

ABSTRAK

Penerapan Teknik Relaksasi Autogenik untuk Menurunkan Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III

Nisa Afira, Isyti'aroh

Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Kecemasan selama kehamilan merupakan salah satu masalah yang kadang dihadapi ibu hamil pada aspek psikologis. Kecemasan pada ibu hamil dapat disebabkan karena khawatir pada bayi yang dilahirkan serta nyeri melahirkan. Studi kasus ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan teknik relaksasi autogenik untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III. Metode karya tulis ini menggunakan metode studi kasus pada dua ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan. Instrumen studi kasus menggunakan alat ukur kecemasan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Hasil studi kasus menunjukkan penurunan kecemasan pada ibu hamil I nilai HARS sebelum dilakukan teknik relaksasi autogenik skor 9 dan sesudah dilakukan teknik relaksasi autogenik skor 3. Pada ibu hamil II nilai HARS sebelum dilakukan teknik relaksasi autogenik skor 8 dan sesudah dilakukan teknik relaksasi autogenik skor 3. Simpulan dari studi kasus ini yaitu penerapan teknik relaksasi autogenik dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III. Diharapkan ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan dapat melakukan teknik relaksasi autogenik sebagai alternatif untuk menurunkan kecemasan.

Kata kunci : kecemasan, kehamilan, relaksasi autogenik.