS**

**( *Hamilton Anxiety Rating Scale*)**

Keterangan : Skor HARS diisi sebelum melaksanakan relaksasi autogenik

Skor HARS diisi sesudah melaksanakan relaksasi autogenik

| No | Inisial Responden | Hari/Tanggal/Jam | Skor HARS | |
|---|---|---|---|---|
| | | | Sebelum | Sesudah |
| 1. | Ny. R | Kamis, 02 april 2026 | 25 ( 15. 00 WIB ) | 25 ( 15. 45 WIB ) |
| | Ny. M | Kamis, 02 april 2026 | 23 ( 16.00 WIB ) | 23 ( 16. 30 WIB ) |
| 2. | Ny. R | Sabtu, 04 april 2026 | 25 ( 15. 10 WIB ) | 23 ( 15. 45 WIB ) |
| | Ny. M | Sabtu, 04 april 2026 | 23 ( 16.10 WIB ) | 20 ( 16. 28 WIB ) |
| 3. | Ny. R | Minggu, 05 april 2026 | 22 ( 17. 10 WIB ) | 18 ( 17.30 WIB ) |
| | Ny. M | Minggu, 05 april 2026 | 20 ( 17. 50 WIB ) | 16 ( 18.20 WIB ) |
| 4. | Ny. R | Senin, 06 april 2026 | 16 ( 16. 10 WIB ) | 16 ( 16. 50 WIB ) |
| | Ny. M | Senin, 06 april 2026 | 16 ( 17.10 WIB ) | 14 ( 17. 24 WIB ) |
| 5. | Ny. R | Selasa, 07 april 2026 | 18 ( 15. 10 WIB ) | 15 ( 16.30 WIB ) |
| | Ny. M | Selasa, 07 april 2026 | 14 ( 15. 50 WIB ) | ≤14 ( 16. 20 WIB ) |
| 6. | Ny. R | Rabu, 08 april 2026 | 15 ( 16. 10 WIB ) | ≤14 ( 16. 36 WIB ) |
| | Ny. M | Rabu, 08 april 2026 | ≤14 ( 17. 10 WIB ) | ≤14 ( 17. 30 WIB ) |

**Lembar Wawancara Ny. R**

Kamis, 02 april 2026 Pukul : 14.00 WIB

| No | Pertanyaan | Jawaban |
|---|---|---|
| 1. | Bagaimana perasaan Ibu saat menghadapi masa kehamilan ini? | Saya sering cemas memikitkan keadaan janin saya dan saya merasa khawatir akan kehamilan saya ini. |
| 2. | Apakah ada hal yang mengganggu Ibu di masa kehamilan ini? Coba ibu jelaskan. | Ya, pada trimester pertama saya kadang mual, pusing, kurang nafsu makan dan kadang tidak enak badan. |
| 3. | Apakah Ibu merasakan cemas saat menghadapi kehamilan? | Ya, saya sangat apalagi saat saya melakukan aktivitas saya takut jatuh dan menyebabkan masalah pada janin dan tubuh saya. |
| 4. | Apa yang membuat Ibu merasakan cemas? | Saya merasa cemas karena khawatir saat melahirkan nanti karena umur saya yang sudah cukup matang untuk persalinan pertama ini. |
| 5. | Apa yang Ibu lakukan saat sedang cemas? | Kadang saya istrahat sebentar dan minum air putih. |
| 6. | Upaya apa yang Ibu lakukan agar tidak kembali cemas? | Saya melakukan kegiatan- kegiatan postif yang membuat kecemasan saya hilang seperti membuat kue, atau membersihkan rumah. |
| 7. | Apakah keinginan Ibu di masa kehamilan saat ini? | Saya menginginkan agar kehamilan saya normal, dan saya bisa melahirkan secara spontan tidak secara operasi. |
| 8. | Bagaimana dan dengan cara apa Ibu mewujudkannya? | Saya datang ke puskesmas untuk kontrol kesehatan maupun ke posyandu ibu hamil, kadang juga saya pergi ke klinik terdekat untuk periksa kehamilan saya. |
| 9. | Apakah harapan ke depan Ibu di masa kehamilan ini? | Saya berharap pada saat melahirkan saya dan bayi saya sehat dan tidak mengalami cedera atau cacat pada saat setelah persalinan. |

**Lembar Wawancara Ny. M**

Kamis, 02 april 2026 Pukul : 14. 30 WIB

| No | Pertanyaan | Jawaban |
|---|---|---|
| 1. | Bagaimana perasaan Ibu Saat menghadapi masa kehamilan ini? | Saya sering gelisah dan mudah marah, apalagi kalau ditinggal sendirian tanpa adanya informasi. |
| 2. | Apakah ada hal yang mengganggu Ibu di masa kehamilan ini? Coba ibu jelaskan. | Saya merasa cemas dengan keadaan janin saya dan membuat saya mengalami kesulitan saat tidur. |
| 3. | Apakah Ibu merasakan cemas saat akan menghadapi Persalinan? | Ya, saya cemas terutama karena saya belum pernah mengalami persalinan. |
| 4. | Apa yang membuat Ibu merasakan cemas? | Saya takut bayi saya lahir tidak dalam keadaan normal atau mengalami sesuatu yang tidak diinginkan. |
| 5. | Apa yang Ibu lakukan saat sedang cemas? | Saya susah tidur malam dan mudah kelelahan. |
| 6. | Upaya apa yang Ibu lakukan agar tidak kembali cemas? | Saya mencoba mengalihkan perhatian saya dengan membersihkan rumah atau saya menonton TV. |
| 7. | Apakah keinginan Ibu di masa kehamilan saat ini? | Saya menginginkan agar tetap sehat sampai melahirkan nanti. |
| 8. | Bagaimana dengan cara apa Ibu mewujudkannya? | Saya datang ke posyandu ibu hamil untuk mengontrol setiap bulan dan saya juga melakukan pemeriksaan rutin kehamilan ke Klinik Pratama Murni. |
| 9. | Apakah harapan ke depan Ibu di masa kehamilan ini? | Semoga saya dan bayi saya selamat dan diberi kemudahan dalam persalinan nanti. |

**Lembar Kuesioner Kecemasan Ibu Hamil ( Ny. R )**

**Dengan Menggunakan Skala HRS-A *( Hamilton Rating Scale for Anxiety)***

Beri tanda centang (√ ) pada pernyataan dibawah ini yang menggambarkan perasaan yang di alami.

