

PENGARUH PEMBERIAN RELAKSASI *AUTOGENIK* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU PRIMIGRAVIDA DI BPM KURNIA KECAMATAN DELI TUA KABUPATEN DELI SERDANG

Andayani Boang Manalu¹, Nurul Aini Siagian², Mutiara Dwi Yanti³, Putri Ayu Yessy Ariescha⁴, Dewi Tiansa Barus⁵, Tetty Junita Purba⁶

^{1,2,3,4,5,6}Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

Email¹: yboangmanalu@gmail.com

Email²: nurulsiagian92@gmail.com

Email³: mutiaradwi0392@gmail.com

Email⁴: yezikatwin@gmail.com

Email⁵: dewi.tbarus@gmail.com

Email⁶: tettyjunita88@gmail.com

Abstract

Autogenic relaxation is one technique that originates from oneself in the form of words or short sentences that can make the mind calm. Autogenic relaxation is done by imagining oneself in a state of peace and calm, focusing on breathing regulation and heart rate thereby reducing physiological tension in primigravida mothers. Maternal death and illness is still a serious health problem in developing countries. According to the 2012 Indonesian Nursing Diagnosis Standards Report (SDKI), it is explained that in 1990 and 2015 the global maternal mortality ratio decreased by 44% to around 216 deaths per 100,000 live births, not reaching the MDGs and far from the target of 70 maternal deaths per 100,000 live births set in agenda 2030. The purpose of the research is to find out the effect of giving autogenic relaxation to the anxiety level of primigravida mothers in (Independent Practice Midwife) BPM Kurnia Deli Tua. The method used in this study is the Pre and post experimental methods. The sample in this study was trimester III primigravida pregnant women who experienced anxiety as many as 20 respondents in (Independent Practice Midwife) BPM Kurnia Delitua. Effect of Autogenic Relaxation on the Anxiety Level of Primigravida at (Independent Practice Midwife) BPM Kurnia Deli Tua District Deli Serdang Regency.

Keywords : *Autogenic Relaxation, Anxiety Level, Primigravida Mother*

PENDAHULUAN

Kematian dan kesakitan ibu masih merupakan masalah kesehatan yang serius di negara berkembang. Menurut laporan Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI) tahun 2012 menjelaskan bahwa pada tahun 1990 dan 2015 rasio kematian maternal global menurun sebesar 44% menjadi sekitar 216 kematian per 100.000 kelahiran hidup, tidak mencapai MDGs dan jauh dari target 70 kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup yang ditetapkan dalam agenda 2030. Dibandingkan dengan negara ASEAN, Indonesia menduduki peringkat tertinggi untuk angka kematian ibu (SDKI, 2012).

Indikator ini tidak hanya mampu menilai program kesehatan ibu, terlebih lagi mampu menilai derajat kesehatan masyarakat karena sensitifitasnya terhadap perbaikan pelayanan kesehatan, baik dari sisi aksesibilitas maupun kualitas (SUPAS, 2015). Sebagai upaya penurunan AKI pemerintah melalui kementerian kesehatan sejak tahun 1990 telah meluncurkan Safe Motherhood Initiative yaitu sebuah program yang memastikan semua wanita mendapatkan perawatan yang dibutuhkan sehingga selamat (Profil Kesehatan Indonesia, 2015).

Pada fase kehamilan ibu primigravida juga mempunyai berbagai

macam masalah kehamilan. Salah satu masalah tersebut adalah masalah psikis atau psikologi kehamilan yang berupa kecemasan. Ibu primigravida yang tidak mempunyai persiapan untuk melahirkan akan lebih cemas dan memperlihatkan ketakutan dalam suatu perilaku diam hingga menangis. Kecemasan yang terjadi khususnya pada ibu hamil trimester III nantinya dapat menyebabkan reaksi negatif terhadap kondisi ibu sehingga bisa saja mengakibatkan kondisi inersia uteri, partus lama bahkan terjadi kasus perdarahan saat persalinan nanti yang berujung pada kematian ibu (Shodiqoh, Eka Roisa dan Syahrul, Fahriani, 2014).

