



Article

**Pemberian Edukasi Tentang Relaksasi Autogenik Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Nifas di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi**

Iksaruddin\*<sup>1</sup>, Herinawati<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Departemen Promosi Kesehatan, Poltekkes kemenkes Jambi, Indonesia

<sup>2</sup>Departemen Kebidanan, Poltekkes kemenkes Jambi, Indonesia

**SUBMISSION TRACK**

Received: January 20, 2022  
Final Revision: January 28, 2022  
Available Online: March 07, 2022

**KEYWORDS**

Postpartum, Education, Audiovisual, Anxiety, Autogenic Relaxation

**CORRESPONDENCE**

Iksaruddin  
Phone: +62 853-6914-7574  
E-mail: [iksaruddin@poltekkesjambi.ac.id](mailto:iksaruddin@poltekkesjambi.ac.id)

**A B S T R A C T**

During the puerperium, mothers experience physical and physiological changes which also result in some psychological changes. The COVID-19 pandemic condition that requires the implementation of social distancing policies results in the risk of psychological responses such as stress, anxiety, and even depression in postpartum mothers. This study aims to analyze the effectiveness of providing education about autogenic relaxation in reducing the anxiety level of postpartum mothers at Putri Ayu Health Center, Jambi City.

This type of research is a quasi-experimental design using a one-group pre-test-post-test design involving 32 postpartum mothers as participants at the Putri Ayu Health Center, Jambi City. Data analysis used the Wilcoxon test with an alpha limit of the significance of 0.05.

The results showed that the p-value (0.0001) < 0.05, then  $H_0$  was rejected,  $H_a$  was accepted, which means that there is an effect of giving Autogenic Relaxation on the anxiety level of postpartum mothers.

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. INTRODUCTION**

COVID-19 (Coronavirus disease 2019) telah ditetapkan Pemerintah sebagai bencana nasional non alam. COVID-19 di Indonesia telah menimbulkan banyak korban jiwa, kerugian material yang besar serta berdampak pada seluruh aspek kehidupan masyarakat, meliputi aspek sosial, ekonomi dan kesejahteraan masyarakat (Kusnan et al., 2020)

Pandemi COVID-19 menyebabkan banyak pembatasan hampir ke semua layanan rutin, baik secara akses maupun kualitas, termasuk pembatasan dalam pelayanan kesehatan maternal dan neonatal, seperti adanya pengurangan frekuensi pemeriksaan kehamilan dan penundaan kelas ibu hamil (Fallon et al., 2021; Layton et al., 2021). Kondisi-kondisi tersebut dapat menjadikan permasalahan secara

psikologis bagi ibu hamil dan ibu nifas, yang dapat menimbulkan kecemasan (Chandra & Nanjundaswamy, 2020). Sebuah studi melaporkan bahwa gejala depresif dan kecemasan pada wanita hamil setelah deklarasi pandemi COVID-19 lebih tinggi dibandingkan sebelum deklarasi COVID-19, termasuk kecenderungan ingin melukai diri sendiri (Nanjundaswamy, Shiva, et al., 2020). Hal tersebut dapat menyebabkan kondisi bahaya selama kehamilan, sehingga mempengaruhi kondisi ibu dan janin (Durankuş & Aksu, 2020). Studi yang melaporkan kecemasan terkait COVID-19 tidak hanya pada ibu hamil saja, namun juga pada ibu nifas (Nanjundaswamy, Pathak, et al., 2020).

Ibu nifas yang belum berpengalaman biasanya mendapat bantuan dari suami dan ibunya dalam merawat bayi pada periode awal postpartum. Ibu nifas sangat membutuhkan dukungan dari orang di sekitarnya. Hal ini disebabkan karena dukungan sosial yang adekuat berhubungan dengan menurunnya mortalitas, lebih mudah sembuh dari sakit, fungsi kognitif, fisik dan kesehatan emosi (Setiana, 2019).

Menurut Davies (2009) kecemasan merupakan suatu keadaan emosional yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan rasa ketakutan serta gejala fisik yang menegangkan yang tidak diinginkan. Kelahiran seorang anak menyebabkan tantangan mendasar terhadap struktur interaksi keluarga yang sudah terbentuk. Sebagian besar wanita mengalami gangguan emosional setelah melahirkan.

