

SKRIPSI

**PENGARUH RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP KECEMASAN
PASIEH PREOPERASI *SECTIO CAESAREA* (SC)
DI IBS RSUD KOTA YOGYAKARTA**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan



Oleh

Zainal Arifin

KPP.19.00.261

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (S1) DAN NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIRA HUSADA
YOGYAKARTA
2020**



SKRIPSI

**Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Kecemasan Pasien
Preoperasi *Sectio Caesarea* (SC)
Di IBS RSUD Kota Yogyakarta**

Disusun Oleh:

Zainal Arifin

KPP.1900261

**Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal**

Susunan Dewan Penguji

Penguji I

Doni Setiyawan, S.Kep.,Ns., M.Kep.

Penguji II

Fransiska Tatto D. L., S.Kep., Ns., M.Kes.

Penguji III

Muryani, S.Kep., Ns.,M.Kes.

**Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk
memperoleh gelar sarjana Keperawatan**

Yogyakarta,



Ketua Program Studi Keperawatan (S1) dan Ners

PRODI
ILMU KEPERAWATAN & NERS

Ika Mustika Dewi, S.Kep., Ns., M.Kep.





PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di Bawah ini,

Nama : Zainal Arifin

Nomor Induk Mahasiswa : KPP1900261

Program Studi : Keperawatan (S1) dan Ners

Menyatakan bahwa skripsi dengan judul :

Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Kecemasan Pasien Preoperasi Sectio Caesarea (SC) Di IBS RSUD Kota Yogyakarta

adalah hasil karya saya sendiri dan sepengetahuan saya belum pernah dipublikasikan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada Yogyakarta maupun di institusi lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ternyata apa yang saya nyatakan tidak benar maka saya siap menerima sanksi akademik berupa pembatalan kelulusan dan pencabutan ijazah beserta gelar yang melekat.


Yogyakarta,

Yang menyatakan,



Zainal Arifin

Mengetahui Ketua Dewan Penguji,



Doni Setiyawan, S.Kep.,Ns., M.Kep.



INTISARI

PENGARUH RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP KECEMASAN PASIEN PREOPERASI SECTIO CAESAREA (SC) DI IBS RSUD KOTA YOGYAKARTA

Zainal Arifin¹, Doni Setiyawan², Fransiska Tatto Dua Lembang³

Intisari

Latar belakang : Kecemasan pada pasien preoperasi SC dapat menyebabkan rencana proses persalinan maupun proses pasca operasi persalinan menjadi terhambat. Sehingga dibutuhkan penanganan untuk mengurangi kecemasan baik farmakologi maupun non farmakologi. Salah satu teknik non farmakologi adalah terapi relaksasi autogenik.

Tujuan penelitian : Mengetahui pengaruh pemberian relaksasi autogenik terhadap kecemasan pasien preoperasi SC di IBS RSUD Kota Yogyakarta

Metode Penelitian : Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian *Pra-Experimental one-group pra-post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien pre operasi SC di IBS RSUD Kota Yogyakarta yang mengalami kecemasan. Pengambilan sampel dengan *purposive sampling* dengan jumlah 23 orang. Alat pengumpulan data yaitu dengan kuesioner kecemasan dari HARS dan uji analisis dengan menggunakan *Wilcoxon signed rank test*.

Hasil penelitian : Hasil penelitian menunjukkan nilai analisis bivariate dengan rumus *Wilcoxon signed rank test* ada pengaruh yang signifikan setelah diberikan relaksasi autogenik terhadap kecemasan pasien preoperasi SC di IBS RSUD Kota Yogyakarta. Dengan hasil *p value* : 0,000.

Kesimpulan : Kecemasan pasien preoperasi SC di IBS RSUD Kota Yogyakarta mengalami penurunan yang cukup signifikan setelah mendapatkan terapi relaksasi autogenik.

