

Article

## PENGARUH RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU NIFAS DI PUSKESMAS PUTRI AYU KOTA JAMBI

Rezzy Dwi Ayu, Diniyati, Herinawati\*

Jurusan Kebidanan, Politeknik Kemenkes Jambi, Indonesia

### SUBMISSION TRACK

Received: January 20, 2022

Final Revision: February 07, 2022

Available Online: March 14, 2022

### KEYWORDS

Anxiety, postpartum mother, autogenic relaxation

### CORRESPONDENCE

Herinawati

E-mail: herinawati.poltekkes@gmail.com

### ABSTRACT

According to data from the World Health Organization, it is estimated that in 2020 as many as 20% of women at some time in their lives experience anxiety disorders. In Indonesia, it was found that the prevalence of postpartum anxiety was 28.7%. Primiparous mothers who experienced severe anxiety levels reached 83.4%. The initial survey at the Putri Ayu Health Center in Jambi City found that 7 out of 10 postpartum mothers had complaints that led to anxiety. This study is a pre-experimental design in the form of a one-group pretest-posttest design that aims to determine the effect of autogenic relaxation on the anxiety level of postpartum mothers at the Putri Ayu Health Center, Jambi City in 2021. The population of this study was 47 respondents. The sampling technique is accidental sampling. The sample of this study amounted to 32 respondents, based on the research criteria. The data analysis of this study was carried out univariate and bivariate using the paired t-test. Autogenic relaxation was performed 3 times for 3 consecutive days. After being given an intervention through an autogenic relaxation video, there was a decrease in the level of anxiety from an average of 30.63 to 26.00. Based on the results of the research on the pretest and posttest, having an average before (mean = 30.63) and an average after (mean = 26.00) with p-value (0.000) < 0.05 then  $H_0$  is rejected,  $H_a$  is accepted. This means that there is an effect of giving Autogenic Relaxation on the anxiety level of postpartum mothers at the Putri Ayu Health Center, Jambi City in 2021. There needs to be socialization and education about autogenic relaxation during pregnancy to prevent as early as possible the occurrence of anxiety in the postpartum period.

## I. PENDAHULUAN

Masa nifas atau puerperium dimulai sejak 1 jam setelah lahirnya plasenta sampai dengan 6 minggu atau 42 hari setelah itu. Pelayanan masa nifas harus terselenggara pada masa itu untuk memenuhi kebutuhan ibu dan

bayi, yang meliputi upaya pencegahan, deteksi dini dan pengobatan komplikasi dan penyakit yang mungkin terjadi (Suzuki, 2020). Dalam masa nifas, ibu nifas akan mengalami adaptasi fisiologis, psikologis dan adaptasi sosial. Namun,

tidak semua ibu nifas bisa melewati adaptasi masa nifas dengan lancar. Ibu nifas bisa saja mengalami gangguan psikologis masa nifas (Brummelte and Galea, 2010). Gangguan psikologis yang sering dialami ibu nifas adalah kecemasan. Menurut data World Health Organization memperkirakan bahwa pada tahun 2020 mencatat prevalensi gangguan kecemasan sebanyak 20% wanita pada suatu waktu kehidupan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Iwanowicz-Palus, Marcewicz and Bień, 2020) di Lebanon didapatkan dari 228 responden, 31,1% ibu mengalami kecemasan masa nifas. Kecemasan pada ibu nifas yang tidak dapat teratasi dapat menyebabkan depresi masa nifas dan gangguan mental lainnya yang mengganggu kesehatan. Prevalensi kecemasan di Indonesia pada tahun 2012– 2013 didapatkan hasil bahwa 28,7% mengalami kecemasan masa nifas. Ibu primipara yang mengalami tingkat kecemasan berat mencapai 83,4% dan kecemasan sedang sebesar 16,6%, sedangkan pada ibu multipara didapatkan 2 kecemasan tingkat berat 7%, kecemasan sedang 71,5% dan kecemasan ringan 21,5% (Kemenkes RI, 2018). Seperti penelitian yang dilakukan di RS PKU Muhammadiyah Sukoharjo Yogyakarta menunjukkan bahwa sebesar 36,7% ibu nifas multipara mengalami kecemasan ringan (Lestari and Sholihah, 2017). Faktor yang memengaruhi kecemasan secara predisposisi adalah psikososial, interpersonal, perilaku, serta keadaan keluarga, sedangkan faktor presipitasinya terbagi menjadi dua macam yaitu faktor internal yang pertama berisi tentang ancaman integritas diri yang berisi tentang ketidakmampuan fisiologis terhadap kebutuhan dasar sehari-hari seperti sakit, trauma fisik dan kecelakaan. Kedua adalah ancaman sistem yang

