



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

KARYA ILMIAH AKHIR

DESIANA RACHMAWATI

NRP 2110721088

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
2022**



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

KARYA ILMIAH AKHIR

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Ners**

DESIANA RACHMAWATI

NRP 2110721088

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI**

2022

PERNYATAAN ORISINALITAS

KIA ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Desiana Rachmawati

NIM : 2110721088

Tanggal : 23 Maret 2022

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 23 Maret 2022

Yang menyatakan,



SEPULEH RIBU RUPIAH
TEL. 20
METERAI
TEMPEL
77AJX824217-51

Desiana Rachmawati

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH AKHIR UNTUK KEPENTTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta,
Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Desiana Rachmawati
NIM : 2110721088
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (Non-exclusive Royalty Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul: “Analisis Asuhan Keperawatan Dengan Teknik Relaksasi Autogenik Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Ibu Primipara”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan Hasil KIA saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Fikes UPNVJ

Pada tanggal : 23 Maret 2022

Yang menyatakan,



(Desiana Rachmawati)

LEMBAR PENGESAHAN

KIA diajukan oleh :

Nama : Desiana Rachmawati
NIM : 2110721088
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi
Judul Karya Ilmiah : Analisis Asuhan Keperawatan Dengan Teknik
Relaksasi Autogenik Untuk Mengatasi Kecemasan
Pada Ibu Primipara

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

Desmawati, S.Kp.,M.Kep.,Sp.Mat.,Ph.D

Ketua Penguji



Dr.drg. Wahyu Sulistiadi, MARS

FIKES

Ns. Lina Ayu Marcelina, M.Kep.,Sp.Kep.Mat

Penguji II (Pembimbing)

Ns. Dora Samara, M.Kep Dekan

Ketua Program Studi Profesi Ners

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 23 Maret 2022

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

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala karunia, rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners ini yang berjudul “Analisis Asuhan Keperawatan Dengan Teknik Relaksasi Autogenik Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Ibu Primipara”. terselesaikannya Karya Ilmiah Akhir Ners ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak yang tidak bisa penulis tuliskan satu persatu. Pada kesempatan kali ini, penulis ucapkan terimakasih kepada ayahanda tercinta Bapak Surahman dan ibunda tercinta Ibu Maryatun serta Ibu Heni Sri Swarni yang selalu memberikan do’a dan dukungannya baik moril maupun materil sehingga penulis bisa melanjutkan pendidikan perguruan tinggi untuk memperoleh gelar Ners. Terimakasih juga penulis ucapkan kepada Ns. Lina Ayu Marcelina, M.Kep.Sp.Kep.Mat selaku dosen pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu dan kesabarannya dalam membimbing laporan Karya Ilmiah Akhir Ners. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Dr. Erna Hernawati, Ak, CPMA, CA selaku Rektor Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Dr. Drg Wahyu Sulistyadi, MARS selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Ns. Dora Samaria, M.Kep selaku Ketua Program Studi Profesi Ners. Penulis ucapkan terimakasih kepada diri sendiri yang telah berjuang hingga di stase ini yang tentunya tidak mudah. Terimakasih kepada Nur Ali Rohman yang telah menemani penulis dalam proses penyusunan dan penelitian. Tidak lupa juga, kepada teman-teman Ners angkatan 2021 yang telah berjuang bersama. Penulis menyadari masih banyak kekurangan pada Karya Ilmiah Akhir Ners. Saran dan kritik yang membangun penulis harapkan, semoga hasil Karya Ilmiah Akhir Ners ini bisa bermanfaat khususnya pada ibu postpartum, keluarga dan pelayanan kesehatan sebagai bentuk kontribusi ilmu pengetahuan khususnya terkait keperawatan maternitas pada ibu postpartum.

Jakarta, 23 Maret 2022

Penulis


Desina Rachmawati

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	6
I.3 Tujuan Penulisan	6
I.4 Manfaat Penulisan	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
II.1 Konsep Pimipara.....	9
II.2 Tahap –Tahap Periode <i>Postpartum</i>	10
II.3 Adaptasi Perubahan Fisiologis Periode <i>Postpartum</i>	11
II.4 Adaptasi Perubahan Psikologis Periode <i>Postpartum</i>	13
II.5 Konsep Kecemasan.....	15
II.6 Tanda Dan Gejala Kecemasan.....	16
II.7 Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pada <i>Postpartum</i>	17
II.8 Dampak Kecemasan <i>Postpartum</i> Terhadap Bayi	20
II.9 Pengukur Kecemasan.....	20
II.10 Konsep Relaksasi Autogenik.....	21
BAB III GAMBARAN KASUS KELOLAAN	29
III.1 Pengkajian Kasus.....	29
III.2 Analisa Data.....	38
III.3 Diagnosa Keperawatan	39
III.4 Intervensi Keperawatan	40
III.5 Implementasi Keperawatan	42
III.6 Evaluasi Keperawatan	45
BAB IV PEMBAHASAN.....	49
IV.1 Analisis Asuhan Keperawatan Dengan Konsep Kasus Terkait.....	49
IV.2 Analisis Penerapan <i>Evidence Based Nursing</i> pada Kasus.....	55
IV.3 Analisis Intervensi Keperawatan dengan Konsep dan Penelitian Terkait	59
BAB V PRODUK LUARAN	65
V.1 Gambaran Produk	65

V.2	Legalitas Produk (sertifikat HKI/ISBN/Jurnal)	65
V.3	Manfaat Produk bagi Pelayanan Keperawatan	66
BAB VI PENUTUP		67
VI.1	Kesimpulan	67
VI.2	Saran	68
DAFTAR PUSTAKA		69
DAFTAR RIWAYAT HIDUP		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Hasil Pemeriksaan Laboratorium Tanggal 13 Desember 2021	37
Tabel 2	Gambaran tingkat kecemasan primipara pasien kelolaan utama	56
Tabel 3	Gambaran tingkat kecemasan primipara pasien resume	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Langkah 1 Relaksasi Autogenik	23
Gambar 2	Langkah 2 Relaksasi Autogenik	24
Gambar 3	Langkah 3 Relaksasi Autogenik	24
Gambar 4	Langkah 4 Relaksasi Autogenik	25
Gambar 5	Langkah 5 Relaksasi Autogenik	26
Gambar 6	Langkah 6 Relaksasi Autogenik	26
Gambar 7	Langkah 7 Relaksasi Autogenik	27
Gambar 8	Langkah 8 Relaksasi Autogenik	27
Gambar 9	Genogram Keluarga Pasien Kelolaan Utama	31

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Persetujuan Judul
- Lampiran 2 Lembar Monitoring Bimbingan
- Lampiran 3 Standar Operasional Prosedur (SOP) Terapi Relaksasi Autogenik
- Lampiran 4 Booklet Atasi Kecemasan Postpartum dengan Relaksasi Autogenik
- Lampiran 5 Hasil Uji Turnitin Produk Luaran
- Lampiran 6 Sertifikat HKI
- Lampiran 7 Surat Pernyataan Plagiarisme
- Lampiran 8 Hasil Uji Turnitin Laporan Kian