Kata kunci : *Relaksasi Autogenik, Sectio Caesarea (SC), Kecemasan, IBS RSUD Kota Yogyakarta*

¹Mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta

²Dosen Stikes Wira Husada Yogyakarta

³Dosen Stikes Wira Husada Yogyakarta

ABSTRACT

**THE EFFECT OF AUTOGENIC RELAXATION ON SECTIO
CAESAREA (SC) PREOPERATED PATIENT'S ANNIVERSITY
AT IBS RSUD YOGYAKARTA CITY**

Zainal Arifin¹, Doni Setiyawan², Fransiska Tatto Dua Lembang³

Abstract

Background : Anxiety in patients with preoperative SC can cause the planning of the delivery process and the post-delivery process to be obstructed. So that treatment is needed to reduce anxiety in both pharmacological and non-pharmacological aspects. One of the non-pharmacological techniques is autogenic relaxation therapy.

The research objective : To determine the effect of autogenic relaxation on the anxiety of preoperative SC patients at IBS Yogyakarta City Hospital.

Research Methods : This study was a quantitative study with a *pre-experimental one-group pre-post test design*. The population in this study were patients with preoperative SC in IBS Yogyakarta City Hospital who experienced anxiety. Sampling with *purposive sampling* with a number of 23 people. Data collection tools are the anxiety questionnaire from HARS and test analysis using the *Wilcoxon signed rank test*.

Results : The results showed that the value of bivariate analysis with the formula *Wilcoxon signed rank test* had a significant effect after being given autogenic relaxation on the anxiety of preoperative SC patients at IBS RSUD Kota Yogyakarta. With the result *p value* : 0.000.

Conclusion : The anxiety of preoperative SC patients at IBS Yogyakarta City Hospital has decreased significantly after receiving autogenic relaxation therapy.

Keywords: *Relaxation Autogenic, Sectio Caesarea (SC), anxiety, IBS Yogyakarta City Hospital*

¹Students School of Nursing STIKES Wira Husada Yogyakarta

²Lecturer STIKES Wira Husada Yogyakarta

³Lecturer STIKES Wira Husada Yogyakarta

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul : **“Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Kecemasan Pasien Preoperasi *Sectio Caesarea* (SC) DI IBS RSUD Kota Yogyakarta“**. Karya tulis ilmiah ini diajukan sebagai syarat untuk dapat menyelesaikan pendidikan di Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan Wira Husada Yogyakarta.

Terwujudnya karya tulis ilmiah ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak yang telah mendorong dan membimbing penulis, baik tenaga, ide-ide, maupun pemikiran. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih yang tulus dan sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. Dra. Ning Rintiswati, M.Kes. selaku Kepala STIKES Wira Husada Yogyakarta
2. Ika Mustika Dewi, S.Kep.,Ns., M.Kep. selaku ketua Prodi Ilmu Keperawatan (S1) dan Ners STIKES Wira Husada Yogyakarta
3. Doni Setiyawan, S.Kep, Ns., M.Kep. selaku dosen pembimbing penulis yang penuh dengan kesabaran membimbing dan memberikan saran, masukan serta semangat kepada penulis

4. Fransiska Tatto Dua Lembang, S.Kep., Ns., M.Kes. selaku pembimbing II yang telah memberikan masukan saran kritik dan semangat kepada penulis
5. Muryani, S.Kep., Ns., M.Kes. selaku penguji yang telah banyak memberikan masukan dalam pelaksanaan penelitian ini
6. Seluruh staf dan karyawan RSUD Kota Yogyakarta
7. Seluruh responden pasien *Sectio Caesaria*(SC) di RSUD Kota Yogyakarta
8. Keluarga tercinta, istriku Novitasari, SKM. dan kedua buah hatiku Azzaki Mushthofa Insani dan Aqilla Azzahra Putri yang telah memberikan semangat dan motivasi
9. Seluruh dosen dan staf STIKES Wira Husada Yogyakarta
10. Teman-teman satu angkatan STIKES Wira Husada Yogyakarta dan semua pihak yang turut serta membantu peyusunan usulan karya tulis ilmiah ini.