Keterangan skor: 0 = tidak ada gejala

1 = 1 dari gejala yang ada

2 = separuh dari gejala yang ada

3 = lebih dari separuh gejala yang ada

4 = semua gejala yang ada

Sebelum diberikan intervensi

| No | Pemeriksaan | Skor | |
|---|---|---|---|
| 1 | **Perasaan cemas** | | 2 |
| | Firasat buruk | √ | |
| | Takut akan pikiran sendiri | √ | |
| | Mudah tersingung | | |
| 2 | **Ketegangan** | | 4 |
| | Merasa tegang | √ | |
| | Lesu | √ | |
| | Tidak bisa istirahat dengan tenang | √ | |
| | Mudah terkejut | | |
| | Mudah menangis | | |
| | Gelisah | √ | |
| | Gemetar | | |
| 3 | **Ketakutan** | | 3 |
| | Takut kegelapan | √ | |
| | Takut orang asing | | |
| | Takut bila tinggal sendiri | √ | |
| | Takut binatang besar | √ | |
| | Takut keramaian | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Takut kerumunan orang banyak | | |
| 4 | **Gangguan tidur** | | 2 |
| | Sukar memulai tidur | √ | |
| | Tidur tidak nyenyak | | |
| | Bangun dengan lesu | √ | |
| | Banyak bermimpi | | |
| | Mimpi buruk | | |
| | Mimpi menakutkan | | |
| 5 | **Gangguan kecerdasan** | | |
| | Sukar konsentrasi | | |
| | Penurunan daya ingat | | |
| | Daya ingat buruk | | |
| 6 | **Perasaan depresi** | | |
| | Hilangnya minat | | |
| | Berkurangnya kesenangan pada hobby | | |
| | Sedih | | |
| | Bangun dini hari | | |
| | Perasaan tidak menyenangkan sepanjang hari | | |
| 7 | **Gejala somatic (otot)** | | 2 |
| | Sakit dan nyeri pada otot – otot | √ | |
| | Kaku | √ | |
| | Kedutan otot | | |
| | Gigi gemerentuk | | |
| | Suara tidak stabil | | |
| 8 | **Gejala Somatic (sensorik)** | | 1 |
| | Timutus ( telinga berdenging ) | | |
| | Penglihatan kabur | | |
| | Muka merah atau pucat | | |
| | Merasa cemas | √ | |
| | Perasaan ditusuk – tusuk | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 9 | **Gejala kardiovaskuler** | | 3 |
| | Takikardia (denyut jantung cepat) | √ | |
| | Berdebar – debar | √ | |
| | Nyeri di dada | | |
| | Denyut jantung mengeras | | |
| | Rasa lesu / lemas seperti mau pingsan | √ | |
| | Detak jantung menghilang (berhenti sekejap) | | |
| 10 | **Gejala Respiration** | | 1 |
| | Rasa tertekan atau sempit di dada | | |
| | Rasa tercekik | | |
| | Sering menarik nafas | √ | |
| | Nafas pendek/sesak | | |
| 11 | **Gejala gastrointestinal (pencernaan)** | | 3 |
| | Sulit menelan | | |
| | Perut melilit | | |
| | Gangguan pencernaan | | |
| | Nyeri sebelum dan sesudah makan | | |
| | Perasaan terbakar diperut | | |
| | Rasa penuh atau kembung | √ | |
| | Mual | √ | |
| | Muntah | | |
| | Buang air besar lembek | √ | |
| | Sukar buang air besar (konstipasi) | | |
| | Kehilangan berat badan | | |
| 12 | **Gejala urogenital** | | 1 |
| | Sering BAK | | |
| | Tidak dapat menahan kencing | | |
| | Aminorea (tidak datang bulan) | √ | |
| | Darah haid berlebihan | | |
| | Darah haid amat sedikit | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Masa haid berkepanjangan | | |
| | Ejakulasi dini | | |
| | Ereksi hilang | | |
| | Impotensi | | |
| 13 | **Gejala autonum** | | 2 |
| | Mulut kering | | |
| | Mudah berkeringat | | |
| | Muka merah | | |
| | Pusing atau sakit kepala | √ | |
| | Kepala terasa berat | √ | |
| | Bulu – bulu berdiri | | |
| 14 | **Perilaku sewaktu wawancara** | | 2 |
| | Gelisah | | |
| | Tidak tenang | | |
| | Jari – jari gemetar | | |
| | Mengkerutkan dahi atau kening | √ | |
| | Wajah tegang | √ | |
| | Tonus otot meningkat | | |
| | Napas pendek dan cepat | | |
| | **Jumlah skor ( sesudah )** | | 25 ( sedang) |

**Lembar Kuesioner Kecemasan Ibu Hamil ( Ny, R)**

**Dengan Menggunakan Skala HRS-A *( Hamilton Rating Scale for Anxiety)***

Beri tanda centang (√ ) pada pernyataan dibawah ini yang menggambarkan perasaan yang di alami.

