

**PENGARUH TEKNIK ALEXANDER TERHADAP
KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER 3 DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS CIKEMBAR KABUPATEN
SUKABUMI TAHUN 2025**

Ayang Alfiya Suntari

Abstrak

Kecemasan pada ibu hamil trimester III masih menjadi permasalahan kesehatan yang sering ditemukan dan dapat berdampak pada kesejahteraan ibu maupun janin. Kehamilan trimester III merupakan fase akhir kehamilan yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik dan psikologis, salah satunya peningkatan kecemasan menjelang persalinan. Kecemasan yang tidak ditangani dengan baik berpotensi memengaruhi kondisi fisik dan psikologis ibu hamil serta kelancaran proses persalinan. Studi pendahuluan di wilayah kerja Puskesmas Cikembar menunjukkan sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami kecemasan sedang hingga tinggi menjelang persalinan. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi yang aman dan efektif, terutama melalui pendekatan nonfarmakologis. Salah satu intervensi yang dapat digunakan adalah Teknik Alexander, yaitu teknik yang menekankan pada peningkatan kesadaran tubuh, perbaikan postur, pengendalian ketegangan otot, dan relaksasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Teknik Alexander terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Penelitian menggunakan desain quasi experimental dengan pendekatan one group pretest–posttest. Sampel penelitian terdiri dari 30 ibu hamil trimester III yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Tingkat kecemasan diukur menggunakan instrumen *Perinatal Anxiety Screening Scale* (PASS) sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data dilakukan menggunakan uji statistik bivariat. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi Teknik Alexander, dengan perbedaan skor pretest dan posttest yang bermakna secara statistik ($p < 0,05$). Kesimpulannya, Teknik Alexander berpengaruh signifikan dalam menurunkan kecemasan dan berpotensi menjadi intervensi nonfarmakologis dalam pelayanan antenatal

Kata Kunci: Kehamilan, Kecemasan, Teknik Alexander.

**THE EFFECT OF THE ALEXANDER TECHNIQUE ON
ANXIETY LEVELS AMONG THIRD-TRIMESTER PREGNANT
WOMEN IN THE WORKING AREA OF CIKEMBAR PUBLIC
HEALTH CENTER SUKABUMI REGENCY 2025**

Ayang Alfiya Suntari

Abstract

Anxiety in pregnant women in their third trimester remains a common health problem that can affect the well-being of both mother and fetus. The third trimester is the final phase of pregnancy, marked by various physical and psychological changes, one of which is increased anxiety prior to delivery. Anxiety that is not properly managed has the potential to affect the physical and psychological condition of pregnant women and the smoothness of the delivery process. A preliminary study in the Cikembar Community Health Center working area showed that most pregnant women in their third trimester experienced moderate to high anxiety prior to childbirth. This condition indicates the need for safe and effective interventions, especially through non-pharmacological approaches. One intervention that can be used is the Alexander Technique, which emphasizes increased body awareness, improved posture, muscle tension control, and relaxation. This study aims to determine the effect of the Alexander Technique on anxiety levels in pregnant women in their third trimester. The study used a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The study sample consisted of 30 pregnant women in their third trimester who were selected using total sampling. Anxiety levels were measured using the Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS) before and after the intervention. Data analysis was performed using bivariate statistical tests. The results showed a decrease in anxiety levels.

Keywords: *Pregnancy, Anxiety, Alexander Technique.*