

ASUHAN KEPERAWATAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENGATASI ANSIETAS DI RUMAH BERSALIN ERNITA KOTA PEKANBARU

Vina Farida¹, Fitri Dyna², Afrida Sriyani Harahap³
vinafarida@gmail.com¹, fitri.dyna@payungnegeri.ac.id²
Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

ABSTRAK

Kecemasan pada ibu hamil merupakan reaksi emosional terhadap perubahan diri dan lingkungan yang menimbulkan perasaan tidak nyaman atau tidak menyenangkan akibat adanya dugaan bahaya maupun frustrasi yang mengancam rasa aman dan keseimbangan hidup. Ansietas yang tidak ditangani dapat berdampak negatif terhadap kesehatan ibu dan janin. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah relaksasi otot progresif. Karya Ilmiah Akhir Ners ini bertujuan untuk menerapkan asuhan keperawatan dengan relaksasi otot progresif dalam menurunkan ansietas pada ibu hamil trimester III di Rumah Bersalin Bidan Ernita Kota Pekanbaru. Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan menerapkan evidence based practice nursing (EBN) yang dilakukan kepada 2 orang responden ibu hamil trimester III yang mengalami ansietas. Intervensi relaksasi otot progresif dilakukan selama 3 hari berturut-turut. Tingkat ansietas diukur menggunakan kuesioner PASS (Perinatal Anxiety Screening Scale). Hasil menunjukkan adanya penurunan skor ansietas pada ke 2 responden dengan skor sebelum diberikan intervensi 30 dan setelah diberikan relaksasi otot progresif menjadi 24. Berdasarkan hasil evaluasi dari SLKI ditemukan pada pasien yaitu verbalisasi kebingungan, khawatir, gelisah, tegang, dan pusing dapat menurun. Penerapan relaksasi otot progresif terbukti efektif dalam menurunkan ansietas pada ibu hamil trimester III dan dapat direkomendasikan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis yang mudah diterapkan secara mandiri.

Kata Kunci: Ansietas, Kehamilan, Relaksasi Otot Progresif.

ABSTRACT

Trimester III pregnancy is often accompanied by physical and psychological changes that may increase anxiety, particularly in primigravida women approaching childbirth. Unmanaged anxiety can negatively affect both maternal and fetal health. Progressive muscle relaxation is a non-pharmacological intervention that can be used to reduce anxiety. This Final Nursing Scientific Project aimed to implement nursing care using progressive muscle relaxation to reduce anxiety in third-trimester pregnant women at Rumah Bersalin Bidan Ernita, Pekanbaru. This study employed an evidence-based practice approach with a case study design involving two third trimester pregnant women experiencing anxiety. Progressive muscle relaxation was administered for three consecutive days, with each session lasting 10–15 minutes. Anxiety levels were measured using the Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS) The results showed a decrease in anxiety scores in both respondents, with scores before the intervention being 30 and after being given progressive muscle relaxation decreasing to 24. Based on the evaluation from SLKI, it was found that in patients, verbalizations of confusion, worry, restlessness, tension, and dizziness can decrease. The application of progressive muscle relaxation has been proven effective in reducing anxiety in pregnant women in the third trimester and can be recommended as a non-pharmacological nursing intervention that can be easily applied independently.

Keywords: Anxiety, Pregnancy, Progressive Muscle Relaxation.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan peristiwa fisiologis yang terjadi pada wanita, diawali suatu peristiwa fertilisasi yang akan membentuk zigot dan akhirnya akan menjadi janin yang

mengalami perkembangan dan pertumbuhan didalam uterus hingga terjadinya proses persalinan. Rentang masa kehamilan umumnya sekitar 280 hari atau 40 minggu. Kehamilan dibagi menjadi tiga trimester yaitu trimester pertama (0-12 minggu), trimester kedua (13-27 minggu), trimester ketiga (28-40 minggu) (Mulyana et al., 2019). Kehamilan adalah kondisi fisiologis dimana terjadi perubahan fisik maupun psikologis yang dapat menimbulkan kecemasan seiring dengan usia kehamilan yang semakin bertambah (Mulyati et al., 2021).

Kehamilan dianggap sebagai peristiwa yang dapat menimbulkan kecemasan karena adanya berbagai tuntutan penyesuaian diri akibat berbagai perubahan yang terjadi selama kehamilan. Perubahan tersebut dapat menimbulkan rasa tidak nyaman yang memicu timbulnya kecemasan pada ibu hamil. Kecemasan meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan, terutama pada trimester ketiga. Pada trimester ketiga terjadi pembesaran janin dan perubahan fisiologis yang menimbulkan ketidaknyamanan, seperti nyeri punggung, gangguan tidur, mudah lelah dan meningkatnya kebutuhan oksigen. Kondisi tersebut dapat berdampak pada psikologis ibu, dimana muncul rasa cemas, takut dan khawatir menjelang persalinan. Ibu yang hamil primigravida lebih banyak mengalami kecemasan karena merupakan kehamilan pertama serta kurangnya pengalaman menjadi seorang ibu.