Keterangan skor: 0 = tidak ada gejala

1 = 1 dari gejala yang ada

2 = separuh dari gejala yang ada

3 = lebih dari separuh gejala yang ada

4 = semua gejala yang ada

Sesudah diberikan intervensi

| No | Pemeriksaan | Skor | |
|---|---|---|---|
| 1 | **Perasaan cemas** | | 1 |
| | Firasat buruk | | |
| | Takut akan pikiran sendiri | √ | |
| | Mudah tersingung | | |
| 2 | **Ketegangan** | | 2 |
| | Merasa tegang | √ | |
| | Lesu | | |
| | Tidak bisa istirahat dengan tenang | | |
| | Mudah terkejut | | |
| | Mudah menangis | | |
| | Gelisah | | |
| | Gemetar | | |
| 3 | **Ketakutan** | | 2 |
| | Takut kegelapan | | |
| | Takut orang asing | | |
| | Takut bila tinggal sendiri | √ | |
| | Takut binatang besar | √ | |
| | Takut keramaian | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Takut kerumunan orang banyak | | |
| 4 | **Gangguan tidur** | | 1 |
| | Sukar memulai tidur | | |
| | Tidur tidak nyenyak | | |
| | Bangun dengan lesu | √ | |
| | Banyak bermimpi | | |
| | Mimpi buruk | | |
| | Mimpi menakutkan | | |
| 5 | **Gangguan kecerdasan** | | 0 |
| | Sukar konsentrasi | | |
| | Penurunan daya ingat | | |
| | Daya ingat buruk | | |
| 6 | **Perasaan depresi** | | 1 |
| | Hilangnya minat | | |
| | Berkurangnya kesenangan pada hobby | | |
| | Sedih | √ | |
| | Bangun dini hari | | |
| | Perasaan tidak menyenangkan sepanjang hari | | |
| 7 | **Gejala somatic (otot)** | | 1 |
| | Sakit dan nyeri pada otot – otot | | |
| | Kaku | | |
| | Kedutan otot | √ | |
| | Gigi gemerentuk | | |
| | Suara tidak stabil | | |
| 8 | **Gejala Somatic (sensorik)** | | 0 |
| | Timutus ( telinga berdenging ) | | |
| | Penglihatan kabur | | |
| | Muka merah atau pucat | | |
| | Merasa cemas | | |
| | Perasaan ditusuk – tusuk | | |
| | **Gejala kardiovaskuler** | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 9 | Takikardia (denyut jantung cepat) | | 1 |
| | Berdebar – debar | √ | |
| | Nyeri di dada | | |
| | Denyut jantung mengeras | | |
| | Rasa lesu / lemas seperti mau pingsan | | |
| | Detak jantung menghilang (berhenti sekejap) | | |
| 10 | **Gejala Respiration** | | 1 |
| | Rasa tertekan atau sempit di dada | | |
| | Rasa tercekik | | |
| | Sering menarik nafas | √ | |
| | Nafas pendek/sesak | | |
| 11 | **Gejala gastrointestinal (pencernaan)** | | 1 |
| | Sulit menelan | | |
| | Perut melilit | | |
| | Gangguan pencernaan | | |
| | Nyeri sebelum dan sesudah makan | | |
| | Perasaan terbakar diperut | | |
| | Rasa penuh atau kembung | | |
| | Mual | | |
| | Muntah | | |
| | Buang air besar lembek | √ | |
| | Sukar buang air besar (konstipasi) | | |
| | Kehilangan berat badan | | |
| 12 | **Gejala urogenital** | | 1 |
| | Sering BAK | | |
| | Tidak dapat menahan kencing | | |
| | Aminorea (tidak datang bulan) | √ | |
| | Darah haid berlebihan | | |
| | Darah haid amat sedikit | | |
| | Masa haid berkepanjangan | | |
| | Ejakulasi dini | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Ereksi hilang | | |
| | Impotensi | | |
| 13 | **Gejala autonum** | | 1 |
| | Mulut kering | | |
| | Mudah berkeringat | | |
| | Muka merah | √ | |
| | Pusing atau sakit kepala | | |
| | Kepala terasa berat | | |
| | Bulu – bulu berdiri | | |
| 14 | **Perilaku sewaktu wawancara** | | 0 |
| | Gelisah | | |
| | Tidak tenang | | |
| | Jari – jari gemetar | | |
| | Mengkerutkan dahi atau kening | | |
| | Wajah tegang | | |
| | Tonus otot meningkat | | |
| | Napas pendek dan cepat | | |
| | **Jumlah skor ( sesudah )** | | 13 |

**Lembar Kuesioner Kecemasan Ibu Hamil ( Ny. M )**

**Dengan Menggunakan Skala HRS-A *( Hamilton Rating Scale for Anxiety)***

Beri tanda centang (√ ) pada pernyataan dibawah ini yang menggambarkan perasaan yang di alami.

Keterangan skor: 0 = tidak ada gejala

1 = 1 dari gejala yang ada

2 = separuh dari gejala yang ada

3 = lebih dari separuh gejala yang ada

4 = semua gejala yang ada

Sebelum diberikan intervensi

| No | Pemeriksaan | Skor | |
|---|---|---|---|
| 1 | **Perasaan cemas** | | 2 |
| | Firasat buruk | √ | |
| | Takut akan pikiran sendiri | √ | |
| | Mudah tersingung | | |
| 2 | **Ketegangan** | | 4 |
| | Merasa tegang | √ | |
| | Lesu | √ | |
| | Tidak bisa istirahat dengan tenang | √ | |
| | Mudah terkejut | | |
| | Mudah menangis | | |
| | Gelisah | √ | |
| | Gemetar | | |
| 3 | **Ketakutan** | | 1 |
| | Takut kegelapan | | |
| | Takut orang asing | | |
| | Takut bila tinggal sendiri | √ | |
| | Takut binatang besar | | |
| | Takut keramaian | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Takut kerumunan orang banyak | | |
| 4 | **Gangguan tidur** | | 3 |
| | Sukar memulai tidur | √ | |
| | Tidur tidak nyenyak | √ | |
| | Bangun dengan lesu | √ | |
| | Banyak bermimpi | | |
| | Mimpi buruk | | |
| | Mimpi menakutkan | | |
| 5 | **Gangguan kecerdasan** | | 1 |
| | Sukar konsentrasi | √ | |
| | Penurunan daya ingat | | |
| | Daya ingat buruk | | |
| 6 | **Perasaan depresi** | | 0 |
| | Hilangnya minat | | |
| | Berkurangnya kesenangan pada hobby | | |
| | Sedih | | |
| | Bangun dini hari | | |
| | Perasaan tidak menyenangkan sepanjang hari | | |
| 7 | **Gejala somatic (otot)** | | 2 |
| | Sakit dan nyeri pada otot – otot | √ | |
| | Kaku | √ | |
| | Kedutan otot | | |
| | Gigi gemerentuk | | |
| | Suara tidak stabil | | |
| 8 | **Gejala Somatic (sensorik)** | | 1 |
| | Timutus ( telinga berdenging ) | | |
| | Penglihatan kabur | | |
| | Muka merah atau pucat | | |
| | Merasa cemas | √ | |
| | Perasaan ditusuk – tusuk | | |
| | **Gejala kardiovaskuler** | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 9 | Takikardia (denyut jantung cepat) | √ | 3 |
| | Berdebar – debar | √ | |
| | Nyeri di dada | √ | |
| | Denyut jantung mengeras | | |
| | Rasa lesu / lemas seperti mau pingsan | | |
| | Detak jantung menghilang (berhenti sekejap) | | |
| 10 | **Gejala Respiration** | | 1 |
| | Rasa tertekan atau sempit di dada | | |
| | Rasa tercekik | | |
| | Sering menarik nafas | √ | |
| | Nafas pendek/sesak | | |
| 11 | **Gejala gastrointestinal (pencernaan)** | | 2 |
| | Sulit menelan | | |
| | Perut melilit | | |
| | Gangguan pencernaan | | |
| | Nyeri sebelum dan sesudah makan | | |
| | Perasaan terbakar diperut | | |
| | Rasa penuh atau kembung | | |
| | Mual | √ | |
| | Muntah | √ | |
| | Buang air besar lembek | | |
| | Sukar buang air besar (konstipasi) | | |
| | Kehilangan berat badan | | |
| 12 | **Gejala urogenital** | | 1 |
| | Sering BAK | | |
| | Tidak dapat menahan kencing | | |
| | Aminorea (tidak datang bulan) | √ | |
| | Darah haid berlebihan | | |
| | Darah haid amat sedikit | | |
| | Masa haid berkepanjangan | | |
| | Ejakulasi dini | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Ereksi hilang | | |
| | Impotensi | | |
| 13 | **Gejala autonum** | | 1 |
| | Mulut kering | | |
| | Mudah berkeringat | | |
| | Muka merah | | |
| | Pusing atau sakit kepala | √ | |
| | Kepala terasa berat | | |
| | Bulu – bulu berdiri | | |
| 14 | **Perilaku sewaktu wawancara** | | 1 |
| | Gelisah | √ | |
| | Tidak tenang | | |
| | Jari – jari gemetar | | |
| | Mengkerutkan dahi atau kening | | |
| | Wajah tegang | | |
| | Tonus otot meningkat | | |
| | Napas pendek dan cepat | | |
| | **Jumlah skor ( sesudah )** | | 23 ( sedang ) |