Menurut (SDKI 2012) dalam (Mukhoirotin 2014), kecemasan merupakan salah satu penyebab terjadinya partus lama dan kematian janin. Partus lama memberikan sumbangsih 5% terhadap penyebab kematian ibu di Indonesia Rasa cemas yang dialami oleh ibu primigravida itu juga dapat disebabkan karena meningkatnya hormon progesteron.

Kecemasan (anxiety) adalah perasaan takut yang belum tau penyebabnya dan hal ini tidak didukung oleh situasi apapun (Usman, 2016). Kondisi cemas ini menyebabkan seseorang merasa tidak nyaman, hal ini berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya (Nurhayati, Isnay, dkk, 2016). Kecemasan yang dirasakan oleh ibu pada saat usia kehamilan memasuki trimester III dapat mempersulit proses persalinan kedepannya karena menyebabkan otot menegang terlebih otot jalan lahir yang bisa menjadi kaku. Hal ini bisa membahayakan ibu dan janin. Selain membuat ibu primigravida merasa cemas, peningkatan hormon itu juga menyebabkan gangguan perasaan dan membuat ibu primigravida cepat lelah sehingga terjadi perdarahan antepartum (Farada, Rizka Amalia, 2011).

Hormon yang meningkat selama kehamilan adalah hormon adrenalin. Hormon adrenalin dapat menimbulkan

disregulasi biokimia tubuh sehingga muncul ketegangan fisik pada ibu primigravida seperti mudah marah, gelisah, tidak mampu memusatkan pikiran, ragu-ragu bahkan mungkin ingin lari dari kenyataan hidup, kecemasan ini sering dirasakan pada kehamilan pertama atau primigravida terutama dalam menghadapi persalinan. Penanganan kecemasan yang terjadi pada ibu primigravida dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Selama ini lebih banyak penanganan kecemasan menggunakan farmakologi. Dengan farmakologi tentunya memiliki dampak yang buruk apabila digunakan secara terus menerus, salah satunya akan memicu yang namanya ketergantungan. Pengobatan non farmakologi tentunya juga diperlukan misalnya terapi yoga, terapi meditasi, terapi thai chi, relaksasi otot progresif salah satunya adalah relaksasi autogenik (Sulastri, 2018).

Relaksasi autogenik dilakukan dengan membayangkan diri sendiri berada dalam keadaan damai dan tenang, berfokus pada pengaturan nafas dan detak jantung sehingga menurunkan ketegangan fisiologis pada ibu primigravida. Ibu primigravida yang mengalami cemas akan timbul respon fisiologis berupa peningkatan denyut jantung, sehingga dapat meningkatkan curah jantung yang dapat menyebabkan preeklampsia. Respon tersebut dapat dikurangi dengan ibu primigravida melakukan teknik relaksasi autogenik yang akan menciptakan respon relaksasi dari latihan nafas dalam dan latihan konsentrasi. Respon relaksasi tersebut akan merangsang peningkatan kerja saraf parasimpatis yang akan menghambat kerja dari saraf simpatis, sehingga hormon penyebab cemas dapat berkurang dan membawa kita ke dalam kondisi yang optimal sehingga rasa cemas tersebut tersingkirkan (Farada, Rizka Amalia, 2011).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sulastri (2018) yaitu

diperoleh nilai p -value sebesar 0,000 ($< \alpha$ 0,05) yang artinya terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi autogenik, sehingga terdapat pengaruh antara sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi autogenik.

Relaksasi autogenik yang diberikan tersebut berupa kalimat pendek yang digunakan untuk menentramkan hati dan pikiran sehingga mengurangi perasaan cemas. Tindakan ini tentunya bukan hanya kecemasan yang terjadi pada ibu hamil saja namun dapat juga digunakan untuk permasalahan – permasalahan kesehatan lainnya seperti mengurangi rasa nyeri yang dialami oleh pasien post Sectio Caesaria. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Andriati (2019) dalam penelitiannya menyatakan bahwa Perbedaan tingkat nyeri pada pasien post operasi sectio caesaria sesudah diberikan terapi relaksasi autogenic pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh pemberian terapi relaksasi autogenic terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien post operasi sectio caesaria di Rumah Sakit Buah Hati Ciputat.