Kecemasan pada primigravida akan semakin meningkat pada trimester ketiga seiring semakin dekatnya waktu persalinan. Ibu hamil terutama primigravida sering merasa cemas dan takut menghadapi persalinan karna kurangnya pengalaman serta pengetahuan sehingga hal tersebut dapat meningkatkan kecemasan. Ketakutan bisa muncul dari pemikiran sendiri apakah akan terjadi persalinan normal, apakah akan terjadi komplikasi, dan seperti apa rupa bayinya (Puspitasari et al.,2023). Kecemasan yang tidak dapat dikelola sehingga dapat menimbulkan berbagai masalah psikologis dan fisiologis pada ibu hamil (Kovacs et al., 2019).

Berdasarkan World Health Organization (WHO) tahun 2010, mengatakan ada sebanyak 13% ibu hamil mengalami kecemasan di dunia dan lebih tinggi angkanya di negara berkembang yakni sebanyak 15,6%. Angka kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia mencapai 373.000.000. Sebanyak 107.000.000 atau 28,7% diantaranya kecemasan terjadi pada ibu hamil menjelang proses persalinan. Penelitian yang dilakukan pada ibu primigravida 22,5% mengalami cemas ringan, 30% mengalami cemas sedang, 27,5% cemas berat, dan 20% mengalami cemas sangat berat (Suraily, 2022).

Gangguan kecemasan merupakan gangguan psikiatri yang paling sering dijumpai. Adapun gejala yang timbul berbeda-beda tiap individu berupa gelisah, pusing, jantung berdebar, gemeteran, dan lain sebagainya. Sumber kecemasan ibu hamil adalah kondisi bayinya, nyeri yang akan dirasakan dan lain sebagainya (Ratna Sari et al., 2023).

Penanganan kecemasan pada ibu hamil yaitu dengan terapi farmakologis menggunakan obat-obatan seperti benzodiazepine, namun pemberian obat ini dapat menyebabkan risiko tinggi ketergantungan obat, BBLR, bayi lahir prematur sehingga lebih dianjurkan untuk menggunakan terapi non farmakologi dalam penanganan kecemasan ibu hamil, salah satu metode yang digunakan adalah relaksasi otot progresif (terapi non-farmakologis tanpa menggunakan obat seperti teknik relaksasi otot progresif (Mulyati et al., 2021). Adapun Metode non farmakologis lainnya untuk menurunkan ansietas pada ibu hamil trimester ketiga dengan penerapan ralaksasi nafas dalam. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu tindakan keperawatan dengan menghembuskan napas secara perlahan, selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah, sehingga juga dapat menurunkan tingkat kecemasan (Hardiyati, 2020). Keunggulan relaksasi otot progresif menurut penelitian Inayah & Anisah (2023) menunjukkan bahwa setelah diberikan ROP selama 3 hari berturut-turut, tingkat kecemasan ibu hamil menurun dari kategori sedang

menjadi tidak ada kecemasan, ROP hanya berfokus pada menegangkan dan melemaskan otot, sehingga lebih mudah dilakukan dibandingkan teknik relaksasi lain yang membutuhkan konsentrasi tinggi serta mudah dipraktikkan tanpa memerlukan alat khusus dapat dilakukan dengan panduan leaflet (Dinda Nurfaejri, P.,2024).

Relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi yang berfokus pada aktivitas otot dan tidak memerlukan imajinasi, ketekunan, atau sugesti. Teknik ini menitikberatkan pada aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan melalui teknik relaksasi untuk mencapai relaksasi (Betan et al., 2021). Terapi relaksasi otot progresif dilakukan secara bertahap dan sistematis mengendurkan dan merilekskan setiap kelompok otot pada tubuh, mulai dari ujung kepala hingga ujung kaki. Dengan teknik ini akan menciptakan kondisi rileks yang akan menurunkan respon fisik penurunan denyut nadi, denyut jantung serta pernafasan sehingga aliran darah akan menyebar secara merata hingga sirkulasi darah menjadi lancar yang pada akhirnya dapat menurunkan kecemasan (Mulyati et al., 2021).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan di rumah bersalin bidan ernita terhadap 2 orang ibu hamil menyebutkan gejala yang dialami pada umumnya sama seperti nyeri punggung yang sering muncul, sulit tidur, edema atau pembengkakan pada tangan dan kaki, mudah lelah, kecemasan akan kondisi kesehatan janinnya serta proses persalinan tidak berjalan dengan lancar. Untuk menghilangkan rasa cemas tersebut klien membawa tidur.

Teknik relaksasi otot progresif adalah terapi yang mudah dilakukan oleh ibu hamil trimester ketiga. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang di dapatkan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Asuhan keperawatan relaksasi otot progresif untuk menurunkan ansietas pada kehamilan trimester ketiga di kota pekanbaru”.

