

Original article

Reducing Maternal Anxiety Levels Using Autogenic Relaxation During The Covid 19 Pandemic

Dwi Cindy Hardianti¹, Devi Mediarti², Siti Hindun¹

¹Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Palembang, Palembang, Indonesia

²Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Palembang, Palembang, Indonesia

Corresponding author:

Name : Dwi Cindy

Hardianti

Address : Poltekkes

Kemenkes Palembang

E-mail :

dwicindy.hardianti

@gmail.com

Abstract.

Anxiety is one of the emotional disorders in pregnant women that commonly In Indonesia and even the world is experiencing the Coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic. This can cause anxiety and have a negative impact on the psychology of pregnant women. Autogenic Relaxation is a form of mind body intervention, originating from within oneself that can make the mind calm, making motivational words or sentences done by imagining oneself in a calm and peaceful state, focusing on heart rate and breathing regulation can reduce anxiety levels pregnant women during the COVID-19 pandemic. To determine the Effect of Autogenic Relaxation Techniques on Anxiety Levels of Pregnant Women During the Covid-19 Pandemic At BPM Meli Rosita Palembang in 2021. Statistical test results Anxiety levels before and after being given treatment with Autogenic relaxation techniques (Treatment Group) obtained p-value 0.001. The results of the Mann Whitney statistic test obtained a p value of 0.000. There is an effect of Autogenic Relaxation Technique on the anxiety level of pregnant women during the Covid-19 pandemic. It is hoped that the autogenic relaxation technique that has been done previously can be applied again routinely at home.

Keyword: *Anxiety Levels, Autogenic Relaxation Techniques*

1. INTRODUCTION

Berdasarkan data penelitian menunjukkan bahwa tingkat gangguan mental perinatal secara *Covid-19* di Indonesia didapatkan sebesar 165.887 jiwa dengan jumlah kematian 4,3%. Virus *Covid-19* menyerang semua kalangan, satu diantaranya adalah ibu hamil. Hal ini dapat menimbulkan kecemasan dan berdampak buruk terhadap psikologis pada ibu hamil [1]. Hasil studi yang menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengalami rasa cemas bahkan sampai stres diakibatkan karena berbagai macam masalah, salah satu nya saat ini pandemi *Covid-19* menjadi sumber permasalahan tersebut dikarenakan dapat membahayakan kehamilan, kondisi ibu dan janin akan terganggu [3]. Kecemasan pada ibu hamil saat masa pandemi *Covid-19* harus menjadi perhatian semua pihak. Penelitian [4] yang melaporkan bahwa pada masa pandemi *Covid-19* ibu hamil yang mengalami kecemasan berat mencapai 57,5 %, di masa pandemi *Covid-19* [4]. Upaya menurunkan kecemasan yang terjadi pada ibu hamil yaitu dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Yang sering dilakukan banyak orang selama ini menggunakan terapi farmakologi. Apabila digunakan secara terus menerus terapi farmakologi akan memiliki dampak yang buruk, salah satunya akan memicu yang namanya ketergantungan. Maka dari itu terapi non farmakologi juga diperlukan misalnya terapi yoga, terapi meditasi, terapi thai chi, relaksasi otot progresif salah satunya adalah relaksasi autogenic [5].

2. METHOD

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *Quasi experimental design*. Rancangan penelitian yang digunakan adalah pretest-post test tanpa kelompok kontrol (*pretest-posttest without control group design*). Penelitian ini dilaksanakan di Bidan Praktik Mandiri (BPM) Meli Rosita Palembang pada bulan Mei 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang tercatat di BPM Meli Rosita Palembang Tahun 2021. Sampel pada penelitian ini adalah sebagian ibu hamil yang melakukan kunjungan Pemeriksaan Kehamilan di BPM Meli Rosita Palembang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*, Variabel independent dalam penelitian ini ada relaksasi autigenic dan variabel dependen adalah tingkat kecemasan ibu hamil. Alat dan bahan yang digunakan dalam penelitian ini adalah SOP Teknik Relaksasi Autogenik dan kuisioner *Pregnancy-related anxiety questionnaire-revised 2 (PRAQ-r2)*. Cara pengukuran menggunakan PRAQ-R2 ini yaitu dengan menjawab kuisioner yang terdiri dari 11 item pernyataan yang diberi penilaian dengan rentan antara 1-5. Data yang terkumpul adalah data sebelum dan setelah dilakukan intervensi relaksasi autogenic. Data yang terkumpul kemudian dilakukan analisis data menggunakan aplikasi SPSS.

