

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN TEKNIK RELAKSASI AUTOGENIK UNTUK MENGATASI KECEMASAN PADA IBU PRIMIPARA

Desiana Rachmawati

Abstrak

Penanganan kecemasan yang terjadi pada ibu primipara dapat dilakukan dengan pendekatan farmakologis maupun non farmakologis. Selama ini, lebih banyak penanganan kecemasan dengan menggunakan farmakologis untuk pasien dengan kecemasan berat hingga tahap panik atau yang memiliki masalah kesehatan mental maternal seperti baby blues dan depresi postpartum. Kecemasan ringan sampai sedang dapat diminimalisir dengan teknik relaksasi autogenik. Teknik relaksasi autogenik merupakan teknik relaksasasi yang seirama antara kontrol diri dengan sugesti positif yang memberikan efek ketenangan pada jiwa. Intervensi ini, dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu dengan durasi waktu 15 – 20 menit. Tujuannya untuk menganalisis asuhan keperawatan dengan intervensi relaksasi autogenik untuk mengatasi kecemasan ibu primipara di RS. Polri Jakarta. Studi kasus ini, melibatkan kelompok intervensi dan kontrol, yang satu diantaranya mendapatkan tindakan asuhan keperawatan dan perlakuan intervensi relaksasi autogenik sebagai kelompok intervensi dan kelompok kontrol hanya mendapatkan asuhan keperawatan selama perawatan tanpa mendapatkan intervensi EBN. Skala pengukuran tingkat kecemasan khusus ibu primipara ditengah masa pandemi Covid-19 menggunakan PSAS-RSF-C dikembangkan oleh Fallon et al.,(2021) yang diberikan kepada kedua responden pada hari pertama dan hari terakhir perawatan. Analisis asuhan keperawatan dengan intervensi relaksasi autogenik didapatkan hasil yang signifikan menurunkan tingkat kecemasan primipara sebesar 6 point dibandingkan responden yang tidak mendapatkan intervensi EBN. Diharapkan studi kasus ini, dapat memberi informasi bagi pelayanan kesehatan terkait pemberian intervensi non farmakologis yaitu relaksasi autogenik untuk mengatasi kecemasan pada ibu primipara. Semoga penelitian ini dapat dijadikan referensi pengetahuan dan dasar bagi peneliti selanjutnya. Terutama dalam mendalami teori tentang kesehatan mental maternal dan penerapan *evidence based nursing* dengan relaksasi autogenik untuk mengatasi kecemasan pada ibu primipara.

Kata Kunci : Relaksasi Autogenik, Postpartum, Kecemasan

ANALYSIS OF NURSING CARE WITH AUTOGENIC RELAXATION TECHNIQUES TO TREAT ANXIETY IN PRIMIPARA MOTHERS

Desiana Rachmawati

Abstract

Handling of anxiety that occurs in primiparous mothers can be done with pharmacological and non-pharmacological approaches. So far, more anxiety management uses pharmacological for patients with severe anxiety to the panic stage or who have maternal mental health problems such as baby blues and postpartum depression. Mild to moderate anxiety can be minimized with autogenic relaxation techniques. Autogenic relaxation technique is a relaxation technique that is in rhythm between self-control and positive suggestion that gives a calming effect on the soul. This intervention was carried out 3 times a week with a duration of 15-20 minutes. The aim is to analyze nursing care with autogenic relaxation intervention to overcome the anxiety of primiparous mothers in the hospital. Jakarta Police. This case study involved the intervention and control groups, one of which received nursing care and autogenic relaxation intervention as the intervention group and the control group only received nursing care during treatment without EBN intervention. The scale for measuring the level of anxiety specifically for primiparous mothers in the midst of the Covid-19 pandemic using PSAS-RSF-C was developed by Fallon et al., (2021) which was given to both respondents on the first and last day of treatment. Analysis of nursing care with autogenic relaxation intervention obtained significant results in reducing the anxiety level of primiparas by 6 points compared to respondents who did not receive EBN intervention. It is hoped that this case study can provide information for health services regarding the provision of non-pharmacological interventions, namely autogenic relaxation to overcome anxiety in primiparous mothers. Hopefully this research can be used as a reference for knowledge and the basis for further researchers. Especially in exploring the theory of maternal mental health and the application of evidence based nursing with autogenic relaxation to overcome anxiety in primiparous mothers.

Keywords: Autogenic Relaxation, Postpartum, Anxiety