METODE

Pelaksanaan evidence based practice nursing (EBN) yang dilakukan adalah penerapan relaksasi otot progresif untuk mengatasi ansietas pada ibu hamil trimester III. Metode pelaksanaan yang dilakukan adalah deskriptif dalam bentuk studi kasus. Metode studi kasus merupakan proses mengobservasi suatu kasus dengan pendekatan pemberian intervensi relaksasi otot progresif untuk mengatasi ansietas pada ibu hamil trimester III di Rumah Bersalin Bidan Ernita Pekanbaru. Keberhasilan pelaksanaan tindakan intervensi dilakukan dengan diukur sebelum dan sesudah dilakukan tindakan penerapan relaksasi otot progresif dalam menggumpulan data dengan observasi, wawancara dan kuesioner pengukuran ansietas menggunakan kuesioner PASS (Perinatal Anxiety screening Scale). Subjek adalah 2 orang responden ibu hamil trimester III berikut adalah kriteria dari subjek Teknik relaksasi otot progresif sebagai berikut :

kriteria inklusi

- a. Ibu hamil primigravida trimester ketiga (28-40 minggu)
- b. bu hamil yang mengalami kecemasan
- c. Tidak memiliki riwayat gangguan mental
- d. Tidak memiliki kondisi medis yang serius
- e. Ibu hamil yang bersedia mengikuti intervensi dan menandatangani informed consent

Kriteria eksklusi

1. Ibu hamil dengan kondisi medis yang serius
2. Riwayat gangguan mental
3. Tidak bersedia mengikuti intervensi

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Proses Pelaksanaan Intervensi

Setelah dilakukan pengkajian dan diagnosa sudah didapatkan kemudian dilakukan intervensi keperawatan berbasis Evidence Based Practice (EBP) yaitu penerapan relaksasi otot progresif pada ibu hamil trimester ketiga untuk mengatasi ansietas. Pelaksanaan ini dilakukan di rumah bersalin bidan ernita kota pekanbaru atau visit kerumah ibu hamil dengan jumlah pasien diambil sebanyak 2 orang. Proses intervensi dan implementasi dilakukan selama 3 hari dengan pertemuan 1 kali perhari.

1. Pasien pertama pada Ny. D

Pada hari pertama, Jum'at 12 september 2025 jam 15.00 wib, penulis melakukan pengkajian dan pre-test untuk mengukur skala ansietas pada Ny. D. Hasil pengkajian menunjukkan klien mengatakan sering khawatir memikirkan proses persalinan dan takut dengan kondisi bayinya serta klien mengatakan sulit mencari posisi yang nyaman untuk tidur didapatkan skor pre-test 35 dengan ansietas sedang. Selanjutnya, penulis melakukan terapi relaksasi otot progresif selama 10-15 menit. Setelah Tindakan selesai, post-test dilakukan kembali, pasien mengatakan merasa sedikit rileks namun skor ansietas berada pada angka 33 dengan ansietas sedang.

Pada hari kedua, Sabtu 13 September 2025 jam 15.00 wib, penulis kembali melakukan kunjungan kembali untuk mengidentifikasi skala ansietas (pre-test), melaksanakan terapi relaksasi otot progresif selama 10 menit. Saat pre-test, klien mengeluhkan cemas memikirkan proses persalinannya dengan skor pre-test 30 dengan ansietas sedang. Setelah dilakukan intervensi, hasil post test menunjukkan adanya penurunan skala ansietas menjadi 27, pasien tampak lebih nyaman, dan menyatakan rasa cemasnya sedikit berkurang.

Pada hari ketiga, Minggu 14 September 2025 jam 15.00 wib, penulis kembali melakukan kunjungan yang terakhir untuk memberikan intervensi pada Ny. D. Saat dilakukan pre-test, pasien mengeluhkan cemas memikirkan proses persalinannya dengan skor pre-test 26 dengan ansietas sedang. Setelah dilakukan intervensi, hasil post test menunjukkan adanya penurunan skala ansietas menjadi 25, pasien tampak lebih nyaman, dan menyatakan rasa cemasnya masih ada tapi sudah berkurang setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif.

2. Pasien kedua pada Ny. V

Pada hari pertama, Jum'at 12 september 2025 jam 09.00 wib, penulis melakukan pengkajian dan pre-test untuk mengukur skala ansietas pada Ny. V. Hasil pengkajian menunjukkan klien mengatakan Klien mengatakan tegang, untuk menjalani proses persalinannya. didapatkan skor pre-test 33 dengan ansietas sedang. Selanjutnya, penulis melakukan terapi relaksasi otot progresif selama 10-15 menit. Setelah Tindakan selesai, post-test dilakukan kembali, pasien mengatakan merasa sedikit rileks namun skor ansietas berada pada angka 30 dengan ansietas sedang.

Pada hari kedua, Sabtu 13 September 2025 jam 09.00 wib, penulis kembali melakukan kunjungan yang kedua untuk mengidentifikasi skala ansietas (pre-test), melaksanakan terapi relaksasi otot progresif selama 10 menit. Saat pre-test, klien mengeluhkan cemas memikirkan proses persalinannya dengan skor pre-test 29 dengan ansietas sedang. Setelah dilakukan intervensi, hasil post test menunjukkan adanya penurunan skala ansietas menjadi 28, pasien tampak lebih nyaman, dan menyatakan rasa cemasnya sedikit berkurang.