3. RESULT

Tabel 1.
Karakteristik Responden

Variabel	f	%
Usia		
< 20 Tahun	9	30,0
21 – 25 Tahun	4	13,3
26 – 30 Tahun	6	20,0
31 – 35 Tahun	7	23,2
> 35 Tahun	4	13,3
Pendidikan		
SD	5	16,7
SMP	12	40,0
SMA	10	33,3
S1	3	10,0
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	25	83,3
Wiraswasta	5	16,7
Paritas		
Primigravida	16	53,3
Multigravida	14	46,7
Usia Kehamilan		
1 – 12 Mg	10	33,3
13 – 24 Mg	5	16,7
25 – 36 Mg	15	50,0
TOTAL	30	100,0

Berdasarkan Table 1. di atas dapat diketahui bahwa variabel usia mayoritas responden adalah kelompok usia <20 tahun yaitu sebanyak 9 responden (30,0%). Pada variabel pendidikan mayoritas responden berpendidikan terakhir SMP sebanyak 12

responden (40,0%). Pada variabel pekerjaan mayoritas responden bekerja sebagai bu rumah tangga sebanyak 25 responden (83,3%), variabel paritas mayoritas responden primigravida sebanyak 16 responde (53,3 %), dan usia kehamilan terbanyak adalah 25-36 mg yaitu sebanyak 15 orang (50,0%).

Hasil uji normalitas data untuk responden dengan uji statistik *Shapiro Wilk* menunjukkan bahwa nilai $p=0,000$ untuk data sebelum diberikan perlakuan relaksasi autogenic, data terdistribusi tidak normal.

Tabel 2
Tingkat kecemasan Sebelum dan Sesudah diberikan Relaksasi Autogenik (Kelompok Perlakuan)

Variabel	n	Mean	Rerata	SD	Median	Min – Max
Pre	15	32,60	32,60	3,851	34,00	25 – 36
Post	15	27,90	27,93	3,081	28,00	24 – 34

Dari Tabel 4 Diketahui bahwa nilai tengah sebelum diberikan Teknik Relaksasi Autogenik adalah 34,00 dengan nilai minimum 25 dan maksimum 36 sedangkan sesudah diberikan Teknik Relaksasi Autogenik nilai tengah yang didapat adalah 28,00 dengan nilai minimum 24 dan maksimum 34, Dari tabel tersebut dapat diketahui bahwa terlihat penurunan nilai median serta nilai minimum dan maximum sebelum dan sesudah diberikan Teknik Relaksasi Autogenik.

Tabel 3
Tingkat kecemasan Sebelum dan Sesudah pemeriksaan kehamilan (Kelompok Kontrol)

Kelompok	n	Mean	Rerata	SD	Median	Min – Max
Sebelum	15	32,87	32,87	2,748	34,00	26 – 35
Setelah	15	33,87	33,87	1,125	34,00	32 – 36

Dari Tabel diatas Pada kelompok Kontrol diketahui bahwa nilai tengah sebelum dilakukan pemeriksaan kehamilan adalah 34,00 dengan nilai minimum 26 dan maksimum 35 sedangkan setelah dilakukan pemeriksaan kehamilan nilai tengah yang didapat adalah 34,00 dengan nilai minimum 32 dan maksimum 36, Dapat diketahui dari tabel diatas tidak ada penurunan dari nilai median dan nilai minimum – maximum.

Dilakukan uji normalitas pada kedua kelompok sampel menggunakan uji *Wilcoxon* karena data terdistribusi tidak normal nilai ($p < 0,05$). Sedangkan untuk menganalisis perbedaan antara kelompok Kontrol dan kelompok yang diberi perlakuan menggunakan uji *Mann Whitney*.