terdiri dari ancaman terhadap identitas diri, harga diri, kehilangan perubahan status dan peran, tekanan kelompok dan sosial budaya (Nanjundaswamy *et al.*, 2020),(Molgora and Accordini, 2020). Faktor eksternalnya adalah adanya potensi stressor, maturasi, pendidikan, peran orang tua, peran suami, peran tenaga kesehatan, status sosial ekonomi dan tipe kepribadian (Dias and Figueiredo, 2020).

Upaya yang bisa dilakukan untuk menurunkan kecemasan pada ibu nifas yaitu dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Pengobatan farmakologi tentunya memiliki dampak yang buruk apabila digunakan secara terus menerus, salah satunya adalah memicu ketergantungan. Menurut beberapa penelitian yang dilakukan di Indonesia, ada beberapa metode nonfarmakologi yang dapat diterapkan untuk membantu menurunkan kecemasan masa nifas antara lain, terapi musik, relaksasi otot progresif, yoga, relaksasi autogenik (Pratama, 2017; Trisetyaningsih, Pratama and Rohmani, 2018).

Metode non farmakologi yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan salah satunya yaitu relaksasi autogenik. Relaksasi autogenik akan membantu tubuh untuk membawa perintah melalui autosugesti untuk rileks sehingga dapat mengendalikan pernafasan, tekanan darah, denyut jantung serta suhu tubuh. Imajinasi visual dan mantra verbal yang membuat tubuh merasa hangat, berat dan santai merupakan standar latihan relaksasi autogenik.

Relaksasi autogenik akan menimbulkan sensasi tenang, ringan, hangat yang menyebar keseluruh tubuh. Membantu tubuh membawa perintah melalui auto sugesti untuk rileks sehingga dapat mengendalikan tekanan darah, denyut jantung dan suhu tubuh (Mawardika, Aniroh and

Lestari, 2020). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan (Manalu *et al.*, 2021) di Kabupaten Deli Serdang dengan judul penelitian pengaruh pemberian relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida di BPM Kurnia menunjukkan adanya pengaruh dari relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan primigravida.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kota Jambi tahun 2020, Puskesmas Putri Ayu memiliki cakupan kunjungan ibu nifas terbesar di seluruh puskesmas yang ada di Kota Jambi. Pada bulan Januari sampai dengan desember 2020 diperoleh data kunjungan ibu nifas selama sebanyak 1.229 rata-rata perbulannya ada sekitar 102 orang kunjungan ibu nifas. Pada survey awal bulan Januari 2021 terdapat 7 dari 10 pasien memiliki keluhan yang mengarah pada kecemasan. 1 pasien mengeluh dan sedih karena saat persalinan tidak didampingi oleh suami yang sedang bekerja di luar kota, 2 pasien mengatakan khawatir terhadap bayinya karena ASI belum keluar setelah 24 jam pasca bersalin, 2 pasien mengatakan sering terbangun seperti terkejut ketika sedang tidur dan 2 pasien mengalami kelelahan pasca bersalin. Pada Puskesmas Putri Ayu tersebut belum memberikan terapi nonfarmakologi seperti relaksasi autogenik kepada ibu, sehingga ibu terus merasakan ketidaknyamanan dalam masa nifasnya.