Pada hari ketiga, Minggu 14 September 2025 jam 09.00 wib, penulis kembali melakukan kunjungan yang terakhir untuk memberikan intervensi pada Ny. V Saat dilakukan pre-test, pasien mengeluhkan cemas memikirkan proses persalinannya dengan

skor pre-test 26 dengan ansietas sedang. Setelah dilakukan intervensi, hasil post test menunjukkan adanya penurunan skala ansietas menjadi 24, pasien tampak lebih nyaman, dan menyatakan cemasnya masih ada tapi sudah berkurang setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif.

B. Hasil Pelaksanaan

Hasil dari pelaksanaan relaksasi otot progresif berdasarkan skala ansietas dalam tabel berikut ini:

Tabel 1
Evaluasi Hasil Penerapan Relaksasi Otot Progresif

Nama	Umur	Pretest	Posttest
Ny. D	25 tahun	35	33
		30	27
		26	25

Nama	Umur	Pretest	Posttest
Ny. V	28 tahun	33	30
		29	28
		26	24

Pembahasan

1. Pengkajian keperawatan

Dari hasil pengkajian didapatkan pasien kelolaan I, klien juga mengatakan sering khawatir memikirkan proses persalinan dan takut dengan kondisi bayinya serta Klien mengatakan merasa gelisah sejak memasuki trimester ketiga. Hasil pre-test menggunakan kuesioner PASS skala Ansietas 35. Pasien kelolaan II pasien mengatakan tegang, untuk menjalani proses persalinannya dan Klien mengatakan bingung dan ragu membedakan anatara kontraksi palsu dan tanda persalinan. Hasil pretest ansietas menggunakan kuesioner PASS didapatkan skala ansietas 33.

Kecemasan dalam kehamilan adalah keadaan emosional yang mirip dengan kecemasan pada umumnya namun berbeda karena berfokus pada kekhawatiran terhadap ibu hamil. Kecemasan dapat bertambah berat apabila ibu hamil mengalami ketakutan akan perubahan yang terjadi pada tubuhnya, kondisi janin yang dikandung serta kesiapan mental dalam menghadapi proses persalinan (Siallagan & Lestari, 2018). Kecemasan pada kehamilan merupakan reaksi emosional yang umum terjadi pada ibu hamil primigravida, faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah belum adanya pengalaman mengenai proses melahirkan (Maki et al., n.d. 2018).

Ibu hamil primigravida trimester ketiga merasa khawatir terhadap janin dan kehamilannya, sulit tidur, merasa takut akan hal-hal buruk yang akan terjadi. Pengkajian harus dilakukan pada ibu hamil primigravida trimester ketiga yaitu mengenai tingkat kecemasannya. Ansietas pada ibu hamil primigravida trimester ketiga dapat diklasifikasikan berdasarkan tingkatan kecemasannya yaitu nilai 0 – 20= tidak ada cemas, 21 - 26= cemas ringan, 27 – 40= cemas sedang, 41 – 93= cemas berat. Pengkajian ansietas biasanya berupa gelisah atau merasa tegang, serta khawatir tentang banyak hal yang dapat menyebabkan sulit tidur, dan mengalami perubahan bentuk tubuh. Hal tersebut menggambarkan bahwa memang terjadi kecemasan pada ibu dalam menghadapi persalinannya (Retno et al., 2023).

Menurut asumsi peneliti, kecemasan pada ibu hamil trimester III disebabkan karena khawatir terhadap janin dan proses persalinannya, merasa gelisah, bingung dan tegang akan kehamilannya.

2. Diagnosa Keperawatan

Menurut SDKI (2017) diagnosa yang muncul pada hasil penelitian dan observasi

yaitu sebanyak 3. Diagnosa pertama yaitu Ansietas b.d Krisis situasional (kehamilan trimester III, primigravida) dan kurang terpapar informasi (SDKI, D.0072 Hal 163), diagnosa kedua gangguan pola tidur b.d kurang kontrol tidur (SDKI, D.0011 Hal 31), dan diagnosa yang ketiga Gangguan rasa nyaman b.d Gangguan adaptasi kehamilan dan ketidakadekuatan sumber daya pengetahuan (SDKI, D.0074 Hal 166). Pasien pertama (Ny. D) klien juga mengatakan sering khawatir memikirkan proses persalinan dan takut dengan kondisi bayinya serta Klien mengatakan merasa gelisah sejak memasuki trimester ketiga. Hasil pretest menggunakan kuesioner PASS skala ansietas 35. Pasien kedua (Ny. V) klien mengatakan tegang, untuk menjalani proses persalinannya dan klien mengatakan bingung dan ragu membedakan antara kontraksi palsu dan tanda persalinan. Hasil pretest ansietas menggunakan kuesioner PASS didapatkan skala ansietas 33.