Penelitian (Saputri, F., D 2016) yang dilakukan di Yogyakarta, Presentase terbesar dialami oleh ibu primigravida trimester III yaitu kecemasan sedang dan terdapat penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan relaksasi.

Selain dari kecemasan yang dialami oleh ibu hamil untuk menghadapi proses persalinan, konsidi kesehatan lain yang tentunya mengalami rasa cemas yang berlebih adalah kondisi kesehatan yang tidak baik dalam jangka waktu yang berkepanjangan yang dapat mengganggu pikiran dan keadaan ini dapat memperburuk kondisi orang tersebut. Salah satunya adalah kondisi pasien dengan kasus kanker servik. Kondisi ini tentunya memerlukan dukungan yang adekuat dari seluruh keluarga sehingga rasa cemas yang dialami dapat berkurang dan

memperbaiki keadaan pasien tersebut. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti (2016) yang menyatakan bahwa menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pada pengurangan kecemasan pada pasien kanker serviks sebelum dan sesudah intervensi autogenik relaksasi dengan $p = 0,011$ ($p < 0,05$). Kesimpulan dari penelitian adalah bahwa efek relaksasi autogenik pada kecemasan pada pasien dengan kanker serviks.

Berdasarkan studi pendahuluan (observasi langsung dan wawancara) yang dilakukan kepada 10 ibu primigravida trimester III di BPM Kurnia 10 responden mengatakan cemas dengan alasan belum punya pengalaman melahirkan, ibu khawatir terhadap bayi yang akan dilahirkannya, takut terjadi komplikasi serta mengaku cemas terhadap nyeri saat melahirkan, Ibu primigravida tersebut mengatakan untuk mengurangi kecemasan tersebut dengan cara mengalihkan pikiran seperti sholat, tidur, dan kumpul dengan keluarga. Berdasarkan uraian diatas, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh pemberian relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida di BPM Kurnia Deli Tua Tahun 2020.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dalam bentuk Pre – Experimental Design menggunakan desain penelitian one-group pretest-posttest design. Dalam rancangan desain ini, kelompok subjek diobservasi setelah pemberian intervensi untuk mengetahui akibat dari perlakuan yang diberi (Yusuf, 2014).

Penelitian ini dilaksanakan di BPM Kurnia Kecamatan Deli Tua Kabupaten Deli Serdang pada bulan Januari – Juni 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah 25 orang ibu hamil yang melakukan kunjungan antenatal care di BPM Kurnia. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu

hamil primigravida trimester III yang mengalami kecemasan sebanyak 20 responden. Jumlah besaran sampel dengan menggunakan rumus Slovin, sebagai berikut :

$$N = \frac{N}{1+N(e)^2}$$

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dengan menggunakan metode Purposive sampling (Siregar, Syofian, 2013). Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji Wilcoxon karena data terdistribusi tidak normal. Untuk mengetahui apakah data normal atau tidak perlu dilakukan uji normalitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur dan Pekerjaan Ibu

No	Umur	Frekuensi i	Persentase (%)
1	20-30 Tahun	12	60,0
2	31-40 Tahun	6	30,0
3	> 41 Tahun	2	10,0
Total		20	100

No	Pekerjaan	Frekuensi i	Persentase (%)
1	IRT	8	40,0
2	Petani	6	30,0
3	Wiraswasta	3	15,0
4	PNS	3	15,0
Total		20	100

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa dari 20 responden mayoritas berumur 20-30 Tahun sebanyak 12 orang (56.7%) dan minoritas berumur > 41 Tahun sebanyak 2 orang (10,0%). Responden Tertinggi pada pekerjaan IRT sebanyak 8 orang (40,0%) dan Terendah pada pekerjaan Wiraswasta dan PNS dengan frekuensi yang sama sebanyak 3 orang (15,0%).