**Lembar Kuesioner Kecemasan Ibu Hamil ( Ny. M)**

**Dengan Menggunakan Skala HRS-A *( Hamilton Rating Scale for Anxiety)***

Beri tanda centang (√ ) pada pernyataan dibawah ini yang menggambarkan perasaan yang di alami.

Keterangan skor: 0 = tidak ada gejala

1 = 1 dari gejala yang ada

2 = separuh dari gejala yang ada

3 = lebih dari separuh gejala yang ada

4 = semua gejala yang ada

Sesudah diberikan intervensi

| No | Pemeriksaan | Skor | |
|---|---|---|---|
| 1 | **Perasaan cemas** | | 1 |
| | Firasat buruk | | |
| | Takut akan pikiran sendiri | √ | |
| | Mudah tersingung | | |
| 2 | **Ketegangan** | | |
| | Merasa tegang | | |
| | Lesu | | |
| | Tidak bisa istirahat dengan tenang | | |
| | Mudah terkejut | | |
| | Mudah menangis | | |
| | Gelisah | | |
| | Gemetar | | |
| 3 | **Ketakutan** | | 1 |
| | Takut kegelapan | | |
| | Takut orang asing | | |
| | Takut bila tinggal sendiri | √ | |
| | Takut binatang besar | | |
| | Takut keramaian | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Takut kerumunan orang banyak | | |
| 4 | **Gangguan tidur** | | 0 |
| | Sukar memulai tidur | | |
| | Tidur tidak nyenyak | | |
| | Bangun dengan lesu | √ | |
| | Banyak bermimpi | | |
| | Mimpi buruk | | |
| | Mimpi menakutkan | | |
| 5 | **Gangguan kecerdasan** | | 0 |
| | Sukar konsentrasi | | |
| | Penurunan daya ingat | | |
| | Daya ingat buruk | | |
| 6 | **Perasaan depresi** | | 0 |
| | Hilangnya minat | | |
| | Berkurangnya kesenangan pada hobby | | |
| | Sedih | | |
| | Bangun dini hari | | |
| | Perasaan tidak menyenangkan sepanjang hari | | |
| 7 | **Gejala somatic (otot)** | | 1 |
| | Sakit dan nyeri pada otot – otot | | |
| | Kaku | | |
| | Kedutan otot | √ | |
| | Gigi gemerentuk | | |
| | Suara tidak stabil | | |
| 8 | **Gejala Somatic (sensorik)** | | 0 |
| | Timutus ( telinga berdenging ) | | |
| | Penglihatan kabur | | |
| | Muka merah atau pucat | | |
| | Merasa cemas | | |
| | Perasaan ditusuk – tusuk | | |
| | **Gejala kardiovaskuler** | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 9 | Takikardia (denyut jantung cepat) | | 0 |
| | Berdebar – debar | √ | |
| | Nyeri di dada | | |
| | Denyut jantung mengeras | | |
| | Rasa lesu / lemas seperti mau pingsan | | |
| | Detak jantung menghilang (berhenti sekejap) | | |
| 10 | **Gejala Respiration** | | 0 |
| | Rasa tertekan atau sempit di dada | | |
| | Rasa tercekik | | |
| | Sering menarik nafas | | |
| | Nafas pendek/sesak | | |
| 11 | **Gejala gastrointestinal (pencernaan)** | | 2 |
| | Sulit menelan | | |
| | Perut melilit | | |
| | Gangguan pencernaan | | |
| | Nyeri sebelum dan sesudah makan | | |
| | Perasaan terbakar diperut | | |
| | Rasa penuh atau kembung | | |
| | Mual | √ | |
| | Muntah | | |
| | Buang air besar lembek | √ | |
| | Sukar buang air besar (konstipasi) | | |
| | Kehilangan berat badan | | |
| 12 | **Gejala urogenital** | | 1 |
| | Sering BAK | | |
| | Tidak dapat menahan kencing | | |
| | Aminorea (tidak datang bulan) | √ | |
| | Darah haid berlebihan | | |
| | Darah haid amat sedikit | | |
| | Masa haid berkepanjangan | | |
| | Ejakulasi dini | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Ereksi hilang | | |
| | Impotensi | | |
| 13 | **Gejala autonum** | | 1 |
| | Mulut kering | | |
| | Mudah berkeringat | | |
| | Muka merah | √ | |
| | Pusing atau sakit kepala | | |
| | Kepala terasa berat | | |
| | Bulu – bulu berdiri | | |
| 14 | **Perilaku sewaktu wawancara** | | 0 |
| | Gelisah | | |
| | Tidak tenang | | |
| | Jari – jari gemetar | | |
| | Mengkerutkan dahi atau kening | | |
| | Wajah tegang | | |
| | Tonus otot meningkat | | |
| | Napas pendek dan cepat | | |
| | **Jumlah skor ( sesudah )** | | 7 ( tidak ada kecemasan) |

**Persetujuan Setelah Penjelasan (*Informed Consent*):**

Saya **Wirlan Sari Hutagalung** adalah peneliti **dari Program Studi D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan**, dengan ini meminta anda untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian 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"**dengan beberapa penjelasan sebagai berikut :

1. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi autogenik dalam menurunkan tingkat ansietas pada ibu hamil primigravida trimester III, dengan pemberian terapi relaksasi autogenik dan pengisian kuesioner sebelum dan sesudah intervensi.
2. Anda dilibatkan dalam penelitian karena merupakan ibu hamil primigravida trimester III yang memenuhi kriteria penelitian. Keterlibatan anda dalam penelitian ini bersifat sukarela.
3. Seandainya anda tidak menyetujui cara ini maka anda dapat memilih cara lain yaitu mengundurkan diri atau anda boleh tidak mengikuti penelitian ini sama sekali. Untuk itu anda tidak akan dikenai sanksi apapun
4. Penelitian ini akan berlangsung selama 7 hari (penelitian) dengan sampel sebanyak 2 orang.
5. Anda akan diberikan imbalan pengganti/ kompensasi berupa bingkisan atau komsumsi atas kehilangan waktu/ketidaknyamanan lainnya selama penelitian dilakukan.
6. Setelah selesai penelitian,anda akan diberikan informasi tentang hasil penelitian secara umum melalui laporan tertulis (Karya tulis Ilmiah).
7. Selama penelitian, Anda akan mendapatkan informasi terkait tingkat kecemasan yang anda alami.
8. Anda akan mendapatkan informasi bila ditemukan hal yang tidak diharapkan selama penelitian berlangsung.
9. Anda juga akan diinformasikan data lain yang berhubungan dengan keadaan anda yang kemungkinan ditemukan saat pengambilan data berlangsung, kecuali data yang bersifat pribadi yang dijaga kerahasiaannya.
10. Prosedur pengambilan sampel dilakukan dengan mengambil sampel sesuai dengan kriteria inklusi sebanyak 2 sampel, dengan pemberian terapi relaksasi autogenik dan pengisian kuesioner, cara ini mungkin menyebabkan rasa lelah ringan atau ketidaknyamanan saat terapi yang kemungkinan dialami oleh subjek.
11. Keuntungan yang anda peroleh dengan keikutsertaan anda adalah dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan.

12. Penelitian dilakukan dengan harapan dapat memberikan manfaat bagi ibu hamil di sibuluan nauli dan tenaga kesehatan serta pengembangan ilmu keperawatan khususnya penanganan kecemasan secara nonfarmakologis.
13. Setelah penelitian ini selesai, anda dapat meneruskan perawatan/pelayanan kesehatan lanjutan di puskesmas pandan dengan membayar atau gratis.
14. Setelah menerima pengobatan atau tindakan kesehatan sebagai hasil penelitian, anda harus menunggu hingga pengobatan atau tindakan kesehatan itu disahkan secara legal.
15. Selama menunggu mengesahan secara legal, anda dapat menggunakan pengobatan medis atau tindakan terapi relaksasi autogenik untuk menurunkan kecemasan.
16. Anda akan diberikan informasi bila didaptkan informasi baru dari penelitian ini ataupun dari sumber lain.
17. Semua data dalam penelitian ini akan disimpan oleh peneliti dalam bentuk laporan dan menggunakan inisial anda selama penelitian hingga penelitian ini diselesaikan.
18. Semua informasi yang anda berikan dalam penelitian ini tidak akan disebar luaskan sehingga kerahasiaannya akan terjamin.
19. Penelitian ini merupakan penelitian pribadi dan tidak ada sponsor yang mendanai penelitian ini.
20. Peneliti menjadi peneliti sepenuhnya dalam penelitian ini.
21. Selama penelitian, peneliti akan bertanggungjawab terhadap terjadinnya kondisi peningkatan kecemasan.
22. Apabila terjadi risiko lain maka anda bisa mendapatkan pelayanan kesehatan berupa pelayanan secara gratis oleh pelayanan kesehatan terkait.
23. Jika terjadi kecacatan atau kematian akibat penelitian ini, maka peneliti tidak menjamin kompensasi dikarenakan apabila terdapat kompensasi tersebut seperti siapa yang menjadi tanggungan subjek dalam penerimaan kompensasi, organisasi apa yang akan memberikan kompensasi serta dengan cara apa kompensasi tersebut serah terima dan penelitian ini merupakan penelitian pribadi sehingga tidak ada organisasi terkait yang bertanggung jawab.
24. Penelitian ini tidak melibatkan unsur-unsur yang membahayakan kepada individu/subyek sehingga tidak ada jaminan hukum untuk hal tersebut.
25. Penelitian ini telah mendapat persetujuan layak etik dari KEPK Kemenkes Poltekkes Medan
26. Anda akan diberikan informasi apabila terjadi pelanggaran pelaksanaan protokol penelitian ini; karena sebelum anda setuju anda akan diberikan penjelasan mengenai intervensi yang akan dilakukan serta manfaatnya bagi anda dan jika terjadi pelanggaran, maka peneliti akan menghentikan penelitian. Peneliti akan menjamin keselamatan dan keamanan subjek.
27. Anda akan mendapatkan penjelasan tentang rancangan penelitian dan perlakuan yang akan dilakukan hingga penelitian selesai. Anda akan diberi tahu bagaimana prosedur

penelitian ini berlangsung dari awal sampai selesai penelitian termasuk cara pengisian kuisioner.

28. Semua informasi penting akan diungkapkan selama penelitian berlangsung dan anda berhak untuk menarik data/informasi selam penelitian berlangsung
29. Penelitian ini hanya observasional menggunakan instrument kuisioner tidak menggunakan hasil tes genetik dan informasi genetik keluarga.
30. Penelitian ini hanya observasional menggunakan instrument kuisioner, tidak menggunakan catatan medis dan hasil laboratorium perawatan klinis milik anda.
31. Penelitian ini menggunakan catatan medis dan hasil laboratorium perawatan klinis milik anda, peneliti hanya akan menggunakan sampel sesuai tujuan penelitian.
32. Penelitian ini hanya observasional menggunakan instrument kuisioner, semua responden mendapat perlakuan yang sama dan apabila ada yang membutuhkan tentang informasi tentang kesehatan akan dijellaskan oleh peneliti, termasuk bila ada wanita usia subur.
33. Penelitian ini hanya observasional menggunakan instrument kuisioner, semua responden mendapat perlakuan yang sama dan apabila ada yang membutuhkan tentang informasi tentang kesehatan akan dijelaskan oleh peneliti, termasuk bila ada wanita hamil/menyusui
34. Penelitian ini hanya observasional menggunakan instrument kuisioner, semua responden mendapat perlakuan yang sama dan apabila ada yang membutuhkan tentang informasi tentang kesehatan akan dijellaskan oleh peneliti, termasuk disitu bila ada individu yang pernah mengalami atau menjadi korban bencana.
35. Penelitian ini tidak dilakukan secara online dan tidak menggunakan alat online atau digital.

Saya berharap Saudara bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini dimana saudara akan melakukan pengisian kuesioner yang terkait dengan penelitian. Setelah Saudara membaca maksud dan tujuan penelitian diatas maka saya mohon untuk mengisi nama dan tanda tangan dibawah ini.
Saya setuju untuk ikut serta dalam penelitian ini.