Sekali lagi penulis ucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu, penulis menyadari sepenuhnya bahwa daam penulisan penyusunan karya tulis ilmiah ini masih banyak kekurangan, maka dari itu semua saran dan kritik yang bersifat membangun sangat diharapkan demi kesempurnaan karya tulis ilmiah ini.

Yogyakarta, 28 Juli 2020

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN/PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR SINGKATAN	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Ruang Lingkup	5
E. Manfaat	5
F. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Landasan Teori.....	9
1. <i>Sectio Caesarea</i> (SC).....	9
2. Kecemasan.....	21
3. Relaksasi Autogenik	33
B. Kerangka Teori.....	38
C. Kerangka Konsep.....	39
D. Hipotesis	39
BAB III METODE PENELITIAN	40
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	40

B. Waktu dan Tempat Penelitian	41
C. Populasi dan Sampel	41
D. Variabel Penelitian	43
E. Definisi Operasional	44
F. Alat Penelitian.....	45
G. Uji Kesahihan dan Keandalan	47
H. Analisa Data	48
I. Jalannya Pelaksanaan Penelitian	49
J. Etika Penelitian	52
K. Jadwal Pelaksanaan Penelitian	54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	55
A. Hasil Penelitian.....	55
1. Gambaran Umum RSUD Kota Yogyakarta	55
2. Analisis Hasil Penelitian	56
B. Pembahasan	60
1. Umur	60
2. Pendidikan	60
3. Pekerjaan	61
4. Tingkat kecemasan	61
5. Efektifitas terapi autogenik menurunkan kecemasan	62
C. Keterbatasan Penelitian	62
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	63
A. Kesimpulan.....	63
B. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN	66

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Rancangan Penelitian	1
Tabel 3.2 Definisi Operasional	7
Tabel 3.3 Kisi-kisikuesioner penelitian	42
Tabel 4.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur, pendidikan, pekerjaan.....	43
Tabel 4.2 Tingkat kecemasan pasien sebelum dan sesudah terapi Relaksasi Autogenik	44
Tabel 4.3 Hasil analisis <i>Wilcoxon Sign Rank Test</i>	67

DAFTAR SINGKATAN

1. WHO : World Health Organization
2. SC : *Sectio Caesarea*
3. IBS : Instalasi Bedah Sentral
4. RSUD : Rumah Sakit Umum Daerah
5. CPD : Cephalo Pelvik Disproportion
6. PEB : Pre Eklamsi Berat
7. HARS : Humilton Anxiety Rating Scale

DAFTAR SKEMA

	Halaman
Skema 1 Kerangka Teori.....	63
Skema 2 Kerangka Konsep	64

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Protokol Penelitian
- Lampiran 2 Lembar Informasi Subjek (EC)
- Lampiran 3 Lembar Konfirmasi Persetujuan
- Lampiran 4 Surat Pengantar Studi Pendahuluan dari Stikes Wira Husada
- Lampiran 5 Surat lolos uji EC dari RSUD Kota Yogyakarta
- Lampiran 6 Surat Ijin RSUD Kota Yogyakarta
- Lampiran 7 Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 8 Kuesioner kecemasan HARS
- Lampiran 9 SOP Relaksasi Autogenik
- Lampiran 10 Biaya yang dikeluarkan
- Lampiran 11 Jadwal kegiatan
- Lampiran 12 Lembar konsultasi masing-masing pembimbing
- Lampiran 13 Dokumentasi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Persalinan adalah suatu peristiwa yang dialami oleh seorang ibu pada akhir kehamilan yaitu proses pengeluaran hasil konsepsi janin dan plasenta yang telah cukup bulan melalui jalan lahir atau jalan lain (Sofian, 2012). Pada umumnya terdapat dua jenis persalinan, yaitu persalinan normal dan persalinan buatan yang sering disebut dengan *Sectio Caesarea* (SC).