Ibu hamil primigravida trimester ketiga biasanya akan menyebabkan keluhan seperti ansietas (kecemasan), cemas terhadap janin dan persalinannya, sering khawatir memikirkan proses persalinannya, perubahan bentuk tubuh. Ansietas yaitu merupakan suatu kecemasan yang meliputi fisik, mental, dan emosional pasien, kurang energi untuk melakukan aktivitas kegiatan sehari hari. Kecemasan pada kualitas tidur yang buruk dapat membuat rasa cemas semakin tinggi saat mendekati persalinan sehingga sulitnya ibu untuk tidur serta sering terbangun di malam hari (Keperawatan et al., 2018)

Menurut asumsi peneliti, berdasarkan data yang diperoleh ini sesuai dengan karakteristik dari diagnosa keperawatan ansietas. Menurut asumsi peneliti terhadap diagnosa yang muncul dalam pasien sangat berkaitan dengan masalah kecemasan yang dialami oleh pasien.

3. Intervensi Keperawatan

Intervensi keperawatan yang diberikan berupa terapi relaksasi. Dalam terapi relaksasi, salah satu tanggung jawab perawat adalah memberikan Teknik nonfarmakologis untuk membantu mengurangi kecemasan yang dialami pasien. Tatalaksana nonfarmakologis yang dapat dilakukan adalah teknik pernapasan, meditasi, yoga, terapi kognitif perilaku dan terapi relaksasi atau relaksasi otot progresif salah satu teknik yang dapat mengendurkan dan merilekskan setiap kelompok otot pada tubuh, mulai dari ujung kepala hingga ujung kaki (Retno et al., 2023).

Relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi otot yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan, atau sugesti, teknik ini memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaks (Triana et al., 2017). Relaksasi progresif merupakan kombinasi latihan pernafasan yang terkontrol dengan rangkaian kontraksi serta relaksasi otot (Potter & Perry, 2015).

Mekanisme kerja relaksasi otot progresif terhadap penurunan kecemasan merupakan salah satu teknik pengelolaan diri yang didasarkan pada sistem kerja saraf simpatis dan parasimpatis. Ketika otot-otot sudah direlaksasikan maka akan menormalkan kembali fungsi fungsi organ tubuh. Setelah seseorang selesai melakukan relaksasi dapat membantu tubuh menjadi relaks, sehingga dapat memperbaiki berbagai aspek kesehatan fisik dan didalam sistem saraf pusat dan saraf otonom (Trisetyaningsih, 2020).

Berdasarkan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI, 2017) pada pasien adalah pemberian relaksasi otot progresif secara teratur sesuai protocol untuk mengatasi ansietas, menurunkan verbalisasi kebingungan, menurunkan verbalisasi khawatir akibat kondisi yang dihadapi, menurunkan perilaku gelisah, dan menurunkan perilaku tegang. Dengan pelaksanaan intervensi yang tepat, diharapkan pasien dapat mengatasi ansietas yang dialami dan mengurangi rasa ketidaknyaman.

4. Implementasi Keperawatan

Implementasi keperawatan adalah tahapan ketika perawat mengaplikasikan rencana atau tindakan asuhan keperawatan kedalam bentuk intervensi keperawatan untuk membantu pasien dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Tahapan pelaksanaan terdiri atas tindakan mandiri dan kolaborasi yang mencakup peningkatan kesehatan, pencegahan penyakit, pemulihan kesehatan, dan memfasilitasi coping (Santoso et al., 2022).

Berdasarkan perencanaan keperawatan, dilakukan implementasi pada tanggal 12-14 September 2025 pada pasien ibu hamil trimester III untuk mengatasi ansietas. Implementasi keperawatan berupa Relaksasi Otot Progresif (ROP) dilakukan selama 10 menit, satu kali sehari, dengan durasi Gerakan lambat, dan berirama. Pada pasien, posisi yang digunakan adalah duduk dengan nyaman.

Langkah pelaksanaan dimulai dari melemaskan otot-otot terlebih dahulu, kemudian genggam tangan kanan dengan kuat seperti kepalan selama 10 detik, Gerakan selanjutnya menekuk pergelangan tangan keatas selama 10 detik, kemudian Gerakan menekuk siku selama 10 detik, Gerakan mengangkat kedua bahu selama 10 detik, Gerakan mengerutkan alis, menutup mata, mengatupkan gigi bawah dan atas, memonyongkan bibir, menekuk dagu ke arah dada masing-masing Gerakan tahan selama 10 detik dan Gerakan diulang-ulang secara ritmis untuk memberikan efek relaksasi.

Implementasi dilakukan selama 3 hari berturut-turut. Berdasarkan hasil pengamatan dan respon pasien, setelah dilakukan relaksasi otot progresif, pasien mengatakan adanya penurunan tingkat ansietas dari skala sedang menjadi skala ringan, merasa lebih rileks dan mudah beristirahat. Selain itu pasien juga mengatakan perasaan cemasnya berkurang setelah diberikan terapi relaksasi.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Anuhgerah et al., n.d.) bahwa intervensi ini dapat diterapkan dan menghasilkan dampak psikologis yang positif dalam peningkatan kesiapan mental dan emosional menjelang masa persalinan. Pengurangan rasa takut terjadi karena ibu menjadi lebih memahami proses fisiologis serta teknik untuk mengatasi nyeri, sehingga sudut pandanginya terhadap persalinan beralih dari rasa takut menjadi tantangan yang dapat diatasi.

penelitian lain oleh Mulyati, Novita dan Trisna (2021) bahwa relaksasi otot progresif dapat menurunkan ketegangan otot dan juga dapat menurunkan tingkat kecemasan sehingga membuat tubuh menjadi relaks. Kondisi relaks aliran darah akan menurunkan respon fisik berupa penurunan denyut jantung, denyut nadi serta pernafasan. Pada saat kondisi relaks, aliran darah akan menyebar secara merata, sehingga sirkulasi darah menjadi lancar. Kondisi relaks secara fisik akan membawa kondisi relaks secara psikologis sehingga dapat menurunkan kecemasan.

