

ABSTRAK

Studi Kasus Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Kecemasan pada Ibu Hamil Primigravida

Safa Ainanisa Qodri, Isyti'aroh

Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Kehamilan merupakan suatu periode yang bisa menyebabkan krisis situasi dan menimbulkan kecemasan bagi calon ibu khususnya ibu hamil primigravida. Penyebab timbulnya kecemasan ibu hamil primigravida diantaranya berkaitan dengan kekhawatiran mengenai kesejahteraan diri dan janin, keberlangsungan kehamilan dan persalinan. Studi kasus ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan terapi relaksasi otot progresif pada ibu hamil primigravida untuk menurunkan kecemasan. Desain karya tulis ilmiah ini berupa studi kasus pada 2 ibu hamil primigravida yang mengalami masalah kecemasan. Instrumen penelitian berupa kuisioner *Zung Self Anxiety Scale* (ZSAS). Intervensi dengan menerapkan terapi nonfarmakologi teknik relaksasi otot progresif selama 10 menit dalam tiga kali kunjungan. Cara mengevaluasi dengan membandingkan nilai kecemasan sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif dan setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif selama sepuluh menit dalam tiga kali kunjungan. Hasil menunjukkan sebelum dilakukan relaksasi otot progresif memiliki skor ZSAS 50 dan 52 yang termasuk dalam kategori cemas ringan. Setelah dilakukan relaksasi otot progresif skor ZSAS menjadi 40 dan 42 yang termasuk dalam kategori normal. Simpulan dalam studi kasus ini adalah penerapan teknik relaksasi otot progresif dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil primigravida. Saran bagi tenaga kesehatan hendaknya mengajarkan teknik relaksasi otot progresif kepada ibu hamil yang mengalami kecemasan.

Kata Kunci : Kecemasan, Primigravida, Relaksasi Otot Progresif

ACC 17/1/2022
Isyti'aroh