

## EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM MENURUNKAN KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TIUH TOHOU KABUPATEN TULANG BAWANG TAHUN 2023

Sri Nowo Retno<sup>1\*</sup>, Melda Lia<sup>2</sup>, Rika Agustina<sup>2</sup>, Iis Tri Utami<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Kebidanan Program Magister, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu

<sup>2</sup>Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu

Email Korespondensi: [sri01nowo@gmail.com](mailto:sri01nowo@gmail.com)

### ABSTRAK

Kecemasan pada ibu hamil dapat mempengaruhi kesehatan dan keamanan ibu dan bayi. Ibu hamil yang mengalami kecemasan yang berlebihan berisiko mengalami depresi dan gangguan kecemasan yang lebih tinggi, yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik ibu dan memperburuk proses persalinan. WHO mengatakan ada sebanyak 13% ibu hamil yang mengalami kecemasan di dunia dan 15,6% di negara berkembang. Indonesia sekitar 28,7%, Lampung 66,7% dan untuk Kabupaten Tulang Bawang berkisar antara 60-70%. Berdasarkan masalah tersebut perlu dilakukan upaya untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil khususnya TM III salah satunya adalah dengan terapi relaksasi otot progresif, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif dalam Menurunkan Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III. Penelitian ini merupakan penelitian analitik kuantitatif dengan pendekatan *pra eksperimen* dan rancangan *one group pretest posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil TM III, dengan jumlah sampel sebanyak 34 ibu. Pengumpulan data dengan lembar kuisioner *Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS)*, dan intervensi berupa terapi relaksasi otot progresif. Analisis data univariat menggunakan rata-rata, analisa bivariat menggunakan *uji t- test*. Hasil penelitian didapatkan nilai Sig. 0,000, yang berarti bahwa terapi relaksasi otot progresif terbukti secara signifikan efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil Trimester III di Puskesmas Tiuh Tohou Tahun 2023 dengan nilai Sig: 0,000. Saran bagi ibu untuk dapat belajar terapi rileksasi otot progresif sebagai terapi alternatif mengurangi kecemasan mengingat efektivitas dari terapi tersebut serta mudah dilakukan secara mandiri oleh ibu di rumah.

**Kata Kunci:** Relaksasi Otot Progresif, Kecemasan, Ibu Hamil TM III

### ABSTRACT

*Anxiety in pregnant women can affect the health and safety of mother and baby. Pregnant women who experience excessive anxiety are at higher risk of experiencing depression and anxiety disorders, which can affect the mother's mental and physical health and worsen the*

labor process. WHO says that 13% of pregnant women experience anxiety in the world and 15.6% in developing countries. Indonesia is around 28.7%, Lampung 66.7% and for Tulang Bawang Regency it is around 60-70%. Based on these problems, efforts need to be made to overcome anxiety in pregnant women, especially TM III, one of which is progressive muscle relaxation therapy, so the aim of this research is to determine the effectiveness of Progressive Muscle Relaxation Therapy in reducing anxiety in third trimester pregnant women. This research is a quantitative analytical research with a pre-experimental approach and a one group pretest posttest design. The population in this study was TM III pregnant women, with a total sample of 34 mothers. Data were collected using the Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS) questionnaire, and intervention in the form of progressive muscle relaxation therapy. Univariate data analysis uses averages, bivariate analysis uses t-test. The research results obtained a Sig value. 0.000, which means that progressive muscle relaxation therapy has been proven to be significantly effective in reducing the anxiety level of pregnant women in the third trimester at the Tiuh Tohou Community Health Center in 2023 with a Sig value: 0.000. Suggestions for mothers to learn progressive muscle relaxation therapy as an alternative therapy to reduce anxiety considering the effectiveness of this therapy and that it is easy for mothers to do independently at home.

**Keywords:** *Progressive Muscle Relaxation, Anxiety, Pregnant Women TM III*

## PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) mengatakan ada sebanyak 13% ibu hamil yang mengalami kecemasan di dunia dan lebih tinggi angkanya di negara berkembang yakni sebanyak 15,6%. Di Indonesia dari 373.000 ibu hamil ada sekitar 107.000 ibu hamil (28,7%) mengalami kecemasan dalam menghadapi proses persalinan (Putra et al., 2022). Untuk provinsi Lampung dengan angka yang lebih tinggi sebesar 66,7% dan untuk Kabupaten Tulang Bawang dengan angka yang tidak jauh berbeda berkisar antara 60-70% mulai dari kecemasan sedang hingga berat berdasarkan hasil studi di beberapa sarana kesehatan di Provinsi Lampung (Anggraini, 2018).