Pre Test dan Post Test Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida

Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida sebelum dan sesudah diberikan perlakuan merupakan rata-rata

hasil ukur yang dilakukan sebelum Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan observasi yang telah di BPM Kurnia Kecamatan Deli Tua Kabupaten Deli Serdang Tahun 2020 dapat dilihat pada Tabel 2 berikut :

Tabel 2
Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pemberian Relaksasi Autogenik

No	Variabel	Min	Max	Mean
1	Kecemasan Ibu Primigravida Sebelum	21	50	32,95

No	Variabel	Min	Max	Mean
1	Kecemasan Ibu Primigravida Sesudah	10	23	15,95

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 20 responden memiliki nilai Min adalah 21 dan Max adalah 50 serta mean atau Rerata adalah 32,95, dan dapat diketahui bahwa dari 20 responden memiliki nilai Min adalah 10 dan Max adalah 23 serta mean atau Rerata 15,95.

Normalitas data

Tabel 4
Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
pre_tes_kecemasan	.131	20	.200*	.958	20	.503
post_tes_Kecemasan	.150	20	.200*	.953	20	.407

Berdasarkan tabel 4 dengan uji normalitas data bahwa data dengan sampel <50 maka dengan uji Shapiro-Wilk menyatakan nilai sig (0,503 dan 0,407) yang menyatakan > α 0,05 maka data berdistribusi Normal sehingga uji yang dilakukan yaitu uji T -tes.

Analisis Bivariat

Tabel 5
Pengaruh Pemberian Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida

N	Variabel	N	M	S.	95 %	T	P- Value
			ean	D	CI (Lower- Upper)		
1	Pre-Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida	20	32,95	7,790	13,90 3- 20,09 7	11,489	0,001
2	Post-Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida	20	15,95	3,748			

Berdasarkan tabel 5 diatas dengan menggunakan uji T-tes dikarenakan data berdistribusi normal. pada penelitian ini dapat disimpulkan pada pretest dan posttest dengan sampel 20 responden memiliki rata-rata sebelum (mean= 32,95), standar deviasi sebesar 7,790 sedangkan pada kelompok posttest dengan sampel 20 responden memiliki rata-rata sesudah (mean= 15,95), standar deviasi sebesar 3,748 dengan P-value (0,001) < α 0,05 maka H₀ ditolak H_a diterima yang artinya terdapat Pengaruh Pemberian Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Di BPM Kecamatan Deli Tua Kabupaten Deli Serdang Tahun 2020.

Pengaruh Pemberian Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan uji T-tes penelitian ini dapat disimpulkan pada pretest dan posttest dengan sampel 20 responden memiliki rata-rata sebelum (mean= 32,95), standar deviasi sebesar 7,790 sedangkan pada kelompok posttest dengan sampel 20 responden memiliki rata-rata sesudah (mean= 15,95), standar deviasi sebesar 3,748 dengan P-value (0,001) < α 0,05 maka H₀ ditolak H_a diterima yang artinya terdapat Pengaruh Pemberian Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Di BPM Kurnia

Kecamatan Deli Tua Kabupaten Deli Serdang Tahun 2020.

Hal yang dapat menjadi faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang adalah adanya rasa khawatir terhadap masa yang akan datang, kemudian kurang pengetahuan, dan rasa takut akan pemikiran – pemikiran negative yang bisa membahayakan jiwa seseorang. Karena adanya gangguan cemas, depresi hingga psikosis sehingga diperlukan relaksasi untuk mengantisipasi permasalahan tersebut. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rosida, Lutfi, dkk (2019) yang menyatakan bahwa terapi relaksasi autogenik berpengaruh dalam menurunkan kecemasan pasien di ICU secara signifikan dengan nilai pvalue yang didapat yaitu 0,001 (P<0,05). Prinsip yang mendasari terjadinya penurunan kecemasan oleh tehnik terapi relaksasi autogenik yang digunakan untuk melancarkan aliran darah dan mampu merangsang hormon endorfin. Ketika seseorang melakukan relaksasi autogenik, maka betaendorfin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hypothalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur kecemasan dan sebagai obat penenang secara alami (Haruyama, 2011).

Kehamilan adalah proses perkembangan janin dalam kandungan yang melibatkan perubahan fisik maupun emosional dari ibu hamil serta perubahan sosial dalam keluarga. Perubahan psikologi yang terjadi pada ibu primigravida akan memberikan pengaruh yang lebih besar dibanding ibu multigravida, karena pada ibu primigravida perubahan-perubahan tersebut baru pertama kali dialami. Kehamilan ditinjau dari usianya dibagi dalam tiga bagian, yaitu kehamilan trimester pertama (0-12 minggu), kehamilan trimester kedua (12-28 minggu) dan kehamilan trimester ketiga (28-40 minggu) (Evayanti Y, 2015).