Tabel 4
Tingkat kecemasan Sebelum dan Sesudah diberikan Perlakuan Teknik relaksasi Autogenik (kelompok perlakuan)

Variabel	n	Median (Min –Max)	ρ
Sebelum	15	34,00 (25 – 36)	0,001
Sesudah	15	28,00 (24 – 34)	

Dari Tabel diatas Diketahui bahwa nilai tengah sebelum diberikan Teknik Relaksasi Autogenik adalah 34,00 dengan nilai minimum 25 dan maksimum 36

sedangkan sesudah diberikan Teknik Relaksasi Autogenik nilai tengah yang didapat adalah 28,00 dengan nilai minimum 24 dan maksimum 34. Hasil uji statistik Tingkat kecemasan sebelum dan setelah diberikan perlakuan teknik relaksasi Autogenik (Kelompok Perlakuan) diperoleh p -value 0,001 ($< 0,05$), sehingga ada pengaruh yang signifikan Teknik Relaksasi Autogenik terhadap tingkat kecemasan ibu hamil pada masa pandemi covid-19 di BPM Meli Rosita Palembang Tahun 2021.

Tabel 5
Analisis Tingkat kecemasan Sebelum dan Sesudah pemeriksaan kehamilan (Kelompok Kontrol)

Variabel	n	Median (Min – Max)	ρ
Sebelum	15	34,00 (26 – 35)	0,066
Sesudah	15	34,00 (32 – 36)	

Dari Tabel diatas Pada kelompok Kontrol diketahui bahwa nilai tengah sebelum dilakukan pemeriksaan kehamilan adalah 34,00 dengan nilai minimum 26 dan maksimum 35 sedangkan setelah dilakukan pemeriksaan kehamilan nilai tengah yang didapat adalah 34,00 dengan nilai minimum 32 dan maksimum 36. Hasil uji statistik Tingkat kecemasan sebelum dan setelah dilakukan pemeriksaan kehamilan (Kelompok Kontrol) diperoleh p -value 0,066 ($> 0,05$), sehingga tidak ada perbedaan yang bermakna pada kelompok kontrol.

Tabel 7
Perbedaan Rerata Tingkat Kecemasan Pada Kelompok Perlakuan Dan Kelompok Kontrol

Variabel	n	ρ
Kecemasan post kelompok Perlakuan	15	0,000
Kecemasan post kelompok Kontrol	15	
Total	30	

Berdasarkan analisis data diketahui bahwa nilai p value sebesar $0,000 < 0,05$. Dapat disimpulkan bahwa H_a diterima, hal ini berarti bahwa ada perbedaan yang signifikan nilai $posttest$ kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

4. DISCUSSION

Kehamilan dapat merupakan sumber kecemasan, terutama pada seorang ibu yang labil jiwanya [5]. Menurut penelitian [6], dampak pandemi Covid-19 menyebar secara luas di masyarakat. Semakin banyak orang merasa cemas bahkan depresi diakibatkan pandemi ini. Kekhawatiran besar juga terjadi pada mayoritas ibu. Di perkuat dengan hasil penelitian didapatkan 83,1% wanita mengalami kekhawatiran tentang kesehatan mereka sejak terjadinya pandemic covid-19, sedangkan pada wanita hamil mengalami peningkatan kekhawatiran lebih dari 50,7%. Kekhawatiran ini meliputi kekhawatiran tentang kehamilan 66,7% dan perawatan bayi. Tingkat pengetahuan seseorang menjadi penyebab kecemasan karena ketidaktahuan akan sesuatu hal atau trauma karena memiliki pengalaman yang tidak menyenangkan sebelumnya. Tingkat pendidikan dan pengetahuan yang rendah juga menjadi penyebab ibu mengalami cemas. Karena ketidaktahuan ibu akan informasi yang baru. Berdasarkan hal tersebut, maka kecemasan haruslah diatasi agar tidak terjadi

komplikasi yang tidak di inginkan. Terdapat beberapa metode untuk mengatasi kecemasan yakni melalui pendekatan farmakolgi dan nonfarmakolgi. Metode farmakolgi dapat dilakukan dengan cara memberikan obat. Sedangkan metode nonfarmakologi terdiri dari beberapa tindakan penanganan salah satunya dengan Teknik Relaksasi Autogenik. Salah satu upaya peneliti dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil di masa pandemi covid-19 menggunakan teknik relaksasi autogenik. tingkat kecemasan ringan, ibu hamil tetap perlu melakukan tindakan yang sama dirumah agar cemas ringan menjadi tidak cemas. Kecemasan responden sebagian besar berada pada tingkat ringan dapat dikarenakan responden telah diberikan terapi yaitu relaksasi yang dapat mengurangi rasa cemas selama proses kehamilan. Berdasarkan hasil penelitian ini tingkat kecemasan sesudah diberikan perlakuan adanya penurunan rerata skor kecemasan antara kelompok sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Penurunan tingkat kecemasan merupakan peningkatan kemampuan ibu dalam beradaptasi terjadi karena adanya penambahan informasi pada diri ibu melalui pemeriksaan kehamilan dan kegiatan kelas ibu hamil. Latihan ini merupakan salah satu bentuk upaya yang dapat dilakukan oleh ibu untuk mengurangi atau mengelola kecemasan yang dialaminya.