Berdasarkan latar belakang di atas penulis akan melakukan penelitian mengenai pengaruh relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan ibu nifas di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi Tahun 2021.

## II. METODE

Jenis penelitian ini adalah quasi eksperimental dengan desain One

Group, pretest-posttest design. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi mulai bulan Juli sampai Agustus 2021 yang melibatkan 32 ibu nifas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan ibu nifas sedangkan variabel bebasnya adalah pemberian intervensi relaksasi autogenik. Media yang digunakan dalam memberikan penyuluhan kesehatan adalah audiovisual, kemudian partisipan dapat berdiskusi dengan peneliti baik saat sementara penyuluhan maupun setelah penyuluhan. Kuesioner tingkat kecemasan menggunakan kuesioner penelitian sebelumnya yang disesuaikan dengan kondisi sampel yakni ibu nifas terdiri atas 20 pertanyaan. Analisis data menggunakan uji wilcoxon test dengan taraf signifikansi 95%.

## III. HASIL

Hasil penelitian ini menyajikan beberapa karakteristik responden yang disajikan pada table 1 berikut:

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Nifas (n=32)**

Karakteristik	n	%
Usia (tahun)		
19-24	9	28.1
25-29	11	34.4
31-42	12	37.5
Pendidikan		
SD	9	28,1
SMP	9	28,1
SMA	12	37,5
Perguruan tinggi	2	6,3

Tabel 1 menunjukkan bahwa pada responden paling banyak adalah berusia 31-42 tahun sebanyak 12 orang (37,5%) dan berpendidikan SMA sebanyak 12 orang (37,5%) dan terendah adalah pendidikan perguruan tinggi sebanyak 2 orang (6,3%).



**Table 2 Distribusi Frekuensi Pernyataan Tingkat Kecemasan Ibu Nifas Sebelum Diberikan Relaksasi Autogenik di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi**

No	Pernyataan	Jawaban							
		Tidak pernah		Kadang-kadang		Sering		Selalu mengalami	
		f	%	F	%	f	%	f	%
1.	Gelisah atau gugup dan cemas dari biasanya	23	71.8	9	28.1	0	-	0	-
2.	Takut tanpa alasan yang jelas	25	78.1	7	21.8	0	-	0	-
3.	Tubuh seakan berantakan	31	96.8	1	3.1	0	-	0	-
4.	Mudah marah, tersinggung atau panik	4	12.5	18	56.2	10	31.2	0	-
5.	Baik-baik saja dan tidak ada hal buruk yang terjadi	0	-	15	46.8	4	12.5	13	40.6
6.	Kedua tangan dan kaki sering gemetar	22	68.7	10	31.2	0	-	0	-
7.	Terganggu oleh sakit kepala, nyeri leher atau nyeri Punggung	7	21.8	22	68.7	3	9.3	0	-
8.	Badan lemah dan mudah lelah	5	15.6	24	75.0	3	9.3	0	-
9.	Tidak dapat istirahat atau duduk dengan tenang	12	37.5	13	40.6	7	21.8	0	-
10.	Jantung berdebar dengan keras dan cepat	27	84.3	5	15.6	0	-	0	-
11.	Sering mengalami pusing	4	12.5	17	53.1	11	34.3	0	-
12.	Sering pingsan atau merasa seperti pingsan	32	100	0	-	0	-	0	-
13.	Dapat bernafas dengan Mudah	0	-	1	3.1	1	3.1	30	93.7
14.	Kaku, mati rasa dan kesemutan pada jari-jari	14	43.7	17	53.1	1	3.1	0	-
15.	Sakit perut atau gangguan Pencernaan	25	78.1	7	21.8	0	-	0	-
16.	Sering buang air kecil dari biasanya	14	43.7	12	37.5	6	18.7	0	-
17.	Tangan dingin dan sering basah oleh keringat	17	53.1	7	21.8	6	18.7	2	6.2
18.	Wajah terasa panas dan Kemerahan	26	81.2	5	15.6	1	3.1	0	-
19.	Sulit tidur dan tidak dapat istirahat malam	6	18.7	21	65.6	5	15.6	0	-
20.	Mengalami mimpi buruk	26	86.6	4	13.3	0	-	0	-