Trimester ketiga disebut juga sebagai masa krisis dalam kehamilan karena pada trimester ini terjadi sindrom

persalinan (*childbirth syndrome*) pada ibu hamil. Ibu hamil akan merasa cemas, takut akan kehidupan dirinya, bayinya, kelainan pada bayinya, persalinan, nyeri saat persalinan dan ibu hamil tidak akan pernah tahu kapan akan melahirkan. Ibu hamil yang mengalami kecemasan, maka akan mengalami peningkatan produksi hormon adrenalin atau epinefrin yang dapat meningkatkan curah jantung, apabila masalah ini tidak ditangani maka ibu hamil beresiko mengalami peningkatan tekanan darah atau preeklamsi. Kecemasan yang terjadi di trimester ketiga dapat mempersulit proses persalinan karena kondisi cemas yang berlebihan dapat mengakibatkan otot tubuh menegang, terutama otot-otot yang berada di jalan lahir ikut menjadi kaku dan keras, sehingga sulit mengembang dan dapat membahayakan jiwa ibu maupun janin (Sulastrri, 2018).

Penanganan pertama yang dapat diberikan pada ibu hamil yang mengalami kecemasan saat menjelang persalinan adalah dengan memberikan terapi nonfarmakologi seperti teknik relaksasi. Teknik relaksasi merupakan suatu tindakan eksternal yang dapat mempengaruhi respon internal individu. Teknik relaksasi digunakan sebagai teknik untuk manajemen stress, prosedur tersebut berbasis bukti yang digunakan dengan tujuan mengurangi stress dan meningkatkan kesehatan (Varvogli, Liza & Darviri, Christina. 2011).

Relaksasi autogenik dilakukan dengan membayangkan diri sendiri berada dalam keadaan damai dan tenang, berfokus pada pengaturan nafas dan detakan jantung. Ibu primigravida yang mengalami cemas akan timbul respon fisiologis berupa peningkatan denyut jantung, sehingga dapat meningkatkan curah jantung yang dapat menyebabkan preeklamsi. Respon tersebut dapat dikurangi dengan ibu hamil melakukan teknik relaksasi autogenik yang akan menciptakan respon relaksasi dari latihan nafas dalam dan latihan konsentrasi.

Efek dari kecemasan yang tinggi dapat mempengaruhi fungsi fisiologis tubuh yang ditandai dengan adanya peningkatan tekanan darah, peningkatan frekuensi nadi, peningkatan frekuensi napas, diaforesis, gemetar, ketakutan, mual dan muntah, gelisah, pusing, rasa panas dan dingin (Tiana, 2014). Responden secara umum menyatakan rasa cemas karena memikirkan anak maupun cucu karena banyak yang mempunyai tugas menjaga cucu mulai dari mengasuh sampai mengantar jemput kesekolah.

Pada dasarnya relaksasi merupakan salah satu teknik manajemen stres yang baik, yang tidak hanya memberikan perasaan damai atau ketenangan di dalam diri individu, teknik ini juga dapat menjadi sebuah hobi yang positif bila dilakukan secara rutin. Ketika terapi relaksasi autogenik di intervensikan maka akan memberikan efek positif dan mampu meningkatkan kesehatan yang nantinya merangsang kerja korteks dalam aspek kognitif maupun emosi. Sehingga menghasilkan persepsi positif. Hasil dari persepsi dan emosi yang positif akan memberikan respons koping menjadi positif. Keadaan rileks mampu menurunkan kecemasan maupun stress juga bisa menurun.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Di BPM Kurnia Kecamatan Deli Tua Kabupaten Deli Serdang sebelum diberikan perlakuan dapat diketahui bahwa dari 20 responden memiliki nilai min adalah 21 dan max adalah 50 serta mean atau Rerata 32,95.
2. Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Di BPM Kurnia Kecamatan Deli Tua Kabupaten Deli Serdang sesudah diberikan perlakuan dapat diketahui bahwa dari 20 responden memiliki nilai min adalah 10 dan max adalah 23 serta mean atau Rerata 15,95.
3. Terdapat Pengaruh Pemberian Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Di BPM