Nama : Ny. R

Tanda tangan : 

Terimakasih atas kesediaan anda untuk ikut serta di dalam penelitian ini.

Dengan hormat
Peneliti

Wirlan Sari Hutagalung

Saksi

.....

**Persetujuan Setelah Penjelasan (*Informed Consent*):**

Saya **Wirlan Sari Hutagalung** adalah peneliti **dari Program Studi D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan,** dengan ini meminta anda untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian 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**"dengan beberapa penjelasan sebagai berikut :

1. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi autogenik dalam menurunkan tingkat ansietas pada ibu hamil primigravida trimester III, dengan pemberian terapi relaksasi autogenik dan pengisian kuesioner sebelum dan sesudah intervensi.
2. Anda dilibatkan dalam penelitian karena merupakan ibu hamil primigravida trimester III yang memenuhi kriteria penelitian. Keterlibatan anda dalam penelitian ini bersifat sukarela.
3. Seandainya anda tidak menyetujui cara ini maka anda dapat memilih cara lain yaitu mengundurkan diri atau anda boleh tidak mengikuti penelitian ini sama sekali. Untuk itu anda tidak akan dikenai sanksi apapun
4. Penelitian ini akan berlangsung selama 7 hari (penelitian) dengan sampel sebanyak 2 orang.
5. Anda akan diberikan imbalan pengganti/ kompensasi berupa bingkisan atau komsumsi atas kehilangan waktu/ketidaknyamanan lainnya selama penelitian dilakukan.
6. Setelah selesai penelitian,anda akan diberikan informasi tentang hasil penelitian secara umum melalui laporan tertulis (Karya tulis Ilmiah).
7. Selama penelitian, Anda akan mendapatkan informasi terkait tingkat kecemasan yang anda alami.
8. Anda akan mendapatkan informasi bila ditemukan hal yang tidak diharapkan selama penelitian berlangsung.
9. Anda juga akan diinformasikan data lain yang berhubungan dengan keadaan anda yang kemungkinan ditemukan saat pengambilan data berlangsung, kecuali data yang bersifat pribadi yang dijaga kerahasiaannya.
10. Prosedur pengambilan sampel dilakukan dengan mengambil sampel sesuai dengan kriteria inklusi sebanyak 2 sampel, dengan pemberian terapi relaksasi autogenik dan pengisian kuesioner, cara ini mungkin menyebabkan rasa lelah ringan atau ketidaknyamanan saat terapi yang kemungkinan dialami oleh subjek.
11. Keuntungan yang anda peroleh dengan keikutsertaan anda adalah dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan.

12. Penelitian dilakukan dengan harapan dapat memberikan manfaat bagi ibu hamil di sibuluan nauli dan tenaga kesehatan serta pengembangan ilmu keperawatan khususnya penanganan kecemasan secara nonfarmakologis.
13. Setelah penelitian ini selesai, anda dapat meneruskan perawatan/pelayanan kesehatan lanjutan di puskesmas pandan dengan membayar atau gratis.
14. Setelah menerima pengobatan atau tindakan kesehatan sebagai hasil penelitian, anda harus menunggu hingga pengobatan atau tindakan kesehatan itu disahkan secara legal.
15. Selama menunggu mengesahan secara legal, anda dapat menggunakan pengobatan medis atau tindakan terapi relaksasi autogenik untuk menurunkan kecemasan.
16. Anda akan diberikan informasi bila didaptkan informasi baru dari penelitian ini ataupun dari sumber lain.
17. Semua data dalam penelitian ini akan disimpan oleh peneliti dalam bentuk laporan dan menggunakan inisial anda selama penelitian hingga penelitian ini diselesaikan.
18. Semua informasi yang anda berikan dalam penelitian ini tidak akan disebar luaskan sehingga kerahasiaannya akan terjamin.
19. Penelitian ini merupakan penelitian pribadi dan tidak ada sponsor yang mendanai penelitian ini.
20. Peneliti menjadi peneliti sepenuhnya dalam penelitian ini.
21. Selama penelitian, peneliti akan bertanggungjawab terhadap terjadinnya kondisi peningkatan kecemasan.
22. Apabila terjadi risiko lain maka anda bisa mendapatkan pelayanan kesehatan berupa pelayanan secara gratis oleh pelayanan kesehatan terkait.
23. Jika terjadi kecacatan atau kematian akibat penelitian ini, maka peneliti tidak menjamin kompensasi dikarenakan apabila terdapat kompensasi tersebut seperti siapa yang menjadi tanggungan subjek dalam penerimaan kompensasi, organisasi apa yang akan memberikan kompensasi serta dengan cara apa kompensasi tersebut serah terima dan penelitian ini merupakan penelitian pribadi sehingga tidak ada organisasi terkait yang bertanggung jawab.
24. Penelitian ini tidak melibatkan unsur-unsur yang membahayakan kepada individu/subyek sehingga tidak ada jaminan hukum untuk hal tersebut.
25. Penelitian ini telah mendapat persetujuan layak etik dari KEPK Kemenkes Poltekkes Medan
26. Anda akan diberikan informasi apabila terjadi pelanggaran pelaksanaan protokol penelitian ini; karena sebelum anda setuju anda akan diberikan penjelasan mengenai intervensi yang akan dilakukan serta manfaatnya bagi anda dan jika terjadi pelanggaran, maka peneliti akan menghentikan penelitian. Peneliti akan menjamin keselamatan dan keamanan subjek.
27. Anda akan mendapatkan penjelasan tentang rancangan penelitian dan perlakuan yang akan dilakukan hingga penelitian selesai. Anda akan diberi tahu bagaimana prosedur

penelitian ini berlangsung dari awal sampai selesai penelitian termasuk cara pengisian kuisioner.