Pada tabel di atas menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi dari 32 responden, seluruh responden tidak pernah mengalami sering pingsan atau merasa seperti pingsan (100%), 31 (96.8%) respondeng tidak pernah mengalami tubuh seakan berantakan dan 30 (93.7%) selalu

mengalami bernafas dengan mudah, namun hanya sebagian kecil responden yang sering mengalami kaku, mati rasa, kesemutan pada jari dan wajah terasa panas dan kemerahan yaitu sebanyak 1 (3.1%) responden.

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pernyataan Tingkat Kecemasan Ibu Nifas Sesudah Diberikan Relaksasi Autogenik di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi**

No	Pernyataan	Jawaban							
		Tidak pernah		Kadang-kadang		Sering		Selalu mengalami	
		f	%	f	%	f	%	f	%
1.	Gelisah atau gugup dan cemas dari biasanya	25	78.1	7	21.8	0	-	0	-
2.	Takut tanpa alasan yang jelas	30	93.7	2	6.2	0	-	0	-
3.	Tubuh seakan berantakan	32	100	0	-	0	-	0	-
4.	Mudah marah, tersinggung atau panik	12	37.5	20	62.5	0	-	0	-
5.	Baik-baik saja dan tidak ada hal buruk yang terjadi	0	-	4	12.5	0	-	28	87.5
6.	Kedua tangan dan kaki sering gemetar	26	81.2	6	18.7	0	-	0	-
7.	Terganggu oleh sakit kepala, nyeri leher atau nyeri punggung	10	31.2	21	65.6	1	3.1	0	-
8.	Badan lemah dan mudah lelah	9	28.1	23	71.8	0	-	0	-
9.	Tidak dapat istirahat atau duduk dengan tenang	18	56.2	14	43.7	0	-	0	-
10.	Jantung berdebar dengan keras dan cepat	28	87.5	4	12.5	0	-	0	-
11.	Sering mengalami pusing	10	31.2	22	68.7	0	-	0	-
12.	Sering pingsan atau merasa seperti pingsan	32	100	0	-	0	-	0	-
13.	Dapat bernafas dengan mudah	0	-	1	3.1	2	6.2	29	90.6
14.	Kaku, mati rasa dan kesemutan pada jari-jari	21	65.6	11	34.3	0	-	0	-
15.	Sakit perut atau gangguan pencernaan	25	78.1	5	15.6	2	6.2	0	-
16.	Sering buang air kecil dari biasanya	24	75.0	7	21.8	1	3.1	0	-
17.	Tangan dingin dan sering basah oleh keringat	23	71.8	6	18.7	3	9.3	0	-
18.	Wajah terasa panas dan Kemerahan	30	93.7	2	6.2	0	-	0	-
19.	Sulit tidur dan tidak dapat istirahat malam	15	46.8	17	53.1	0	-	0	-
20.	Mengalami mimpi buruk	30	93.7	2	6.2	0	-	0	-

Tabel di atas menunjukkan bahwa setelah melakukan intervensi dari 32 responden, seluruh responden tidak pernah mengalami sering pingsan atau merasa seperti pingsan dan tubuh seakan berantakan (100%), 30 (93.7%) responden tidak pernah mengalami rasa takut tanpa alasan yang jelas, wajah terasa panas, kemerahan dan mengalami mimpi

buruk. Sedangkan hanya 1 (3.1%) responden saja yang sering mengalami terganggu karena sakit kepala, nyeri leher atau punggung dan sering buang air kecil dari biasanya.