Bentuk gangguan postpartum yang umum adalah depresi, mudah marah dan mudah frustrasi, serta emosional. Gangguan mood selama periode postpartum merupakan salah satu gangguan yang paling sering terjadi pada ibu post partum, baik primipara

maupun multipara. Kecemasan pada ibu nifas dapat memberikan pengaruh yang tidak baik untuk bayi, mental ibu dari bayi itu sendiri, serta hubungan pernikahannya (Omowale et al., 2021; Suzuki, 2020).

Hormon yang mengalami perubahan dalam angka yang cukup besar akan membuat suasana hati berubah yaitu seperti Hormon progesterone, estrogen, kelenjar tiroid, kortisol, dan prolaktin. Kecemasan pada ibu nifas biasanya hanya diabaikan dan tidak dilakukan penanganan, hal ini dikhawatirkan akan berlanjut pada tahap yang lebih parah, yaitu depresi pada ibu nifas. Suatu penelitian menyebutkan bahwa wanita pada masa nifas yang mengalami cemas atau depresi memiliki kecenderungan untuk melukai dirinya sendiri (19,3%) dan sering memikirkan untuk melukai dirinya sendiri (3,2%). Penelitian lain menyebutkan bahwa bunuh diri merupakan penyebab ketujuh kematian ibu dalam waktu 6 bulan setelah melahirkan sebesar 1,27 per 100.000 kematian ibu.

Masa nifas merupakan waktu yang penting bagi ibu dan bayi yang berisiko tinggi bagi ibu. Pada masa ini, selain ibu berisiko mengalami gangguan psikologis seperti kecemasan, ibu nifas juga dapat mengalami kematian (Yuliani & Aini, 2020).

Dimasa pandemi Covid-19 petugas kesehatan tidak dapat bertemu secara langsung dengan ibu nifas dan banyak orang lainnya dikarenakan harus melakukan physical distancing/social distancing untuk menghindari penularan Covid-19, sehingga petugas kesehatan menggunakan media modul untuk memberikan konseling dan pengetahuan kepada ibu nifas untuk mengurangi kecemasannya pada masa nifas dalam menyusui supaya tetap aman dan lancar (Sambo et al., 2021).

Depresi Post partum atau depresi pasca persalinan merupakan kondisi yang mungkin dialami oleh perempuan pada periode pasca persalinan. Tidak seorang pun yang mengira akan mengalami hal tersebut. Karena pada umumnya perempuan yang hamil, terlebih baru pertama kali, tentu sangat menantikan kehadiran bayinya. Depresi adalah salah satu penyakit gangguan mood (Suminar, 2021). Sebanyak dua pertiga orang dengan depresi tidak menyadari bahwa mereka memiliki penyakit yang dapat disembuhkan sehingga tidak mencari pengobatan. Selain itu, kebodohan dan mispersepsi penyakit oleh masyarakat, termasuk penyedia kesehatan, sebagai suatu kelemahan pribadi atau kegagalan yang dapat menyebabkan stigmatisasi yang menyakitkan dan menghindari diagnosa sehingga banyak dari mereka yang terkena dampak.

Salah satu bentuk tindakan dan dukungan dari seorang bidan adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan atau yang biasa disebut dengan promosi kesehatan yang merupakan upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan masyarakat baik pengetahuan, sikap maupun perilaku kesehatan melalui proses pembelajaran diri, oleh, untuk dan bersama masyarakat (Notoatmodjo, 2010).

Metode penyuluhan memengaruhi tingkat kecemasan pada ibu hamil dimana setelah dilakukan kegiatan pemberian pendidikan kesehatan dengan menggunakan teknik penyuluhan yang diikuti dengan adanya demonstrasi, redemonstrasi, dan diskusi interpersonal, terjadi peningkatan pemahaman dan menurunnya kecemasan ibu hamil. Kecemasan tidak akan terjadi apabila pengetahuan seseorang tersebut

cukup baik dan peningkatan pemahaman peserta dikarenakan sebagai hasil dari kegiatan penyuluhan (Aritonang et al., 2020).