Menurut asumsi penulis, pelaksanaan ROP yang dibantu oleh keluarga, terutama Ketika ansietas muncul diluarjadwal intervensi, dapat meningkatkan rasa dukungan sosial bagi pasien, membantu memperbaiki kenyamanan fisik dan mendukung menurunkan Tingkat ansietas. Oleh karena itu, penulis menganjurkan agar keluarga pasien diajarkan Teknik dasar ROP sehingga dapat dilakukan mandiri dirumah untuk membantu menurunkan Tingkat kecemasan yang dialami.

5. Evaluasi Keperawatan

Evaluasi dari hasil tindakan keperawatan yang telah diberikan kepada pasien peretama dan kedua dari tanggal 12-14 September 2025 masalah belum teratasi atau teratasi sebagian intervensi dilanjutkan mandiri, Pada pasien pertama (Ny. D), yaitu hari pertama pasien diterapkan terapi relaksasi otot progresif. Saat dilakukan pengukuran kecemasan didapatkan pretest skala 35 dan posttest skala 25 (ringan). Sedangkan pasien

kedua (Ny. V), yaitu pasien diterapkan terapi relaksasi otot progresif. Saat dilakukan pengukuran skala kecemasan didapatkan pretest skala 33 dan post test skala 24 (ringan), menurut PERINATAL ANXIETY SCREENING SCALE (PASS) tubuh tampak lebih rileks, pasien mampu beristirahat dengan nyaman pada malam hari.

Berdasarkan evaluasi yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan relaksasi otot progresif pada pasien ibu hamil trimester III (primigravida) dengan masalah keperawatan ansietas menunjukkan hasil sesuai teori, yaitu dapat menurunkan Tingkat kecemasan, meningkatkan rasa nyaman, dan membantu relaksasi tubuh pasien. Selama 3 hari berturut turut dilakukan intervensi, skala ansietas yang awalnya sedang mengalami penurunan menjadi ringan, disertai perasaan rileks dan lebih mudah tidur pada malam hari.

Selain itu, setelah penulis memberikan edukasi mengenai ansietas, faktor-faktor yang mempengaruhinya, serta cara nonfarmakologis untuk mengurangi ansietas, menggunakan media leaflet, pasien dan keluarga memahami teknik ROP dan mampu mempraktikkannya dengan benar di rumah. Hal ini sesuai dengan teori (Putra et al., 2022) yang menyatakan relaksasi otot progresif terbukti bisa menurunkan kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III. Hal ini dikarenakan respon emosi dan efek menenangkan yang ditimbulkan oleh relaksasi ini mengubah fisiologi dominan simpatis menjadi dominan parasimpatis. Regulasi sistem parasimpatis ini akhirnya menimbulkan efek ketenangan.

Menurut asumsi penulis, pada tahap evaluasi keperawatan studi kasus ini, penerapan ROP tidak hanya memberikan efek fisiologis berupa penurunan nyeri, tetapi juga efek psikologis berupa perasaan diperhatikan dan didukung oleh keluarga. Namun, teknik ini tidak secara permanen menghilangkan nyeri karena nyeri kronis pada kanker serviks stadium lanjut juga dipengaruhi oleh infiltrasi tumor dan efek terapi yang masih berlangsung.

6. Evidence Based Practice

Keluhan ansietas akan menimbulkan kekhawatiran yang berlebihan pada pasien. Menurut Beberapa penelitian yang membahas efektivitas terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil diantaranya yaitu penelitian oleh (Sharma & Kaur, 2020) di GGSMC & Hospital, Faridkot, Punjab India dengan hasil terapi relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu pada kelompok intervensi.

Menurut Penelitian (Aminah, 2022) di Desa Karangawen dengan hasil setelah diberikan terapi selama 3 hari tingkat kecemasan ibu menurun mejadi lebih ringan. Penelitian (Briliant et al., 2022) teknik yang paling efektif untuk mengurangi kecemasan ibu hamil dengan intervensi terapi relaksasi otot progresif. Penelitian (Ikramina et al., 2018) di wilayah kerja puskesmas Bawen dan Tenganan Semarang dengan hasil bahwa tingkat kecemasan ibu pada kelompok intervensi lebih rendah dibandingkan pada kelompok kontrol, sehingga terapi rileksasai otot prograsif efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil TM III. ,

Intervensi awal dari pelayanan keperawatan adalah kenyamanan. Salah satu intervensi yang dapat membuat klien merasa nyaman dan rileks adalah tindakan relaksasi otot. Relaksasi otot progresif merupakan terapi otot yang dilakukan dengan cara menegangkan otot otot dan merileksasikannya dengan berpusat terhadap otot. Pada saat kondisi relaks maka akan terjadi penurunan respon fisik berupa penurunan denyut nadi, denyut jantung serta pernafasan kemudian aliran darah akan menyebar secara merata hingga sirkulasi darah menjadi lancar sehingga dapat menurunkan kecemasan, dengan terapi manual untuk mengurasi Tingkat kecemasan, dan dapat menjadi referensi perawat

untuk intervensi keperawatan (Mulyati et al., 2021).