Covid-19 merupakan salah satu penyakit yang dapat meresahkan semua orang, tidak terkecuali di negara Indonesia. sangat mengganggu. Kecemasan merupakan suatu perasaan khawatir, gugup atau gelisah tentang sesuatu dengan hasil yang tidak pasti dan dapat mengiringi, mempengaruhi atau menyebabkan depresi [6]. Cemas dalam penelitian ini merupakan bagian dari respon emosional yang menggambarkan rasa kecemasan, khawatir, gelisah, dan tidak tenang disertai dengan gejala fisik dalam merespon terhadap penilaian individu yang subjektif yang keadaannya dipengaruhi alam bawah sadar. Ansietas merupakan pengalaman emosi dan subjektif tanpa ada objek yang spesifik sehingga orang merasakan suatu perasaan was-was (khawatir) seolah-olah ada sesuatu yang buruk akan terjadi dan pada umumnya disertai gejala otonomik yang berlangsung beberapa waktu [5].

Relaksasi dalam penelitian ini merupakan relaksasi yang bersumber dari diri sendiri dengan menggunakan kata-kata atau kalimat pendek yang bisa membuat pikiran menjadi tenang dan nyaman yaitu relaksasi autogenik. Relaksasi autogenik membantu individu untuk dapat mengendalikan beberapa fungsi tubuh seperti tekanan darah, frekuensi jantung dan aliran darah yang merupakan penyebab dari timbulnya rasa cemas dapat dihilangkan [5]. Ibu hamil yang mengalami peningkatan denyut jantung dapat dikurangi dengan latihan relaksasi autogenik, relaksasi merangsang kerja saraf parasimpatis dan menghambat kerja saraf simpatis sehingga hormon penyebab cemas berkurang. Tujuan utama relaksasi autogenik adalah membawa pikiran kedalam kondisi mental yang optimal.

Seseorang mengalami ketegangan dapat menyebabkan serabut-serabut otot kontraksi, mengecil dan menciut. Ketegangan timbul bila seseorang cemas dan stres bisa hilang dengan menghilangkan ketegangan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa latihan relaksasi terbukti lebih bermanfaat dalam mengatasi masalah emosional pada ibu hamil yang mengalami peningkatan derajat kecemasan dan depresi dibandingkan dengan latihan fisik ataupun pemberian pendidikan kesehatan. Hal tersebut ditunjukkan dari hasil analisis data bahwa ada penurunan tingkat kecemasan pada kelompok yang diberikan relaksasi. Penurunan kecemasan disebabkan karena ibu memiliki peningkatan kemampuan dalam beradaptasi terhadap kondisi kehamilan

mereka setelah memperoleh intervensi. Kemampuan ibu beradaptasi karena adanya penambahan informasi kepada ibu melalui pemeriksaan kehamilan dan kelas hamil yang memberikan relaksasi.

Dari hasil wawancara terbuka yang dilakukan kepada responden di dapatkan hasil bahwa Tingkat kecemasan lebih tinggi setelah dilakukan pemeriksaan kehamilan karena hasil dari pemeriksaan kehamilan membuat cemas contoh halnya responden baru mengetahui kehamilan gemeli, tafsiran berat janin kurang dari usia kehamilan. Sebagian besar ibu hamil merasakan kecemasan pada kesehatan diri dan janinnya. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan, dukungan sosial (keluarga), ancaman penyebaran dan dampak Covid-19, aktifitas fisik, pelayanan kesehatan, status ekonomi dan kekhawatiran tentang Covid-19 dan tempat tinggal (jumlah kasus penderita Covid-19 yang tinggi). Hal tersebut dapat berpengaruh terhadap kehamilan, kesehatan janin dan perawatan anaknya maka perlu dilakukan upaya pengembangan preventif, promotive dan kuratif sebagai langkah utama dalam memberikan perawatan kesehatan pada ibu hamil selama masa pandemi Covid-19 [2].

