

ABSTRAK

Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Primipara

Rita Ikma Wijayanti¹, Windha Widyastuti²

Diploma Tiga Keperawatan FIKES UMPP

Masa paska persalinan merupakan waktu yang sangat mencemaskan bagi seorang wanita yang baru pertama kali melahirkan dan menjadi seorang ibu, karena dituntut untuk dapat menyusui dan merawat bayinya. Kecemasan yang sering dialami ibu primipara misalnya perasaan tidak mampu, kurangnya pengalaman, kurangnya dukungan dari suami atau keluarga, tenaga kesehatan dan kondisi bayi. Tujuan dilakukan karya tulis ilmiah ini adalah untuk menggambarkan penerapan Relaksasi Otot Progresif dalam menurunkan kecemasan pada ibu primipara. Metode dalam penulisan karya tulis ilmiah ini menggunakan metode studi kasus pada ibu primipara dengan kecemasan. Hasil setelah dilakukan penerapan relaksasi otot progresif pada klien I terjadi penurunan kecemasan dari skor HARS 20 (kecemasan sedang) menjadi 12 (kecemasan ringan) dan pada klien II terjadi penurunan kecemasan dari skor HARS 24 (kecemasan sedang) menjadi 14 (kecemasan ringan). Kesimpulan dari studi kasus ini yaitu penerapan relaksasi otot progresif dapat menurunkan kecemasan pada ibu primipara. Saran bagi tenaga kesehatan dapat menerapkan relaksasi otot progresif dalam menurunkan kecemasan pada ibu primipara.

Kata kunci : Kecemasan, ibu primipara, relaksasi otot progresif