28. Semua informasi penting akan diungkapkan selama penelitian berlangsung dan anda berhak untuk menarik data/informasi selam penelitian berlangsung
29. Penelitian ini hanya observasional menggunakan instrument kuisioner tidak menggunakan hasil tes genetik dan informasi genetik keluarga.
30. Penelitian ini hanya observasional menggunakan instrument kuisioner, tidak menggunakan catatan medis dan hasil laboratorium perawatan klinis milik anda.
31. Penelitian ini menggunakan catatan medis dan hasil laboratorium perawatan klinis milik anda, peneliti hanya akan menggunakan sampel sesuai tujuan penelitian.
32. Penelitian ini hanya observasional menggunakan instrument kuisioner, semua responden mendapat perlakuan yang sama dan apabila ada yang membutuhkan tentang informasi tentang kesehatan akan dijellaskan oleh peneliti, termasuk bila ada wanita usia subur.
33. Penelitian ini hanya observasional menggunakan instrument kuisioner, semua responden mendapat perlakuan yang sama dan apabila ada yang membutuhkan tentang informasi tentang kesehatan akan dijelaskan oleh peneliti, termasuk bila ada wanita hamil/menyusui
34. Penelitian ini hanya observasional menggunakan instrument kuisioner, semua responden mendapat perlakuan yang sama dan apabila ada yang membutuhkan tentang informasi tentang kesehatan akan dijellaskan oleh peneliti, termasuk disitu bila ada individu yang pernah mengalami atau menjadi korban bencana.
35. Penelitian ini tidak dilakukan secara online dan tidak menggunakan alat online atau digital.

Saya berharap Saudara bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini dimana saudara akan melakukan pengisian kuesioner yang terkait dengan penelitian. Setelah Saudara membaca maksud dan tujuan penelitian diatas maka saya mohon untuk mengisi nama dan tanda tangan dibawah ini.
Saya setuju untuk ikut serta dalam penelitian ini.

Nama : Ny. M

Tanda tangan : 

Terimakasih atas kesediaan anda untuk ikut serta di dalam penelitian ini.

Dengan hormat
Peneliti

Wirlan Sari Hutagalung

Saksi

Tn. T.

Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Poltekkes Medan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
https://poltekkes-medan.ac.id

Kemenkes
Poltekkes Medan

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN TAPANULI TENGAH**
**FORM LEMBAR PERSETUJUAN REVISI**
**SETELAH UJIAN SEMINAR HASIL KTI TA.2025/2026**

F.5

Pandan, 2026

Mahasiswa : Wirlan Sari Hutagalung

: P07520523020

KTI : Penerapan Terapi Relaksasi Autogenik untuk Menurunnkan Tingkat Ansietas Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Kelurahan Sibuluan Nauli Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2026

gan ini kami dosen pembimbing dan penguji, menyatakan bahwa KTI mahasiswa tersebut diatas telah elesaikan perbaikan Karya Tulis Ilmiah dan dapat dilanjutkan untuk tahap selanjutnya.

| Nama Dosen | Pembimbing / Penguji | Tanda Tangan |
|---|---|---|
| Faisal SKM.,MKM | Ketua Penguji / Pembimbing Utama | 1. |
| Yusniar, SKM.MKM | Anggota Penguji I | 2. |
| Maria M. Saragi, S.Kep., Ns., M.Kep.Sp.Kep.Mat | Anggota Penguji II | 3. |
| Minton Manalu SKM.,M.Kes | Pembimbing Pendamping | 4. |

npai batas ini diisi oleh mahasiswa)

---

di Oleh Koordinator Akademik dan Laboratorium)

gan ini mahasiswa tersebut dinyatakan disetujui melanjutkan pengurusan UJI TURNITIN ke Pengelola Perpustakaan

di

# Wirlan Sari Hutagalung

## PENERAPAN TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK UNTUK MENURUNKAN TINGKAT ANSIETAS PADA IBU HAMIL PRIMI...

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK UNTUK MENURUNKAN TINGKAT ANSIETAS PADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III ...

KTI Mahasiswa 2026

Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

### Document Details

Submission ID
trn:oid:::1:3645804869

Submission Date
Sep 11, 2026, 8:44 AM GMT+7

Download Date
Sep 24, 2026, 7:32 PM GMT+7

File Name
KTI_WIRLAN_Parafrase_3.docx

File Size
3.1 MB

116 Pages

22,084 Words

139,267 Characters

# 22% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

## Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text

## Top Sources

21% Internet sources
13% Publications
16% Submitted works (Student Papers)

## Integrity Flags

**0 Integrity Flags for Review**

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

## Top Sources

21% Internet sources
13% Publications
16% Submitted works (Student Papers)

## Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

| | | |
|---|---|---|
| 1 | Student papers | |
| Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan | | 6% |
| 2 | Internet | |
| repository.poltekkes-tjk.ac.id | | 2% |
| 3 | Internet | |
| repository.poltekkes-kdl.ac.id | | 2% |
| 4 | Student papers | |
| Fakultas Keperawatan | | 2% |
| 5 | Internet | |
| repo.poltekkes-medan.ac.id | | <1% |
| 6 | Student papers | |
| LL Dikti IX Turnitin Consortium | | <1% |
| 7 | Internet | |
| repository.poltekkesbengkulu.ac.id | | <1% |
| 8 | Internet | |
| repository.poltekkes-denpasar.ac.id | | <1% |
| 9 | Internet | |
| repositori.uin-alauddin.ac.id | | <1% |
| 10 | Internet | |
| repository.poltekeskupang.ac.id | | <1% |
| 11 | Internet | |
| repository.poltekkes-medan.ac.id | | <1% |