Kecemasan pada ibu hamil dapat mempengaruhi kesehatan dan keamanan ibu dan bayi, serta dapat memperburuk proses persalinan. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan kecemasan pada ibu hamil trimester III termasuk ketidakpastian mengenai proses persalinan, perubahan hormon, ketidaknyamanan fisik, kekhawatiran tentang kesehatan bayi, dan masalah keluarga atau finansial (Qodri & Isyti'aroh, 2022).

Dampak dari kecemasan yang berlebihan pada ibu hamil akan mempengaruhi kesehatan mental dan fisik ibu dan janin. Ibu hamil yang mengalami kecemasan yang berlebihan berisiko mengalami depresi dan gangguan kecemasan yang lebih tinggi, yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik ibu dan janin. Kecemasan yang berlebihan pada ibu hamil juga dapat menyebabkan kelahiran prematur, yaitu kelahiran sebelum usia kehamilan 37 minggu. Kecemasan yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan tidur seperti insomnia, peningkatan risiko preeklampsia, gangguan pertumbuhan janin serta peningkatan risiko komplikasi persalinan (Buffa et al., 2018).

Adanya dampak negatif dari kecemasan terhadap ibu maupun janin yang dikandungnya tersebut menjadikan perhatian tenaga kesehatan untuk mencari upaya guna mengatasi permasalahan tersebut, beberapa upaya telah dilakukan baik menggunakan obat-obat maupun penggunaan terapi komplementer, salah satunya adalah terapi rileksasi. Terapi rileksasi dapat membantu ibu hamil untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan kenyamanan selama proses persalinan. Terapi rileksasi dapat mencakup teknik pernapasan, meditasi, yoga, relaksasi otot progresif, dan terapi kognitif perilaku.

Pemilihan terapi relaksasi otot progresif terkait dengan adanya pengaruh terapi ini terhadap kecemasan ibu dimana terapi relaksasi otot progresif merupakan teknik yang mengajarkan ibu untuk 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. Terapi ini telah digunakan untuk mengurangi kecemasan, stres, dan rasa sakit pada berbagai kondisi medis dan psikologis (Mardiyanti, 2017).

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 (p value: 0.003). Penelitian (Aminah, 2022) di Desa Karangawen dengan hasil setelah diberikan terapi selama 3 hari tingkat kecemasan ibu menurun menjadi lebih ringan. Penelitian (Briliant et al., 2022) menggunakan metode Systematic Mapping Study yang dipilih dari database Google Scholar, Pubmed, Garuda terhadap 14 jurnal penelitian diperoleh hasil bahwa 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 progresif efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil TM III.

Hasil pra survey di Wilayah Kerja Puskesmas Tiuh Tohou pada bulan Mei 2023 diperoleh gambaran bahwa dari 10 ibu hamil trimester III yang berkunjung ke Puskesmas sebanyak 7 orang ibu menyatakan kecemasan atas kehamilannya terkait dengan adanya keluhan seperti nyeri punggung yang sering muncul, sulit tidur, edema atau pembengkakan pada tangan dan kaki, dan mudah lelah yang sebenarnya umum terjadi pada ibu hamil yang memasuki trimester III. Hasil prasurvey juga terungkap dari hasil wawancara bahwa hampir keseluruhan dari ibu yang mengalami keluhan tersebut menunjukkan gejala kecemasan yang berlebihan yang terlihat dari ketakutan mereka akan kondisi kesehatan janinnya serta kekhawatiran akan proses persalinan tidak berjalan dengan lancar. Berdasarkan pada uraian di atas, maka penulis bermaksud untuk melakukan penelitian mengenai “Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif dalam menurunkan Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Tiuh Tohou Tahun 2023”.

## METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian analitik kuantitatif dengan pendekatan *pra eksperiment* dan rancangan *one group pretest posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil TM III, dengan jumlah sampel sebanyak 34 ibu. Pengumpulan data dengan lembar kuisisioner *Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS)*, dan *i n t e r v e n s i* berupa terapi relaksasi otot progresif. Setelah dilakukan pendataan pada responden dari register ibu hamil, kemudian eneliti melakukan pengukuran tingkat kecemasan ibu menggunakan kuisisioner *Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS)* dan observasi terkait dengan tingkat kecemasan ibu (*pretest*). Intervensi terapi relaksasi otot progresif dilakukan secara rutin mandiri di rumah sesuai dengan kesediaan ibu selama 1minggu. kemudian setelah 7 hari dilakukan pengukuran kecemasan ulang dengan k u i s i o n e r *Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS)* sebagai data *posttest*. Analisis data univariat menggunakan rata-rata, analisa bivariat menggunakan *uji T test*.

## HASIL PENELITIAN

### 1. Analisis Univariat

Tabel 1. Rata-rata tingkat kecemasan ibu Hamil Trimester III sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif Tahun 2023

Tingkat kecemasan	n	Mean	Median	SD	Min	Max
pretest	34	43,62	43	6,18	35	63

Dari tabel 1. di atas dapat diketahui bahwa rata-rata tingkat kecemasan ibu hamil TM III sebelum diberikan terapi rileksasi otot progresif dengan skor rata-rata adalah 43,62, skor terendah 35 dan tertinggi 63 dengan standar deviasi 6,184.

Tabel 2. Rata-rata tingkat kecemasan ibu Hamil Trimester III Sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif Tahun 2023

Tingkat kecemasan	n	Mean	Median	SD	Min	Max
posttest	34	39,97	39,5	4,90	33	59

Dari tabel 1. di atas dapat diketahui bahwa rata-rata tingkat kecemasan ibu hamil TM III sesudah diberikan terapi rileksasi otot progresif dengan skor rata-rata adalah 39,97, skor terendah 33 dan tertinggi 59 dengan standar deviasi 4,902.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Variable Sebelum Perlakuan dan Sesudah Perlakuan *Test of normality*

Nilai skor <i>test</i>	Nilai <i>Shapiro Wilk</i>
Nilai <i>Pretest</i> sebelum intervensi	0,000
Nilai <i>Post test</i> setelah intervensi	0,000

Berdasarkan tabel 3. dapat di lihat bahwa nilai *Shapiro Wilk* yaitu 0,000 untuk nilai *pretest* dan 0,000 untuk nilai *posttest* yang artinya nilai *Sig* < 0,05. Dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa data dari kedua kelompok dalam penelitian ini tidak berdistribusi normal, sehingga pengolahan data selanjutnya menggunakan *uji Wilcoxon test*.

### 2. Analisis Bivariat

Tabel 4. Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif dalam Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Tiuh Tohou Kabupaten Tulang Bawang tahun 2023

Tingkat Kecemasan	N	Mean	Min	Max	SD	<i>Sig.</i>
Pretest	34	43,62	35	63	6,184	0,000
Posttest		39,97	33	59	4,902	

Berdasarkan tabel 4. di atas, hasil uji statistic *Wilcoxon test* didapatkan nilai *Sig* adalah:  $0,000 < \alpha: 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi relaksasi otot progresif terbukti secara signifikan efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Tiuh Tohou Tahun 2023.

## PEMBAHASAN

### **Rata-rata tingkat kecemasan ibu Hamil Trimester III sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif di Wilayah Kerja Puskesmas Tiuh Tohou Tahun 2023**

Hasil pengolahan data diperoleh hasil rata-rata tingkat kecemasan ibu Hamil Trimester III sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif dengan skor rata-rata adalah 43,62 dengan kategori sedang, skor terendah 35 dan tertinggi 63 dengan standar deviasi 6,184.

Hasil ini menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan ibu hamil TM III cukup tinggi meskipun masih termasuk dalam kategori sedang dan terdapat 2 ibu hamil dengan kategori berat. Kondisi ini menunjukkan bahwa ibu TM III cukup mengalami kecemasan menjelang proses persalinannya ataupun dapat karena adanya gangguan yang dialaminya selama hamil hingga ia merasa cemas dengan kehamilannya.

Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS) dapat diketahui beberapa indikator kecemasan yang paling tinggi dirasakan oleh ibu diantaranya yaitu indikator 31) merasa gelisah, 6) merasa kelelahan, 1) khawatir terhadap janin dan kehamilannya, 15) Merasa gelisah atau mudah terkejut,

30) merasa panik, 3) Merasa takut akan hal-hal buruk yang akan terjadi. Hal tersebut menggambarkan bahwa memang terjadi kecemasan pada ibu dalam menghadapi persalinannya.

Kecemasan dalam kehamilan adalah keadaan emosional yang mirip dengan kecemasan pada umumnya namun berbeda karena secara khusus berfokus pada kekhawatiran pada wanita hamil. Kehamilan memberikan perubahan fisik, psikis dan stres bagi wanita. Perubahan ini terjadi akibat perubahan hormon yang akan

mempermudah janin untuk tumbuh dan berkembang saat dilahirkan. 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 dan depresi ibu hamil pada Negara maju sekitar 7-20% dan di Negara berkembang sekitar lebih dari 20%. Prevalensi kecemasan selama kehamilan

dibeberapa Negara yaitu diantaranya di Bangladesh sebesar 18% Cina 20,6% dan Pakistan 18%. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Mandagi dkk (2017) di Indonesia terdapat sekitar 28,7% ibu hamil yang mengalami kecemasan pada trimester III. Kecemasan selama kehamilan berdampak negatif pada ibu hamil sejak masa kehamilan hingga persalinan, seperti kelahiran prematur bahkan keguguran. Janin yang gelisah sehingga menghambat pertumbuhannya, melemahkan kontraksi otot rahim, dan lain-lain. Dampak tersebut juga dapat membahayakan janin, dalam

penelitiannya bahwa kehamilan dengan kecemasan yang tinggi akan mempengaruhi hasil perkembangan saraf janin yang berkaitan dengan perkembangan kognitif, emosi dan perilaku sampai masa kanak-kanak.

Hasil penelitian ini memiliki kesamaan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Anggraini, 2018) di Puskesmas Sumur Batu Bandar Lampung rata-rata skor kecemasan sebelum dilakukan relaksasi sebesar 26,40. Penelitian (Putra et al., 2022) di wilayah kerja Puskesmas Harapan Raya dengan hasil rata-rata skor kecemasan sebelum dilakukan relaksasi otot progresif sebesar 31,41. Penelitian (Sharma & Kaur,

2020) di Rumah Sakit Faridkot, Punjab dengan hasil rata-rata tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dilakukan relaksasi otot progresif sebesar 33,82.

Berdasarkan hasil yang diperoleh tersebut maka peneliti berasumsi bahwa kecemasan ibu hamil TM III tersebut terkait dengan kehamilannya dimana ibu sudah mulai mendekati

proses persalinan, sehingga ia akan merasa khawatir dengan proses persalinannya khususnya pada ibu yang memang mengalami gangguan selama masa kehamilannya.

### **Rata-rata tingkat kecemasan ibu Hamil Trimester III sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif di Wilayah Kerja Puskesmas Tiuh Tohou Tahun 2023**

Hasil pengolahan data diperoleh hasil rata-rata skor tingkat kecemasan ibu hamil TM III sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif dengan skor rata-rata adalah 39,97 dengan kategori ringan, skor terendah 33 dan tertinggi 59 dengan standar deviasi 4,902.

Adanya penurunan skor tingkat kecemasan pada ibu hamil TM III tersebut terkait dengan adanya intervensi pemberian terapi relaksasi otot progresif yang diberikan. 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 hasil pengukuran kecemasan posttest dapat diketahui beberapa indikator yang mengalami penurunan yang cukup signifikan setelah mendapatkan terapi relaksasi otot progresif diantaranya indikator 27) Khawatir tidak mampu melakukan suatu hal, 8) Mendadak merasa takut atau tidaknyaman berlebihan, 18) Merasa terganggu akan kenangan yang datang berulang-ulang, mimpi-mimpi buruk,

15) gelisah atau mudah terkejut, 23) Menghindari hal-hal yang membuat merasa risau. Dari hasil tersebut tergambar bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan beberapa gejala kecemasan seperti kekhawatiran, perasaan takut, kegelisahan dan hal-hal yang dapat membuat risau.