Relaksasi otot progresif menggunakan Teknik mengendurkan dan merilekskan setiap kelompok otot pada tubuh, mulai dari ujung kepala hingga ujung kaki. Cara melakukan relaksasi otot progresif adalah dengan memberikan sentuhan lembut pada telapak kaki selama 10 menit. Prosedur relaksasi otot dilakukan pada ujung kepala dan diakhiri pada ujung kaki dengan memberikan efek rileksasi untuk mengurangi kecemasan yang bermanfaat untuk melancarkan aliran darah keseluruh tubuh. Ada 10 gerakan teknik dalam relaksasi otot progresif (SOP Edisi 1 PPNI, 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan peneliti dengan memberikan intervensi relaksasi otot progresif pada ibu hamil trimester ketiga yang mengalami kecemasan selama 10 menit setiap hari dalam 3 hari berturut-turut pada waktu yang sama. Secara statistik terlihat terjadi penurunan skor ansietas dengan selisih sebelum diberikan intervensi relaksasi otot progresif dan sesudah diberikan intervensi relaksasi otot progresif adalah 6,184 (Qodri & Isyti, 2022).

KESIMPULAN

1. Dari hasil pengkajian didapatkan kedua ibu hamil trimester III mengalami ansietas sedang.
2. Berdasarkan data yang diperoleh didapatkan diagnosa pada pasien yaitu : Ansietas b.d Krisis situasional (kehamilan trimester III, primigravida), Gangguan pola tidur b.d Kurang kontrol tidur (sulit tidur dengan nyaman sebab kehamilan trimester III), dan Gangguan Rasa Nyaman b.d Gangguan adaptasi kehamilan.
3. Perencanaan yang dilakukan pada pasien yaitu terapi relaksasi, dan penerapan relaksasi otot progresif untuk mengurangi skala ansietas pada pasien ibu hamil trimester ketiga.
4. Implementasi dilakukan untuk mengatasi masalah yang timbul dari klien dengan diagnosa Ansietas b.d krisis situasional (kecemasan dalam menghadapi persalinan) adalah dengan penerapan relaksasi otot progresif.
5. Evaluasi yang didapatkan dari hasil penerapan relaksasi otot progresif terhadap penurunan skala ansietas pada ibu hamil trimester ketiga dengan PERINATAL ANXIETY SCREENING SCALE (PASS) terdapat penurunan skala ansietas ada pasien kelolaan I hari pertama dari skala 33 menjadi skala 25 dihari ke tiga, sedangkan pada pasien kelolaan II hari pertama dari skala 30 menjadi skala 24.
6. Hasil analisis penerapan relaksasi otot progresif terhadap penurunan skala ansietas pada ibu hamil trimester ketiga di RUMAH BERSALIN ERNITA KOTA PEKANBARU didapatkan setelah diberikan relaksasi otot progresif menunjukkan hasil bahwa terjadi penurunan skala ansietas.

Saran

1. Bagi Instansi

Pendidikan Hasil penulisan karya ilmiah akhir ners ini dapat dijadikan bahasa informasi terutama dalam perkembangan ilmu keperawatan, diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan bagi Profesi keperawatan khususnya dalam penerapan terapi relaksasi otot progresif dalam mengatasi berbagai keluhan seperti ansietas pada pasien ibu hamil trimester ketiga.

2. Hasil penulisan karya ilmiah

akhir ners ini dapat menjadi masukan bagi perawat dalam memberikan pelayanan keperawatan sebagai pendamping dalam terapi nonfarmakologis dengan menerapkan relaksasi otot progresif dalam mengatasi keluhan pasien dengan kasus keletihan sehingga keluhan pasien dapat berkurang dan meningkatkan kualitas hidup pasien.