12 Internet
ejurnalmalahayati.ac.id <1%

13 Student papers
Universitas Muslim Indonesia <1%

14 Internet
repositori.ubs-ppni.ac.id <1%

15 Internet
es.scribd.com <1%

16 Internet
eprints.stikesyarsi-pontianak.ac.id <1%

17 Internet
etd.uinsyahada.ac.id <1%

18 Internet
eprints.uwhs.ac.id <1%

19 Internet
eprints.mercubuana-yogya.ac.id <1%

20 Internet
repository.stikesrspadgs.ac.id <1%

21 Internet
repository.unimugo.ac.id <1%

22 Internet
pdfcoffee.com <1%

23 Internet
bangeud.blogspot.com <1%

24 Internet
jurnal.unimus.ac.id <1%

25 Internet
pt.scribd.com <1%

26 Internet
repository.stikeshangtuah-sby.ac.id <1%

27 Student papers
Exeed College <1%

28 Publication
Hijrianti Suharnah, Fatma Jama, Suhermi Suhermi. "Pengaruh Terapi Musik Klasik... <1%

29 Internet
repository.stikessaptabakti.ac.id <1%

30 Publication
Dina Octa Via, Dainty Maternity, Yuli Yantina, Dewi Yuliasari. "AROMATERAPI CIT... <1%

31 Student papers
LL DIKTI IX Turnitin Consortium Part III <1%

32 Publication
Sindi Amoy Riska, Eva Yunitasari, Nurhayati Nurhayati. "Implementasi seft (spirit... <1%

33 Publication
Eka Fia Septiana, Hasrida Hasrida. "Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan ... <1%

34 Internet
zh.scribd.com <1%

35 Internet
ejournal.warunayama.org <1%

36 Internet
health.detik.com <1%

37 Internet
publish.ojs-indonesia.com <1%

38 Student papers
Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Timur III <1%

39 Internet
eprints.poltekkesjogja.ac.id <1%

40 Internet
repo.poltekkesbandung.ac.id <1%

41 Student papers
Universitas Dian Nuswantoro <1%

42 Student papers
Universitas Pendidikan Ganesha <1%

43 Publication
Vera Iriani Abdullah, Rina Andika Ikraman, Harlina Harlina. "PENGARUH PENERAP... <1%

44 Internet
repository.ub.ac.id <1%

45 Internet
text-id.123dok.com <1%

46 Internet
www.coursehero.com <1%

47 Student papers
Universitas Jember <1%

48 Internet
eprints.umpo.ac.id <1%

49 Internet
ojs3.poltekkes-mks.ac.id <1%

50 Publication
Rahma Anggi, Shanty Maria Lissanora Fernanda. "Penerapan Endorphin Massage... <1%

51 Publication
Yulia Pratiwi, Tya Safitri. "Kepatuhan Ibu Hamil Dalam Mengkonsumsi Tablet Fe (... <1%

52 Internet
bepositivenurse.blogspot.com <1%

53 Internet
eprints.ukh.ac.id <1%

54 Internet
repository.stikesrshusada.ac.id <1%

55 Internet
repository.unusa.ac.id <1%

56 Internet
siakad.stikesdhb.ac.id <1%

57 Internet
www.alodokter.com <1%

58 Internet
www.jmm.ikestmp.ac.id <1%

59 Publication
Ayu Surya Ningsih, Raden Maria Veronika Widiatriiupi. "PENGARUH MINUMAN JA... <1%

60 Publication
Dewi Susanti, Mohamad Hasinuddin. "Perbedaan Kecemasan Ibu Hamil Trimeste... <1%

61 Publication
Ines Natasya Situmorang, Indra Agussamad, Herna Rinayanti Manurung, Rolasni... <1%

62 Publication
Rastra Giniung Pratidina, Fany Angraini. "ANALISIS PENERAPAN TEKNIK RELAKSA... <1%

63 Publication
Ratna Sari Dinaryanti, Nopi Astuti. "Efektivitas Terapi Murotal dan Relaksasi Bens... <1%

64 Internet
id.scribd.com <1%

65 Internet
lib.unnes.ac.id <1%

66 Internet
repo.poltekesraya.ac.id <1%

67 Internet
repo.stikesicme-jbg.ac.id <1%

Internet

documents.site <1%

Internet

www.scribd.com <1%

Internet

www.slideshare.net <1%

Internet

journal.poltekkes-pontianak.ac.id <1%

Internet

repository.poltekkes-kaltim.ac.id <1%

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

**LEMBAR DOKUMETASI Partisipan 1 Ny. R**

**Kamis, 02 april 2026**
Pukul : 15.00 WIB





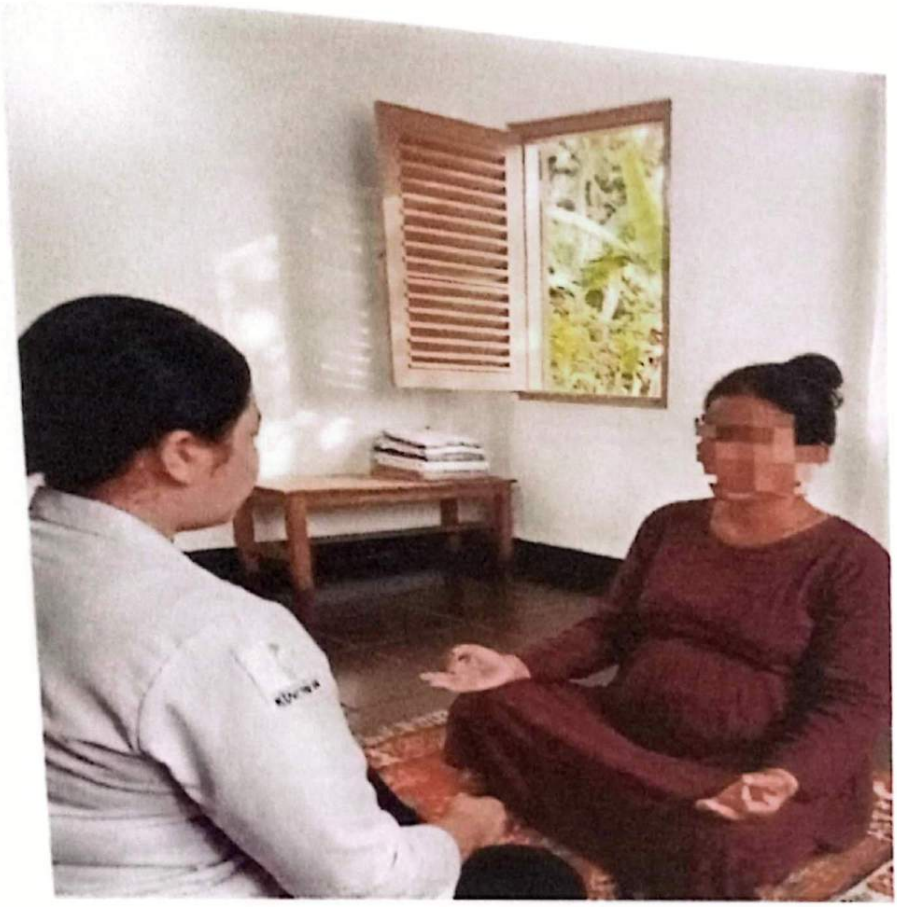
**Jumat, 03 april 2026**
Pukul : 15. 20 WIB



**Sabtu, 04 april 2026**
Pukul : 17. 20 WIB



**Minggu, 05 april 2026**
Pukul : 16. 40 WIB



**Senin, 06 april 2026**
Pukul : 16. 20 WIB



Selasa, 07 april 2026
Pukul : 15.15 WIB



**Rabu, 08 april 2026**
Pukul : 16. 20 WIB



**LEMBAR DOKUMENTASI Partisipan 2 Ny. M**

**Kamis, 02 april 2026**
Pukul : 16. 20 WIB





**Jumat, 03 april 2026**
Pukul : 16. 12 WIB



**Sabtu, 04 april 2026**
Pukul : 16. 16 WIB



**Minggu , 05 april 2026**
Pukul : 17. 56 WIB



**Senin, 06 april 2026**
Pukul : 17. 15 WIB



**Selasa, 07 april 2026**
Pukul : 15. 55 WIB



**Rabu, 08 april 2026**
Pukul : 17. 12 WIB