Menurut penelitian, penatalaksanaan ansietas pada tahap pencegahan dan terapi memerlukan suatu metode pendekatan yang bersifat holistik, yaitu mencakup fisik (somatik), psikologik atau psikiatrik, psikososial dan psikoreligius. Selain itu, cemas dapat diatasi dengan terapi non farmakologi seperti, terapi yoga, terapi meditasi, terapi thai chi, relaksasi otot progresif dan relaksasi autogenik. Relaksasi merupakan suatu keadaan dimana seseorang merasakan bebas mental dan fisik dari ketegangan dan stres. Teknik relaksasi bertujuan agar individu dapat mengontrol diri ketika terjadi rasa ketegangan dan stres yang membuat individu merasa dalam kondisi yang tidak nyaman.

Autogenik merupakan salah satu dari teknik relaksasi yang berdasarkan konsentrasi pasif dengan menggunakan persepsi tubuh yang difasilitasi dengan sugesti diri sendiri[6]. Relaksasi Autogenik merupakan bentuk *mind body intervention*, bersumber dari dalam diri sendiri yang berupa kata-kata atau kalimat pendek yang bisa membuat pikiran menjadi tenang, membuat kata-kata atau kalimat motivasi dilakukan dengan membayangkan diri sendiri berada dalam keadaan tenang dan damai, berfokus pada detak jantung dan pengaturan nafas [8]. Hasil uji Statistik *Mann Whitney* didapatkan nilai p value sebesar $0,000 < 0,05$. Maka Dapat disimpulkan bahwa “Hipotesis diterima” Dengan ini dapat dikatakan bahwa ada perbedaan Posttest kelompok perlakuan dan kelompok Kontrol, Karena ada perbedaan yang signifikan maka dapat dikatakan bahwa “Ada pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik terhadap tingkat kecemasan ibu hamil pada masa pandemi Covid-19

5. CONCLUSION

Berdasarkan hasil uji analisis maka dapat disimpulkan bahwa Teknik relaksasi autogenic berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Disarankan untuk dilakukan penelitian dengan variabel yang lebih banyak.

6. ACKNOWLEDGMENTS

Peneliti mengucapkan terimakasih yang setinggi-tingginya kepada jajaran direksi, staff, dan dosen Poltekkes Kemenkes Palembang yang telah memfasilitasi, membimbing, dan mendukung penelitian ini. Bidan Meli Rosita yang telah

menyediakan tempat dilaksanakannya penelitian, keluarga, serta responden yang telah berpartisipasi sepenuhnya sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

REFERENCES

- [1] Yuliani, Diki Retno, F. N. A. 2020. Kecemasan Ibu Hamil dan Ibu Nifas Pada Masa Pandemi Covid-19 di Kecamatan Baturraden. *Sains Kebidanan*, 2(2), 11.
- [2] Nurhasanah, I. 2020. Jurnal Bidan Komunitas. Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Ibu Hamil Saat Pandemi Covid-19, 1(2), 99–106
- [3] Durankuş, F. and Aksu, E. 2020. 'Effects of the COVID-19 pandemic on anxiety and depressive symptoms in pregnant women: a preliminary study', *The Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine*. Taylor & Francis, pp. 1–7
- [4] Angesti, E. P. W. 2020 'Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Pengetahuan Ibu Hamil Trimester 3 Dengan Kesiapan Menghadapi Persalinan Di Masa Pandemi COVID-19 Di Puskesmas Benowo Dan Tenggilis'. Universitas Airlangga
- [5] Sulastri. 2018. *Pengaruh Relaksasi autogenic terhadap tingkat kecemasan ibu hamil di BPM Lismarini dan BPM Kustirah Palembang*. Poltekkes Palembang
- [6] Purwaningsih, H. 2020. Analisis Masalah Psikologis pada Ibu Hamil Selama Masa Pandemi Covid-19 : Literature Review. *Jurnal Kesehatan*, 1(2), 9–15
- [7] Poon LC, et al. *Global Interim Guidance on Coronavirus Disease 2019 (Covid-19) during Pregnancy and Puerperium from FIGO and Allied Partners*: 2020. Information for Healthcare Professionals. *International Journal of Gynecology and Obstetrics*.;149(3):273–86
- [8] Rizky, W., Insani, A., & Widiastuti, A. 2020. *Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Gula Darah Pada Pasien Dm Tipe 2*. *Indonesian Journal of Health Development*, 2(2), 137–144. <https://ijhd.upnvj.ac.id/index.php/ijhd/article/view/37>