Angka kejadian SC di dunia terjadi peningkatan sejak beberapa tahun terakhir ini. Menurut WHO, peningkatan persalinan dengan SC di seluruh negara terjadi semenjak tahun 2007- 2008 yaitu 110.000 per kelahiran diseluruh Asia (Gibbons,et. all., 2010). Di Indonesia sendiri angka kejadian SC mengalami peningkatan pada tahun 2000 jumlah ibu bersalin dengan SC 47,22%, tahun 2001 sebesar 45,19%, tahun 2002 sebesar 47,13%, tahun 2003 sebesar 46,87%, tahun 2004 sebesar 53,2%, tahun 2005 sebesar 51,59%, dan tahun 2006 sebesar 53,68% dan tahun 2007 belum terdapat data yang signifikan, tahun 2009 sebesar sekitar 22,8% (Karundeng, 2014).

SC adalah suatu cara melahirkan janin dengan membuat sayatan pada dinding uterus melalui dinding depan perut, SC juga dapat didefinisikan sebagai histerotomia untuk melahirkan janin dari dalam rahim (Sofian,

2012). Tindakan operasi SC dengan berbagai komplikasinya dapat menimbulkan kecemasan pada pasien (Pawatte, Pali & Opod, 2013)

Berdasarkan data WHO (2009) di Amerika Serikat menganalisis data dari 35.539 pasien bedah dirawat di unit perawatan intensif tahun 2008 terdapat 27,3% mengalami kondisi kejiwaan dan 21,9% pasien mengalami kecemasan, sedangkan tahun 2009 dari 8.922 pasien terdapat 25,1% mengalami kondisi kejiwaan dan 26,9% mengalami kecemasan (Depkes RI, 2015). Kecemasan atau ansietas adalah perasaan khawatir dalam diri yang berlebih dan tidak jelas, merupakan respon terhadap stimuli dari dalam maupun dari luar yang menimbulkan gejala emosional, kognitif, fisik dan tingkah laku (Baradero et al, 2015). Dampak dari terjadinya kecemasan preoperasi dikaitkan dengan peningkatan rasa sakit pasca operasi, kebutuhan analgesik, peningkatan masa rawat inap di rumah sakit dan dikaitkan juga dengan kejadian depresi post partum (Kuo, Chen, & Tzeng, 2014; Sahin et.all., 2016).

Terjadinya kecemasan pada pasien preoperasi SC dapat menyebabkan hal-hal yang harus dilakukan pasien sebelum operasi dipersepsikan tidak baik dan bahkan menyimpang. Hal tersebut dapat menyebabkan rencana proses persalinan maupun proses pasca operasi persalinan menjadi terhambat (Pawatte, 2013). Kecemasan yang tidak teratasi bahkan sampai berat akan mengakibatkan terganggunya proses operasi.

Penanganan yang dapat diberikan untuk mengurangi kecemasan dapat berupa terapi farmakologi dan non farmakologi. Pemberian terapi farmakologi seperti pemberian obat anti depresan. Namun obat tersebut bersifat ketergantungan sehingga penggunaan obat tersebut tidak boleh lebih dari 4 – 6 minggu (Baradero, 2015). Selain itu terapi non farmakologi juga dapat mengurangi kecemasan seperti teknik relaksasi, psikoterapi dengan hipnotis atau hipnoterapi (Isaacs, 2005 dalam DS et al 2014). Salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan yaitu teknik relaksasi autogenik.

Teknik relaksasi autogenik adalah salah satu teknik relaksasi yang bersumber dari diri sendiri berupa kata-kata atau kalimat pendek ataupun pikiran yang bisa membuat pikiran tenang. Menurut Aryanti (2007) dalam Pratiwi (2012), terdapat pengaruh antara teknik relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan. Keefektifan relaksasi autogenik dalam menurunkan kecemasan dibuktikan dalam penelitian Tiana (2014) yang membuktikan adanya perbedaan yang signifikan dalam tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukannya relaksasi autogenik pada pasien pre operasi di RSUD Ungaran 2014.