Hasil penelitian ini memiliki kesamaan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Putra et al., 2022) di wilayah kerja Puskesmas Harapan Raya dengan hasil rata-rata skor kecemasan sesudah dilakukan relaksasi otot progresif sebesar 18,65. Penelitian (Sharma & Kaur, 2020) di Rumsah Sakit Faridkot, Punjab dengan hasil rata-rata tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dilakukan relaksasi otot progresif sebesar 28,88.

Berdasarkan hasil yang diperoleh tersebut maka peneliti berasumsi bahwa penurunan skor kecemasan yang dialami ibu-ibu tersebut terkait dengan terapi relaksasi yang diberikan berupa terapi relaksasi otot yang memiliki efek rileks.

### **Pengaruh aromaterapi lemon dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil Trimester I**

Berdasarkan hasil analisa dan interpretasi data efektivitas terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III diperoleh hasil uji statistic didapatkan nilai Sig. adalah:  $0,000 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan pemberian terapi relaksasi otot progresif terbukti secara signifikan efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil Trimester III.

Hasil ini memiliki kesesuaian dengan teori menurut (Davis, 2008) yang menyebutkan bahwa relaksasi progresif memberikan hasil yang memuaskan dalam program terapi terhadap ketegangan otot, menurunkan kecemasan, memfasilitasi tidur, depresi, mengurangi kelelahan, kram otot, nyeri pada leher dan punggung, menurunkan tekanan darah tinggi, fobia ringan serta meningkatkan konsentrasi. .

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).

Dalam jurnal yang berjudul *Monochord sounds and progressive muscle relaxation reduce anxiety and improve relaxation during chemotherapy: A pilot EEG study* (Lee, J.E, 2012) didapatkan hasil bahwa relaksasi otot progresif dapat memberikan efek relaksasi, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan status fisik ataupun psikologis klien dengan kanker ginekologi yang menjalani kemoterapi dengan meningkatkan aktivitas posterior theta (3,5 – 7,5 Hz) dan menurunkan midfrontal beta-2 band (20-

29,5 Hz) selama tahap akhir dari terapi (Sianipar et al., 2017).

Hasil ini memiliki kesesuaian dengan penelitian terdahulu oleh Briliant dkk (2022) menggunakan metode Systematic Mapping Study yang dipilih dari database Google Scholar, Pubmed, Garuda terhadap 14 jurnal ilmiah diperoleh kesimpulan bahwa tingkat kecemasan tertinggi terjadi pada ibu hamil usia remaja dengan kehamilan pertama pada trimester III, teknik yang paling efektif untuk mengurangi kecemasan ibu hamil dengan intervensi progressive muscle relaxation. Penelitian Qomari dkk (2020) di di BPM Lukluatun Mubrikoh dengan hasil Ada perbedaan skala kecemasan ibu hamil pada saat pretest dan posttest pada kelompok terapi Relaksasi Otot Progresif (ROP) pvalue: 0,038. Penelitian Qodri dan Istiyaroh, (2020) di Desa Blado, Kabupaten Batang dengan hasil terjadi penurunan tingkat kecemasan ibu setelah dilakukan intervensi terapi relaksasi otot progresif ke ibu hamil dan Penelitian Putra (2022) terhadap pada ibu hamil trimester III dengan hasil Hasil uji Independent t Test diperoleh p value  $0,000 < (\alpha=0,05)$ , terapi relaksasi otot progresif bisa menurunkan kecemasan ketika menghadapi persalinan bagi ibu hamil trimester III.

