

## ABSTRAK

Nancy Jennifer Edward (2024). *Penerapan Teknik Relaksasi Afirmasi Positif Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki*. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, Program Studi DIII Keperawatan Pekanbaru, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau. Pembimbing (I) Magdalena, SST, S.Kep, M.Kes, (II) Ns. Wiwiek Delvira, S.Kep, M.Kep.

Ibu Primigravida atau ibu yang baru pertama kali hamil akan mengalami perubahan fisik dan psikis sehingga merasa cemas dan khawatir karena ini merupakan pengalaman baru. Kecemasan berdampak buruk bagi ibu hamil karena dapat memicu rangsangan kontraksi rahim. Kecemasan dapat diatasi salah satunya dengan menerapkan teknik relaksasi afirmasi positif. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan penerapan teknik relaksasi afirmasi positif untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu primigravida di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan 2 subyek yang dilakukan pada tanggal 23- 27 April 2024. Pada penelitian ini data dikumpulkan dengan cara observasi dan disajikan dalam bentuk naratif dan tabular. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan kedua subyek sebelum diberikan intervensi mengalami cemas berat dan setelah diterapkan teknik relaksasi afirmasi positif selama 5 hari berturut-turut pada subyek I dan II diperoleh bahwa tingkat kecemasan mengalami penurunan. Diharapkan teknik relaksasi afirmasi positif dapat diterapkan disetiap pelayanan kesehatan agar dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil.

Kata Kunci : Ibu Primigravida, Kecemasan, Teknik Relaksasi Afirmasi Positif

## **ABSTRACT**

Nancy Jennifer Edward (2024). *Application of Positive Affirmation Relaxation Techniques to Reduce Anxiety Levels of Primigravida Mothers in the Working Area of the Payung Sekaki Community Health Center. Case Study Scientific Writing, DIII Nursing Study Program Pekanbaru, Department of Nursing, Health Polytechnic Ministry of Health Riau.* Supervisors (I) Magdalena, SST, S.Kep, M.Kes, (II) Ns. Wiwiek Delvira, S.Kep, M.Kep.

*Primigravida mothers or mothers who are pregnant for the first time will experience physical and psychological changes so they will feel anxious and worried because this is a new experience. Anxiety has a bad impact on pregnant women because it can trigger stimulation of uterine contractions. One way to overcome anxiety is by applying positive affirmation relaxation techniques. The aim of this research is to describe the application of positive affirmation relaxation techniques to reduce the anxiety level of primigravida mothers in the working area of the Payung Sekaki Community Health Center. This type of research is descriptive with 2 subjects conducted on April 23-27 2024. In this research data was collected by observation and presented in narrative and tabular form. The results of the study showed that the anxiety level of the two subjects before being given the intervention experienced severe anxiety and after applying the positive affirmation relaxation technique for 5 consecutive days in subjects I and II, it was found that the anxiety level had decreased. It is hoped that positive affirmation relaxation techniques can be applied in every health service in order to reduce the anxiety level of pregnant women.*

*Keywords: Primigravida Mother, Anxiety, Positive Affirmation Relaxation Technique*