Adapun distribusi frekuensi variabel penelitian sebelum dan sesudah edukasi kesehatan dapat dilihat pada table berikut :

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Ibu Nifas Sebelum dan Sesudah Pemberian Relaksasi Autogenic**

Variabel	Sebelum (pre test)		Sesudah (Pre test)	
	Mean (SD)	Min-Max	Mean (SD)	Min-Max
Tingkat kecemasan ibu nifas	30.63 (3,916)	21-37	26 (3,302)	20-32
p-value	0,0001			

Pada tabel 4 menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan sebelum pemberian edukasi sebanyak 30,63 dan sesudah edukasi sebesar 26, artinya bahwa terlihat jelas adanya penurunan tingkat kecemasan ibu nifas setelah diberi edukasi relaksasi autogenik. Berdasarkan hasil uji

wilcoxon ditemukan bahwa nilai p-value adalah 0,0001, artinya ada pengaruh signifikan pemberian edukasi relaksasi autogenik dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu nifas.

#### IV. DISCUSSIONS

##### 1. Tingkat Kecemasan Ibu Nifas Sebelum diberikan Relaksasi Autogenik

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kecemasan sebelum dilakukan relaksasi autogenik didapatkan bahwa seluruh ibu nifas mengalami kecemasan ringan. Perubahan secara tiba-tiba pada kondisi hormonal menyebabkan ibu nifas menjadi lebih sensitif terhadap hal yang dapat ditangani dalam kondisi normal (Husen, Wardani and Puspitasari, 2017).

Kecemasan merupakan perasaan takut yang belum tahu penyebabnya dan hal ini tidak

didukung oleh situasi apapun (Kenwa, Karkata and Triyani, 2015). Kondisi cemas ini menyebabkan seseorang merasa tidak nyaman, hal ini berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Pratiwi, Rejeki and Juniarto, 2021), kecemasan yang terjadi pada fase nifas penyebabnya karena terdapat perubahan peran wanita dan pria dalam proses menjadi orang tua. Kondisi ini dikarenakan ibu menghadapi perubahan perasaan emosional seperti merasakan bahagia tetapi juga merasakan sedih tanpa sebab di waktu yang bersamaan.

Dari uraian diatas peneliti

berasumsi bahwa kecemasan dipicu oleh banyak hal yang tidak diketahui apa penyebab pastinya, namun kecemasan bisa saja terjadi akibat suatu pikiran negatif yang muncul pada diri sendiri dan dapat menimbulkan konflik bagi individu itu sendiri baik secara fisik maupun psikologis.

## 2. Tingkat Kecemasan Ibu Nifas Sesudah diberikan Relaksasi Autogenik

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kecemasan sesudah dilakukan intervensi didapatkan bahwa seluruh responden masih memiliki tingkat kecemasan ringan setelah melakukan reaksi autogenik. Meskipun demikian ada perubahan penurunan rata-rata tingkat kecemasan antara sebelum

nifas. Respon dari relaksasi autogenik 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, 2011).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Abdullah, Ikraman and Harlina, 2021) dengan judul pengaruh relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan ibu hamil di Palembang tahun 2018, bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi autogenik, sehingga terdapat pengaruh antara sebelum dan sesudah relaksasi autogenik.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rosida, Imardiani and Wahyudi, 2019) di Rumah Sakit Pusri Palembang bahwa rata-rata tingkat kecemasan pasien sebelum dilakukan

dan sesudah relaksasi autogenik dilakukan.

Kecemasan pasien dapat diobati dengan menggunakan teknik non farmakologis dan farmakologis. Ada banyak jenis teknik nonfarmakologis yang biasa digunakan untuk menurunkan kecemasan pada pasien seperti intervensi relaksasi otot progresif, pelatihan autogenik, terapi music, pemanasan berirama dan relaksasi lainnya (Potter and Perry, 2010).