3. Bagi Pasien

Diharapkan setelah dilakukan pemberian terapi ini, dapat menjadi referensi bagi pasien untuk mengatasi ansietas secara mandiri dengan melakukan relaksasi otot progresif.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwiyah, F., Rudiyanto, W., Indria Anggraini, D., & Windarti, I. (2024). Anatomi dan Fisiologi Ginjal: Tinjauan Pustaka. *Tinjauan Pustaka Medula*, 14(2), 285–289.
- Anisah, R. L. (2023). UPAYA PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF (ROP) UNTUK MENGATASI MASALAH ANSIETAS PADA IBU HAMIL TRIMESTER III. *Jurnal Ilmiah Keperawatan dan Kesehatan Alkautsar (JIKKA)*, 2(1), 64-71.
- Anuhgera, D. E., Apriyanti, Y. P., & Lushinta, L. (n.d.). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Rasa Takut pada Persalinan in Primigravida The Effect of Progressive Muscle Relaxation on Fear of Childbirth in Primigravida Mothers. 85–92.
- Betan, M. O., Hamu, A. H., Kapitan, M., & Lepat, G. S. (2021). Efektifitas Terapi Musik Klasik dan Relaksasi Otot Pada Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di Masa Pandemi Covid-19. *Flobamora Nursing Journal*, 1(1), 12–18.
- Dinda Nurfaejri, P. (2024). PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN DINCE SAFRINA (Doctoral dissertation, poltekkes Kemenkes Riau).
- Halil, A., Puspitasari, E., Kebidanan, P., Sarjana, P., & Kesehatan, I. (2023). 78 Asni Halil, Erika Puspitasari Faktor yang Menyebabkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas Depok 2 Faktor yang Menyebabkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas Depok 2 (Factors Causing Anxiety in Dealing with Delivery in Third Trimester Pregnant Women at Depok 2 Health Center). *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 2721–8007.
- Hardiyati. (2020). *Kecemasan Saat Pandemi Covid-19*. Batangkaluku: Jariah Publishing Intermedia.
- Hastanti, H., Budiono, B., & Febriyana, N. (2021). Primigravida Memiliki Kecemasan Yang Lebih Saat Kehamilan. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 3(2), 167–178. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v3i2.2019.167-178>
- Indonesia, J. N. (2022). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester iii 1,2,3. 13(1).
- Keperawatan, D., Wardani, H. W., Agustina, R., Studi, P., Keperawatan, I., Kedokteran, F., & Lambung, U. (2018). PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III. 6, 1–10.
- Kovacs, C. S., & Deal, C. L. (Eds.). (2019). *Maternal-fetal and neonatal endocrinology: physiology, pathophysiology, and clinical management*. Academic Press.
- Maki, F. P., Pali, C., Opod, H., Studi, P., Dokter, P., Kedokteran, F., Sam, U., Manado, R., Psikologi, B., Kedokteran, F., Sam, U., & Manado, R. (n.d.). Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Klinik Bersalin Sutra Minahasa Selatan. 103–110.
- Mulyana Tirta, dkk. 2019. Pengaruh Relaksasi Otot Progressif Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Primigravida. *Jurnal JOM Universitas Riau*. Vol.6(1) : 163-170.
- Mulyati, Y., Novita, A., & Trisna, N. (2021). Pengaruh Relaksasi Diafragma, Relaksasi Otot Progresif dan Relaksasi Nafas terhadap Penurunan Rasa Cemas pada Ibu Hamil Trimester III. *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia*, 1(2), 66–77. <https://doi.org/10.53801/sjki.v1i2.21>
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2015). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik* (4th ed.). Elsevier Inc.
- Puspitasari, D., Margiyati, M., & Darmawati, D. (2023). Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Dan Multigravida Trimester Iii Dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 9(2), 89–92. <https://doi.org/10.48092/jik.v9i2.202>
- Qodri, S. A., & Isyti, A. (2022). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Primigravida. *Prosiding 16th Urecol: Seri MIPA Dan Kesehatan*, 1(1), 1502–1506.
- Ratna Sari, N. L. P. M., Parwati, N. W. M., & Indriana, N. P. R. K. (2023). The Correlation Between

- Mother's Knowledge Level And Husband Support Toward Anxiety Level Of Pregnant Mother In The Third Trimester During Labor. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(1), 35–44. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v7i1.469>
- Retno, S. N., Lia, M., Agustina, R., & Utami, I. T. (2023). MENURUNKAN KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TIUH TOHOU KABUPATEN TULANG BAWANG TAHUN 2023. 1–9.
- Sipayung, R. (2021). STUDI KUALITATIF : PENGALAMAN ADAPTASI IBU HAMIL TAHUN 2021 Romaulina Sipayung PENDAHULUAN Kehamilan merupakan kondisi yang menyenangkan karena tidak semua wanita yang telah menikah bisa hamil dan melahirkan , namun pada sebagian wanita menganggap masa ke.
- Somerville, S., Dedman, K., Hagan, R., Oxnam, E., Wettinger, M., Byrne, S., ... & Page, A. C. (2014). The perinatal anxiety screening scale: development and preliminary validation. *Archives of women's mental health*, 17(5), 443-454.
- Suraily, L. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga, Dukungan Sosial, Persepsi Pandemi Covid-19 Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil. *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia*, 2(1), 237–243. <https://doi.org/10.53801/sjki.v2i1.57>
- T, Xian, Zhuo L, Dihui H, and Xiaoni Z. 2019. “Influencing Factors for Prenatal Stress, Anxiety and Depression in Early Pregnancy among Women in Chongqing, China.” *Journal of Affective Disorders* (253): 292–302.
- Triana, N. A., Wagiyo, & Astuti, R. (2017). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Primigravida Intranatal Kala I di RSUD Tugurejo Semarang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan (JIKK)*, 1(1), 1–8.
- Trisetyaningsih, Y., Pratama, B., & Rohmani, N. (2020). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Bersalin Fase Laten. *STIKes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta*, 1(1), 1–11.