

ABSTRAK

Penerapan Relaksasi Otot Progresif Pada Ibu Hamil Yang Mengalami Kecemasan

Agus Tri Utomo, Isyti'aroh

Diploma Tiga Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah
Pekajangan Pekalongan

Kehamilan dapat memicu kecemasan yang disebabkan karena kondisi ibu dan janin serta kesiapan menghadapi persalinan. Karya tulis ilmiah ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Metode karya tulis ilmiah ini menggunakan rancangan studi kasus untuk melihat tingkat kecemasan sebelum dan setelah pemberian terapi relaksasi otot progresif. Subjek studi kasus ini yaitu 2 ibu hamil yang mengalami kecemasan dan diberikan terapi relaksasi otot progresif sebanyak 5 kali dengan frekuensi pemberian intervensi sekali dalam sehari selama 15-20 menit. Instrumen untuk mengukur skala kecemasan menggunakan kuesioner HRS-A (*Hamilton Rating Scale for Anxiety*). Hasil skor HRS-A pada ibu hamil 1 dari skor 28 (kecemasan berat) turun menjadi skor 17 (kecemasan ringan), pada ibu hamil 2 dari skor 30 (kecemasan berat) turun menjadi skor 23 (kecemasan sedang). Kesimpulan yang diperoleh dari studi kasus ini bahwa relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Saran bagi tenaga keperawatan dapat menerapkan terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil.

Kata kunci : kecemasan, kehamilan, relaksasi otot progresif

**Vocational Program in Nursing Faculty of Health and Sciences University of
Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan**

ABSTRACT

Agus Tri Utomo¹ , Isyti'aroh²

**The Implementation of progressive muscle relaxation in pregnant women who
experience anxiety**

Pregnancy can trigger anxiety caused by the condition of the mother and fetus and readiness to face childbirth. This study aims to describe the implementation of progressive muscle relaxation therapy in reducing anxiety in pregnant women. This study used method a case study design to see the level of anxiety before and after the administration of progressive muscle relaxation therapy. The subjects of this study were two pregnant women who experienced anxiety and were given progressive muscle relaxation therapy five times with a frequency of intervention once a day for 15-20 minutes. An instrument to measure anxiety scales using the HRS-A (Hamilton Rating Scale for Anxiety) questionnaire. The result of the HRS-A score in pregnant women, one from a score of 28 (severe anxiety), dropped to a score of 17 (mild anxiety); in pregnant women, two from a score of 30 (severe anxiety), dropped to a score of 23 (moderate anxiety). The conclusion obtained from this case study is that progressive muscle relaxation can reduce anxiety levels in pregnant women. Advice for nursing personnel can apply progressive muscle relaxation therapy to reduce anxiety in pregnant women.

Keywords: anxiety, pregnancy, progressive muscle relaxatio