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

terapi relaksasi autogenik lebih besar dibandingkan dengan rata-rata tingkat kecemasan pasien yang sudah diberikan relaksasi autogenik

Berdasarkan uraian diatas peneliti berasumsi bahwa tingkat kecemasan tiap individu berbeda sesuai dengan mekanisme kopingnya masing-masing. Ada individu yang mengungkapkan rasa cemasnya dan ada yang menyimpannya dalam hati. Cemas juga merupakan reaksi normal pada kondisi stress dan ditunjukkan dengan reaksi emosi. Bila kondisi tersebut terus menerus tidak ditangani maka kondisinya bisa meningkat sampai terjadi gangguan tingkah laku. Cemas seringkali disebabkan karena adanya gangguan pada kesehatan manusia. Maka dari itu, relaksasi autogenik bisa dijadikan salah satu upaya untuk menurunkan tingkat kecemasan.



### 3. Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Nifas

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa hasil uji T-test menunjukkan adanya pengaruh relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan ibu nifas di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi Tahun 2021. Hal ini dapat dilihat dari nilai rata-rata tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan relaksasi autogenik dengan nilai rata-rata mengalami penurunan yang signifikan.

Prinsip yang mendasari terjadinya penurunan kecemasan oleh teknik terapi relaksasi autogenik adalah melancarkan aliran darah dan dapat merangsang hormone endofrin. Ketika seseorang melakukan relaksasi autogenik, maka beta-endofrin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor dalam hypothalamus dan sistem limbic yang berfungsi untuk mengatur kecemasan dan sebagai obat penenang alami (Haruyama, 2011).

Teori yang dikemukakan oleh National Safety Coucil (2014) relaksasi autogenik akan memberikan efek secara cepat jika dilakukan secara teratur dengan setiap sesinya selama 15-20 menit. Hasil penelitian (Saunders, 2007) relaksasi autogenik ini merupakan relaksasi yang memiliki kekuatan paling tinggi terhadap penurunan stress atau kecemasan. Klien menyatakan merasakan sensasi berat dan hangat setelah relaksasi autogenik. Hal ini sesuai dengan

penelitian ini terhadap ibu nifas bahwa relaksasi ini memang meberikan sensasi hangat, dingin dan berat yang akhirnya terbukti berpengaruh terhadap tingkat kecemasan.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian oleh (Rosida, Imardiani and Wahyudi, 2019) di Palembang dengan judul pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap kecemasan pasien di ruang intensive care unit, bahwa relaksasi autogenik berpengaruh dalam menurunkan kecemasan pasien secara signifikan.

Penelitian terkait relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan telah banyak dilakukan, namun penelitian yang memfokuskan pada ibu nifas masih sangat jarang. Selain itu, ini merupakan penelitian pertama yang dilakukan di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. Hal ini sekaligus merupakan pembaruan dari penelitian ini, sehingga hasil penelitian ini dapat menjadi solusi dan rekomendasi baru dalam penanganan kasus kecemasan ibu nifas.

## V. CONCLUSION

Terdapat pengaruh pemberian Relaksasi Autogenik terhadap tingkat kecemasan ibu nifas di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. Perlu adanya sosialisasi dan edukasi tentang relaksasi autogenik di masa kehamilan untuk mencegah sedini mungkin terjadinya kecemasan di masa nifas