Penelusuran data rekam medis di IBS RSUD Kota Yogyakarta didapat jumlah ibu dengan SC pada tahun 2019 adalah 173 dan pada tahun 2020 dari bulan Januari dengan jumlah 11, Februari dengan jumlah 13, Maret dengan jumlah 7. Fenomena yang peneliti temukan saat melakukan studi pendahuluan yang dilakukan pada April 2020 pada pasien preoperasi

SC di IBS RSUD Kota Yogyakarta, dari 10 pasien preoperasi SC didapatkan ada 7 ibu yang mengatakan mengalami kecemasan preoperasi dan 3 ibu tidak mengalami kecemasan. Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Kecemasan Pasien Preoperasi SC di IBS RSUD Kota Yogyakarta.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka peneliti merumuskan masalah “Adakah Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Kecemasan Pasien Preoperasi *Sectio Caesarea* (SC) di IBS RSUD Kota Yogyakarta”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui Pengaruh relaksasi autogenik terhadap kecemasan pasien preoperasi SC di IBS RSUD Kota Yogyakarta

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui tingkat kecemasan pasien preoperasi SC di Instalasi Bedah Sentral RSUD Kota Yogyakarta
- b. Diketahui pengaruh relaksasi autogenik terhadap kecemasan pasien preoperasi SC di Instalasi Bedah Sentral RSUD Kota Yogyakarta

D. Ruang Lingkup

Lingkup laporan studi kasus ini, meliputi :

1. Lingkup Mata Kuliah

Lingkup pembelajaran studi kasus pada klien dengan preoperasi SC ini merupakan bagian dari mata kuliah Keperawatan Medikal Bedah.

2. Lingkup Kasus

Mengetahui adakah Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Kecemasan Pasien Preoperasi SC di Instalasi Bedah Sentral RSUD Kota Yogyakarta

3. Lingkup Waktu

Peneiltian ini dilaksanakan pada bulan September Desember 2020

4. Lingkup Tempat

Lokasi penelitian dilaksanakan di Instalasi Bedah Sentral RSUD Kota Yogyakarta

E. Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diambil dari hasil penelitian ini diantaranya:

1. Bagi Rumah Sakit

Sebagai bahan dan evaluasi yang diperlukan dalam pelaksanaan praktek layanan keperawatan khususnya pasien preoperasi SC

2. Bagi Peneliti berikutnya

Sebagai acuan untuk peneliti lebih lanjut dengan metode penelitian yang berbeda dengan meneliti pengaruh relaksasi autogenik terhadap kecemasan pasien preoperasi SC.

3. Bagi Peneliti

Mengaplikasikan teori metodologi penelitian untuk diterapkan dalam kegiatan nyata di lapangan terutama berkaitan dengan pengaruh relaksasi autogenik terhadap kecemasan pasien preoperasi SC.

F. Keaslian Penelitian

Sepengetahuan peneliti belum ada penelitian yang meneliti tentang Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Kecemasan Pasien Preoperasi *Sectio Caesarea* (SC) di IBS RSUD Kota Yogyakarta. Akan tetapi ada beberapa penelitian yang terkait dengan peneliti ini antara lain :

1. Lutfi Rosida (2019) "Pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap kecemasan pasien di ruang intensive care unit Rumah Sakit PUSRI Palembang". Jenis penelitian kuantitatif dengan metode Pre-Eksperimen pendekatan one group pretest and posttest design. Pengambilan sampel secara non probability sampling yaitu menggunakan consecutive sampling terhadap 16 orang di ruang ICU, kemudian hasil dengan analisis menggunakan dengan T Dependent. Persamaan dalam penelitian ini yaitu pada desain penelitian pre test and post test variable terikat kecemasan pasien pre operasi. Perbedaan

dalam penelitian ini yaitu lokasi, jumlah responden dan pengukuran kecemasan menggunakan Visual Analog ScaleAnxiety (VAS-A).