Berdasarkan fenomena tersebut, maka penulis telah melakukan penelitian yang bertujuan untuk pemberian materi edukasi tentang relaksasi autogenik dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu nifas di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi.

## II. METHODS

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 edukasi tentang relaksasi autogenic. 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. RESULT

Hasil penelitian ini menyajikan beberapa karakteristik responden yang disajikan pada table 1 dan pengaruh edukasi terhadap tingkat kecemasan dapat disajikan pada table 2.

**Table 1. Distribusi Karakteristik Responden di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi**

Karakteristik	n	%
<b>Usia</b>		
19-24	9	28,1
25-29	11	34,4
31-42	12	37,5
<b>Pendidikan</b>		
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%)

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

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Ibu Nifas Sebelum dan Sesudah Pemberian Edukasi Tentang 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 2 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. DISCUSSION

Secara umum, kecemasan pada ibu hamil dan ibu nifas dapat berdampak

pada kesehatan ibu dan janin atau bayi. Dengan adanya pandemi COVID-19 dapat meningkatkan insiden atau tingkatan kecemasan pada ibu hamil dan ibu nifas, sehingga permasalahan tersebut memerlukan penanganan lebih lanjut, untuk mengurangi dampak negatif pada kesejahteraan ibu dan janin atau bayi. Salah satu intervensi yang dianggap mampu untuk menurunkan kecemasan ibu adalah pemberian edukasi tentang relaksasi autogenik. Penyuluhan adalah suatu proses yang bertujuan untuk memberikan pengaruh pada pengetahuan, sikap dan perilaku seseorang ataupun kelompok. Keberhasilan penyuluhan

masyarakat tergantung kepada komponen pembelajaran. Media penyuluhan kesehatan merupakan salah satu komponen dari proses pembelajaran. Media yang menarik akan memberikan keyakinan, sehingga perubahan kognitif afeksi dan psikomotor dapat dipercepat. Audiovisual merupakan salah satu media yang menyajikan informasi atau pesan secara audio dan visual. Pemilihan audiovisual sebagai media penyuluhan kesehatan dapat diterima dengan baik oleh responden. Media ini menawarkan penyuluhan yang lebih menarik dan tidak monoton. Penyuluhan dengan audiovisual menampilkan gerak, gambar dan suara sedangkan penyuluhan dengan media cetak menampilkan tulisan dan suara penyuluh secara langsung yang membuat terkesan formal. Pada saat pelaksanaan penelitian, karena media ini terbilang baru sebagian besar responden mempunyai keingintahuan yang besar terhadap isi video dan melihat video sampai selesai dengan serius.

Peningkatan pemahaman peserta dikarenakan sebagai hasil kegiatan penyuluhan ini dengan menggunakan teknik penyuluhan yang diikuti dengan adanya demonstrasi, redemonstrasi, diskusi interpersonal. Penggunaan media merupakan suatu komponen terpenting dalam suatu kegiatan penyuluhan (Johariyah & Mariati, 2018).

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian edukasi tentang relaksasi autogenik dalam

menurunkan kecemasan pada ibu nifas. Ibu nifas yang memiliki pengetahuan kurang tentang apa yang harus dilakukan pasca melahirkan akan menghasilkan munculnya kecemasan.

Hasil penelitian yang sama dengan temuan pada kegiatan ini dilaporkan bahwa ada perubahan pengetahuan, sikap dan ketrampilan ibu sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan (Kapti et al., 2013).

Ada proses yang kompleks terjadi pada saat kegiatan penyuluhan yakni pancaindera yang banyak menyalurkan pengetahuan ke otak adalah mata pengetahuan manusia diperoleh dan disalurkan melalui panca indera yang lain, sehingga penyuluhan dapat dijadikan suatu media untuk meningkatkan pengetahuan dan perubahan perilaku seseorang.

Penurunan angka kecemasan setelah kegiatan ini menunjukkan efektifitas edukasi tentang relaksasi autogenik. Hal ini dapat dilihat pada nilai mean tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian edukasi bahwa tampak adanya perubahan atau menurun.

## V. CONCLUSION

Edukasi relaksasi autogenik terbukti menurunkan tingkat kecemasan ibu nifas. Disarankan agar ibu nifas senantiasa melakukan relaksasi autogenik jika ada masalah kecemasan.