## REFERENCE

- Abdullah, V. I., Ikraman, R. A. and Harlina, H. (2021) 'PENGARUH PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA', *Quality: Jurnal Kesehatan*, 15(1), pp. 17–23.
- Brummelte, S. and Galea, L. A. M. (2010) 'Depression during pregnancy and postpartum: contribution of stress and ovarian hormones', *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 34(5), pp. 766–776.
- Dias, C. C. and Figueiredo, B. (2020) 'Mother's prenatal and postpartum depression symptoms and infant's sleep problems at 6 months', *Infant Mental Health Journal*, 41(5), pp. 614–627.
- Farada, R. A. (2011) *Pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan pada ibu primigravida trimester III di wilayah kerja puskesmas Kotakulon Kabupaten Bondowoso*.
- Haruyama, S. (2011) 'The miracle of endorphin: Sehat mudah dan praktis dengan hormon kebahagiaan', *Bandung: Penerbit Kaifa*.
- Husen, K., Wardani, N. D. and Puspitasari, V. D. (2017) 'PENGARUH PEMBERIAN KONSELING INDIVIDU SEBELUM MELAHIRKAN TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA IBU POSTPARTUM'. Faculty of Medicine.
- Iwanowicz-Palus, G. J., Marcewicz, A. E. and Bień, A. M. (2020) 'Analysis of Determinants of Postpartum Mood Disorders', *BMC pregnancy and childbirth*. doi: <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-108771/v1>.
- Kemenkes RI (2018) *Hasil utama RISKESDAS 2018, Kementerian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. Jakarta. Available at: [https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir\\_519d41d8cd98f00/files/Hasil-risikesdas-2018\\_1274.pdf](https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-risikesdas-2018_1274.pdf).
- Kenwa, P., Karkata, M. K. and Triyani, I. G. A. (2015) 'pengaruh pemberian konseling terhadap depresi post partum di Puskesmas II dan IV Denpasar Selatan', *Coping Ners Journal*, 3(2), p. 1.
- Lestari, E. and Sholihah, A. N. (2017) 'Hubungan antara paritas dengan tingkat kecemasan yang dialami ibu pada masa post partum di rs pku muhammadiyah yogyakarta'.
- Manalu, A. B. et al. (2021) 'PENGARUH PEMBERIAN RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU PRIMIGRAVIDA DI BPM KURNIA KECAMATAN DELI TUA KABUPATEN DELI SERDANG', *Jurnal Doppler*, 5(1), pp. 6–13.
- Mawardika, T., Aniroh, U. and Lestari, P. (2020) 'Penerapan relaksasi otot progresif terhadap penurunan kecemasan ibu post partum', *Jurnal Keperawatan*, 12(2), pp. 277–286.
- Molgora, S. and Accordini, M. (2020) 'Motherhood in the time of coronavirus: the impact of the pandemic emergency on expectant and postpartum women's psychological well-being', *Frontiers in Psychology*, 11.
- Nanjundaswamy, M. H. et al. (2020) 'COVID-19-related anxiety and concerns expressed by pregnant and postpartum women—a survey among obstetricians', *Archives of Women's Mental Health*, 23(6), pp. 787–790.
- Potter, P. A. and Perry, A. G. (2010) *Fundamental Keperawatan, Buku 3*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pratama, B. (2017) 'Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Bersalin Fase Laten Di Rsu Pku Muhammadiyah Bantul Yogyakarta'. STIKES Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

- Pratiwi, D. M., Rejeki, S. and Juniarto, A. Z. (2021) 'Intervention to Reduce Anxiety in Postpartum Mother', *Media Keperawatan Indonesia*, 4(1), pp. 62–71.
- Rosida, L., Imardiani, I. and Wahyudi, J. T. (2019) 'Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Kecemasan Pasien Di Ruang Intensive Care Unit Rumah Sakit Pusri Palembang', *Indonesian Journal for Health Sciences*, 3(2), pp. 52–56.
- Saunders, S. (2007) 'Autogenic therapy: Short term therapy for long term gain', *British Autogenic Society, Chairman [http://www. Autogenic-therapy. org. uk](http://www.Autogenic-therapy.org.uk)*.
- Suzuki, S. (2020) 'Psychological status of postpartum women under the COVID-19 pandemic in Japan', *The Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine*, pp. 1–3.
- Trisetyaningsih, Y., Pratama, B. and Rohmani, N. (2018) 'PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA IBU BERSALIN FASE LATEN', *JURNAL KESEHATAN SAMODRA ILMU*, 9(2), pp. 135–145.