

**EFFECT OF RELAXATION TECHNIQUES TO DECREASE ANXIETY
LEVEL OF PREGNANT WOMEN ON THIRD TRIMESTER
PRIMIGRAVIDA IN BPS ENDANG PURWANINGSIH
PLERET BANTUL YOGYAKARTA**

Yosi Hana Pratiwi¹, Ekawati², Tri Pitara Mahanggoro³

ABSTRACT

Background: Pregnant women on third trimester *primigravida* experience physical and psychological changes. Physical changes include cardiovascular, gastrointestinal and urogenital whereas psychological changes, mothers experience anxiety or fear in the face of labor. Relaxation is one way to reduce anxiety or stress experienced by pregnant women due to relaxation can relax tense muscles and your mind becomes calm or relaxed.

Objectives: Knowing the effect of relaxation techniques to decrease anxiety levels of pregnant women on third trimester in *primigravida* BPS Endang Purwaningsih Pleret Bantul, Yogyakarta.

Methods: The design of this study was quasi-experimental (quasi-experimental) design with one group pretest-posttest. Analysis of the data used is univariate and bivariate analyzes using t-test with a test base of 5% significance level.

Results: Levels of anxiety in the third trimester *primigravida* pregnant women before (pre) do relaxation techniques in Bantul Pleret BPS Endang Purwaningsih mostly anxiety are as many as nine people (56.3%). Levels of anxiety in pregnant women after the third trimester *primigravida* (post) do relaxation techniques in Bantul Pleret BPS Endang Purwaningsih mostly mild anxiety as many as nine people (56.3%). The test results obtained by t-test is calculated at 3.503 $t > t$ -table for 1.746 and p-value (0.003) $< \alpha$ 0.05.

Conclusion: There is significant influence between the provision of relaxation techniques to decrease anxiety levels of pregnant women on third trimester *primigravida* in BPS Endang Purwaningsih Pleret Bantul.

Keywords: anxiety disorders, relaxation, pregnancy first

¹ Student of Diploma of Midwifery Study Programme Achmad Yani Yogyakarta,
School of Health Sciences

² Supervisor I

³ Supervisor II

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL *PRIMIGRAVIDA*
TRIMESTER III DI BPS ENDANG PURWANIINGSIH
PLERET BANTUL YOGYAKARTA**

Yosi Hana Pratiwi¹, Ekawati², Tri Pitara Mahanggoro³

INTISARI

Latar Belakang : Ibu hamil *primigravida* trimester III mengalami perubahan fisik dan psikis. Perubahan fisik meliputi kardiovaskuler, pencernaan dan urogenital sedangkan perubahan psikis, ibu mengalami kecemasan ataupun ketakutan dalam menghadapi proses persalinan. Relaksasi adalah salah satu cara untuk mengurangi kecemasan atau *stress* yang dialami ibu hamil karena relaksasi dapat mengendurkan otot-otot yang tegang dan membuat pikiran menjadi tenang atau rileks.

Tujuan Penelitian : Mengetahui pengaruh teknik relaksasi terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil *primigravida* trimester III di BPS Endang Purwaningsih Pleret Bantul Yogyakarta.

Metode Penelitian : Rancangan penelitian ini adalah kuasi eksperimen (*quasi experimental*) dengan desain *one group pretest-posttest*. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat menggunakan uji *t-test* dengan dasar taraf signifikansi 5%.

Hasil Penelitian : Tingkat kecemasan pada ibu hamil *primigravida* trimester III sebelum (*pre*) dilakukan teknik relaksasi di BPS Endang Purwaningsih Pleret Bantul sebagian besar adalah kecemasan sedang sebanyak 9 orang (56,3%). Tingkat kecemasan pada ibu hamil *primigravida* trimester III setelah (*pre*) dilakukan teknik relaksasi di BPS Endang Purwaningsih Pleret Bantul sebagian besar adalah kecemasan ringan sebanyak 9 orang (56,3%). Hasil uji *t-test* diperoleh *t*-hitung sebesar 3,503 > *t*-tabel sebesar 1,746 dan *p-value* (0,003) < α 0,05.

Kesimpulan : Ada pengaruh yang signifikan antara pemberian teknik relaksasi terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil *primigravida* trimester III di BPS Endang Purwaningsih Pleret Bantul.

Kata Kunci : gangguan kecemasan, relaksasi, kehamilan pertama

¹Mahasiswa DIII Kebidanan STIKES Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Dosen Pembimbing I

³Dosen Pembimbing II