2. Jumrotin (2018) “Terapi Relaksasi Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Siswi Dalam Menghadapi Menarche”. Penelitian ini termasuk jenis penelitian quasi dengan disain *one group pretest dan posttest design*. Dalam penelitian ini, yang ditetapkan sebagai variabel bebas adalah terapi relaksasi progresif dan yang ditetapkan sebagai variabel terikat adalah kecemasan menghadapi menarche. Persamaan dalam penelitian ini pada desain penelitian pre test and post test variable terikat kecemasan pasien. Perbedaan dalam penelitian ini yaitu lokasi, jumlah responden dan instrumen dalam penelitian ini adalah skala kecemasan berdasarkan teori oleh Stuart dan Sunden (2007).
3. Evangeline H (2018) “Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Depresi Pada Lansia Di BPS Tresna Werdha Ciparay”. Penelitian dilakukan menggunakan pre eksperimen dengan jenis *one group pretest posttest design*. Teknik pengambilan sampling dalam penelitian ini menggunakan consecutive sampling. Persamaan dalam penelitian ini yaitu pada desain penelitian pre test and post test variable terikat kecemasan pasien. Perbedaan dalam penelitian ini yaitu lokasi, jumlah responden dan skala Instrumen dalam penelitian ini adalah skala kecemasan yang disusun berdasarkan *Geriatric Depression Scale (GDS)*.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat pengaruh terapi relaksasi autogenik dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien *pre* operasi *Sectio Caesaria*.
2. Tingkat kecemasan pasien *pre* terapi relaksasi autogenik sebagian besar pada kecemasan dengan tingkatan berat.
3. Tingkat kecemasan pasien *post* terapi relaksasi autogenik sebagian besar pada kecemasan dengan tingkatan ringan.

B. Saran

Ada beberapa saran yang peneliti ajukan berdasarkan hasil, pembahasan dan kesimpulan tentang efektifitas terapi Relaksasi Autogenik dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien *pre* operasi *sectio caesaria* di RSUD Kota Yogyakarta, antara lain:

1. Bagi RSUD Kota Yogyakarta

Terapi Relaksasi Autogenik terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien *pre* operasi terutama *pre* operasi *sectio caesaria* maka peneliti berharap agar terapi ini bisa dimasukkan ke dalam salah satu SOP keperawatan dalam penurunan tingkat kecemasan pasien di RSUD Kota Yogyakarta.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Relaksasi Autogenik ini dapat dilakukan di waktu dan tempat yang tidak terbatas, misal di ruang perawatan atau bangsal sehingga diharapkan hasilnya akan jauh lebih baik dan maksimal.

3. Bagi peneliti

Hasil penelitian bermanfaat sebagai masukan dan tambahan pengetahuan tentang teknik dalam mengurangi kecemasan pasien.

DAFTAR PUSTAKA

- Baradero, M, et al. (2015). *Prinsip dan Praktek Keperawatan Perioperatif*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran ECG.
- Budiman, F,et.all. (2015). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan pada Pasien Infark Miokard Akut di Ruang CVCU RSUP Prof. Dr. R. Kandou Manado*.e-Journal Keperawatan (e-Kp). Vol.3 No.3 Agustus 2015: Manado
- Cunningham, et al. (2014). *Obstetri Williams* Edisi 23. Jakarta: EGC.
- Dewi, R.C., Oktiawati, A., & Saputri, L.D. (2015). *Teori dan Konsep Tumbuh Kembang : Bayi, Toddler, Anak, dan Usia Remaja*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- DS, A.I., Kristiyawati, S.P., & Supriyadi.(2014). Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Yang Menjalani Kemoterapi Di Rs Telogorejo Semarang.*Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, vol 1, no 6 ; 1-10
- Gibbons, L .et al. 2010. *The Global Numbers and Costs of Additionally Needed and Unnecessary Caesarean Sections Performed per Year: Overase as a Barter to Universal Coverage*. World Health Report.
- Hartono, A. (2014).*asuhan kebidanan Masa persalinan Fisiologis & patolog*. tanggerang: BINARUPA AKSARA Publisher.
- Heryani, R. (2012). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Ibu Nifas dan Menyusui*. Jakarta : Trans Info Media
- Hutabalian, D. (2011). *Pengaruh Faktor Internal dan Eksternal Ibu Bersalin Terhadap Indikasi Tindakan Sectio Caesaria Dalam Persalinan di Rumah Sakit Umum Daerah Swadana Tarutung*
- Jitowiyono, S dan Kristiyanasari, W. (2012). *Asuhan Keperawatan Post Operasi Dengan Pendekatan Nanda, NIC, NOC*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Jaya, K. (2015). *Keperawatan Jiwa*. Tangerang Selatan: Binarupa Aksara Publisher.