Kurnia Kecamatan Deli Tua Kabupaten Deli Serdang Tahun 2020 dengan (P-value $0,001 < \alpha 0,05$)

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih banyak saya ucapkan kepada Ketua LP3M, Institut Kesehatan DELI HUSADA dan anggota peneliti yang membantu peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini semoga nantinya dapat bermanfaat dan diaplikasi sebagai acuan dalam memberikan pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriati, Riris dan Heri Martina, Yulia. 2019. Perbedaan Pengaruh Pemberian Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesaria Di Rumah Sakit Buah Hati Ciputat. *Eduharma Journal*, Vol 3 No 2, September 2019, page 9-16
- Asmadi. (2008), Konsep Dasar Keperawatan, Jakarta : EGC
- Badan Pusat Statistik 2015 Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) 2015. Tersedia <https://sirusa.bps.go.id/index.php/dasar/pdf?kd=2&th=2015>. Diakses tanggal 27 Januari 2017
- Departemen Kesehatan RI. Profil Kesehatan Indonesia 2015. Jakarta: Departemen Kesehatan RI; 2016.
- Evayanti Y. 2015. Hubungan Pengetahuan Ibu dan Dukungan Suami pada Ibu Hamil Terhadap Keteraturan Kunjungan Antenatal Care (ANC) di Puskesmas Wates Lampung Tengah Tahun 2014. *Jurnal Kebidanan*. 1 (2): 81-90.
- Farada, Rizka Amalia, 2011. Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Primigravida Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Kotakulon Kabupaten Bondowoso. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember
- Farida. (2010). Buku Ajar Keperawatan Jiwa. Jakarta : Salemba Medika.
- Haruyama, S. (2011). The Miracle of Endorphin. Bandung : Qanita.
- Janiwarty, B dan Pieter, H. Z. (2013). Pendidikan Psikologi untuk Bidan Suatu Teori dan Terapannya, Yogyakarta: Rapha Publishing
- SDKI. 2012. Angka Kematian Ibu (AKI). www.bps.go.id/aboutus.php?info=70 Diakses tanggal 22 2014; 20:00.
- Nurhayati, Isnay, Puguh K, Sri, Ch. Purnomo, S, 2016. Efektivitas Hipnoterapi Dan Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Dengan Komplikasi Di RSUD Dr. H. Soewondo Kendal. ejournal.stikestelogorejo.ac.id
- Rosida, Lutfi, dkk. Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Kecemasan Pasien di Ruang Intensive Care Unit Rumah Sakit Pusri Palembang. *J. Heal. Sci.*, vol. 3, no. 2, pp. 52-56, 2019.
- Saputri, F., D .2016. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III Di Puskesmas Sewon I Bantul. Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
- Shodiqoh, Eka Roisa dan Syahrul, Fahriani, 2014. Perbedaan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Antara Primigravida Dan Multigravida. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, Volume 2 Nomor 1, Januari 2014, hlm. 141-150
- Sulastri, 2018. Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di BPM Lismarini dan BPM Kustirah Palembang Tahun 2018. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Politeknik Kesehatan Palembang Program Studi D-IV Kebidanan
- Tiana, Y., 2005. Pengaruh Intervensi Keperawatan Teknik Relaksasi

- Autogenik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi di RSUD Ungaran. , pp.1–11.
- Usman FR, Kundre RM, Onibala F. 2016. Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Dengan Kepatuhan Antenatal Care (ANC) Di Puskesmas Bahu Kota Manado. *Ejournal Keperawatan (e-Kp)*. 4 (1): 1-7.
- Varvogli, Liza & Darviri, Christina. 2011. Stress Management Techniques: evidence-based procedures that reduce stress and promote health. *Health Science Journal*. Volume 5, Issue 2 (2011)
- Wijayanti, Diah. 2016. Relaksasi Autogenik Menurunkan Kecemasan Pasien Kanker Serviks. *Jurnal Keperawatan*. Vol. IX No 1 April 2016. ISSN 1979 – 8091
- Yusuf, Muri. 2014. *Metode Penelitian : Kuantitatif, Kualitatif Dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group