## REFERENCES

- Aritonang, J., Nugraeny, L., & Siregar, R. N. (2020). Peningkatan Pemahaman Kesehatan pada Ibu hamil dalam Upaya Pencegahan COVID-19. *Jurnal Solma*, 9(2), 261–269.
- Chandra, P. S., & Nanjundaswamy, M. H. (2020). Pregnancy specific anxiety: an under recognized problem. *World Psychiatry*, 19(3), 336.

- Durankuş, F., & Aksu, E. (2020). Effects of the COVID-19 pandemic on anxiety and depressive symptoms in pregnant women: a preliminary study. *The Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine*, 1–7.
- Fallon, V., Davies, S. M., Silverio, S. A., Jackson, L., De Pascalis, L., & Harrold, J. A. (2021). Psychosocial experiences of postnatal women during the COVID-19 pandemic. A UK-wide study of prevalence rates and risk factors for clinically relevant depression and anxiety. *Journal of Psychiatric Research*, 136, 157–166.
- Johariyah, A., & Mariati, T. (2018). Efektivitas penyuluhan kesehatan reproduksi remaja dengan pemberian modul terhadap perubahan pengetahuan remaja. *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS. Dr. Soetomo*, 4(1), 38–46.
- Kapti, R. E., Rustina, Y., & Widyatuti, W. (2013). Efektifitas audiovisual sebagai media penyuluhan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap ibu dalam tatalaksana balita dengan diare di dua rumah sakit kota Malang. *Jurnal Ilmu Keperawatan: Journal of Nursing Science*, 1(1), 53–60.
- Kusnan, A., Sulastrianah, S., & Rhenislawaty, R. (2020). Peningkatan Peran Civitas Perguruan Tinggi Dalam Upaya Tanggap Bencana Nasional Melalui Edukasi Dan Pencegahan Penyebaran Wabah Pada Masa Pandemi Covid 19 Di Kabupaten Kolaka. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(2), 257–265.
- Layton, H., Owais, S., Savoy, C. D., & Van Lieshout, R. J. (2021). Depression, anxiety, and mother-infant bonding in women seeking treatment for postpartum depression before and during the COVID-19 pandemic. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 82(4), 35146.
- Nanjundaswamy, M. H., Pathak, H., & Chaturvedi, S. K. (2020). Perceived stress and anxiety during COVID-19 among psychiatry trainees. *Asian Journal of Psychiatry*, 54, 102282.
- Nanjundaswamy, M. H., Shiva, L., Desai, G., Ganjekar, S., Kishore, T., Ram, U., Satyanarayana, V., Thippeswamy, H., & Chandra, P. S. (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), 787–790.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta. Penerbit Rineka Cipta.
- Omowale, S. S., Casas, A., Lai, Y.-H., Sanders, S. A., Hill, A. V., Wallace, M. L., Rathbun, S. L., Gary-Webb, T. L., Burke, L. E., & Davis, E. M. (2021). Trends in Stress Throughout Pregnancy and Postpartum Period During the COVID-19 Pandemic: Longitudinal Study Using Ecological Momentary Assessment and Data From the Postpartum Mothers Mobile Study. *JMIR Mental Health*, 8(9), e30422.
- Sambo, M., Beda, N. S., Odilaricha, Y. C., & Marampa, L. (2021). Pengaruh Edukasi Tentang Protokol Kesehatan Terhadap Pengetahuan dan Sikap Pencegahan Penularan Covid-19 pada Anak Usia 10-12 Tahun. *Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT)*, 1(2), 72–80.
- Suminar, R. (2021). Pengaruh Edukasi Pencegahan Penularan Covid-19 Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Nifas Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Sindangkasih Kabupaten Ciamis Tahun 2020. *Asuhan Kesehatan: Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan Dan Keperawatan*, 12(1), 15–20.
- Suzuki, S. (2020). Psychological status of postpartum women under the COVID-19 pandemic in Japan. *The Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine*, 1–3.
- Yuliani, D. R., & Aini, F. N. (2020). Kecemasan Ibu Hamil dan Ibu Nifas pada Masa Pandemi Covid-19 di Kecamatan Baturraden. *Jurnal Sains Kebidanan*, 2(2), 11–14.