- Kasdu, Dini. (2013), *Operasi Caesar Masalah Dan Solusinya*, Jakarta: Puspa Swara
- Kuo, S., Chen, S., & Tzeng, Y. 2014. Depression and anxiety trajectories among women who undergo an elective cesarean section dalam <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0086653>. Diakses tanggal 1 Juli 2020.
- Karundeng, dkk. (2014). Faktor-faktor yang berperan meningkatnya angka kejadian section caesaraedalam [http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:xHwineNtLMJ:ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/viewFile/4052/3568 +%&cd=2&hl=id&ct=clnk&gl=id](http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:xHwineNtLMJ:ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/viewFile/4052/3568+%&cd=2&hl=id&ct=clnk&gl=id). Diakses tanggal 1 Juli 2020.
- Manuaba, I. (2012). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB*, Jakarta: EGC.
- Maryunani, A. (2016). *Manajemen Kebidanan Terlengkap*. Jakarta: Trans Info Media
- Marmi.(2016). *Buku Ajar Pelayanan KB*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Minarsih, R. (2013). Efektifitas Pemberian Elemen Penghangat Cairan Intravena Dalam Menurunkan Gejala Hipotermi Pasca Bedah. dalam jurnal.unimus.ac.id Diakses tanggal 1 Juli 2020.
- Nugroho, T. (2012). *Patologi Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Nursalam. (2017). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan* Ed. 4. Jakarta: Salemba Medika
- Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 3*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Oxorn, Harry, William R. Forte. (2010). *Ilmu Kebidanan: Patologi & Fisiologi Persalinan*. Jakarta: Yayasan Essentia Medica
- Pawatte, I., Pali, C., & Opod, H. (2013). Perbedaan tingkat kecemasan pada ibu pre seksio caesarea di RSIA kasih ibu dan RSUP. Prof. Dr. RD

Kandou Manado. Jurnal Kedokteran Komunitas dan Tropik dalam <http://repository.unimus.ac.id> Diakses tanggal 1 Juli 2020.

- Puspitasari, A. W. T. (2013). *Hubungan antara Tingkat Pendidikan dengan Kecemasan pada Wanita Menopause*. Universitas Sebelas Maret
- Pratiwi, R. (2012). Penurunan intensitas nyeri akibat luka post sectio caesarea setelah dilakukan latihan teknik relaksasi pernapasan menggunakan aroma terapi lavender di rumah sakit al islam bandung. Skripsi, FIK Unpad
- Sofian, A. (2012). *Sinopsis Obstetri Rustam Mochtar*. Jilid 2. Jakarta: EGC
- Stuart, G. W. (2013). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC
- Solehati, Tetti dan Cecep Eli Kosasih., (2015). *Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung : PT. Refika Aditama
- Sutejo. (2018). *Keperawatan Jiwa, Konsep dan Praktik Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa: Gangguan Jiwa dan Psikososial*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Tiana, Y, (2005). Pengaruh Intervensi Keperawatan Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi di RSUD Ungaran. *Skrpsi*. Ungaran: Universitas Ngudi Waluyo.