Berdasarkan hasil tersebut maka peneliti berasumsi bahwa efektivitas terapai rilaksasi otot progresif terhadap kecemasan pada ibu hamil TM III tersebut dapat terkait dengan efek dari terapi yang diberikan dimana terapai rileksasi otot progresif memberikan efek relaksasi, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan status fisik ataupun psikologis pada ibu hamil sehingga ia menjadi lebih tenang dalam menghadapi proses persalinannya. Dari hasil tersebut maka dianjurkan untuk para ibu hamil TM III untuk mencoba menerapkan teknik rileksasi otot progresif sebagai terapi alternatif tradisional untuk mengurangi kecemasan yang dialaminya mengingat lebih minim efek samping dan mudah dilakukan kapan saja di rumah.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian didapatkan nilai Sig. 0,000, yang berarti bahwa terapi relaksasi otot progresif terbukti secara signifikan efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil Trimester III di Puskesmas Tiuh Tohou Tahun 2023 dengan nilai Sig: 0,000. Saran bagi ibu untuk dapat belajar terapi rileksasi otot progresif sebagai terapi alternatif mengurangi kecemasan mengingat efektivitas dari terapi tersebut serta mudah dilakukan secara mandiri oleh ibu di rumah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alder, J., Fink, N., Bitzer, J., Hösli, I., & Holzgreve, W. (2007). Depression and anxiety during pregnancy: A risk factor for obstetric, fetal and neonatal outcome? A critical review of the literature. *The Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine*, 20(3), 189–209. <https://doi.org/10.1080/14767050701209560>
- Aminah, S. (2022). *Penerapan Relaksasi Otot Progresif terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Desa Karangawan* [Thesis]. Universitas Widya Husada Semarang.
- Anggraini. (2018). Pengaruh Relaksasi terhadap Penurunan Kecemasan pada Ibu Hamil Berisiko Tinggi di Wilayah Kerja Puskesmas Sumur BatuBandar Lampung. *Jurnal Kebidanan*, 4(1), 15–19.
- Barlow, D. H. (2023). *Anxiety: A Short Introduction*. Oxford University Press.
- Briliant, N. P., Rahmawati, R. S. N., & Mediawati, M. (2022). Effectivity Giving Progressive Muscle Relaxation to Decrease Anxiety Pregnancy Women. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 6(1), 15–27. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v6i1.2022.15-27>
- Buffa, G., Dahan, S., Sinclair, I., St-Pierre, M., Roofigari, N., Mutran, D., Rondeau, J. J., & Dancause, K. N. (2018). Prenatal stress and child development: A scoping review of research in low- and middle-income countries. *PLoS ONE*, 13(12). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0207235>
- Davis, M. (2008). *Panduan Relaksasi dan Reduksi Stress*. EGC.
- Hawari, D. (2018). *Manajemen Stres Cemas Dan Depresi*. Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Ikramina, D. F., Sukowati, F., Sumarni, S., & Semarang, P. K. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Puskesmas Bawen dan Tengaran Kabupaten Semarang. *Poltekkes Kemenkes Semarang*.
- Jannah, N. M., & Rachmawati, I. N. (2021). Penerapan Metode Relaksasi Otot Progresif Pada Ibu Hamil Trimester Tiga Untuk Mengurangi Kelelahan Selama Pandemi Covid-19: Studi Kasus. *JHCN Journal of Health and Cardiovascular Nursing*, 2(1), 63–75. <https://doi.org/10.36082/jhcn.v1i2.941>
- Mandagi, D., Pali, C., & Sinolungan, J. (2017). Perbedaan tingkat Kecemasan pada Primigravida dan Multigravida di RSIA Kasih Ibu Manado. *Jurnal E-Biomedik*, 1(1), 197–201. <https://doi.org/10.35790/ebm.1.1.2013.1617>
- Manuaba, I. (2017). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan*. EGC.
- Mardiyanti, I. (2017). The Effects of Progressive Muscle Relaxation on The Level of Anxiety Experienced by The Primigravid Women In The Third Trimester In BPM Ika Mardiyanti Prambon Sidoarjo. *Proceeding of Surabaya International Health Conference*, 421–428.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian kesehatan*. Rineka Cipta.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2015). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik* (4th ed.). Elsevier Inc.
- Prawirohardjo, S., & Wiknjastro, H. (2020). *Ilmu Kebidanan*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Putra, E., Utami, S., & Utami, G. T. (2022). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ners Indonesia*, 13(1).

- Qodri, S. A., & Isyti'aroh, I. (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.
- Sadock, B. J., & Sadock, V. A. (2015). *Kaplan & Sadock: Buku Ajar Psikiatri Klinis* (2nd ed.). EGC.
- Sharma, S., & Kaur, B. (2020). Effect of Progressive Muscle Relaxation on Anxiety among Antenatal Mothers Attending Antenatal OPD of GGSMC & Hospital, Faridkot, Punjab. *International Journal of Nursing Education*, 12(1), 79. <https://doi.org/10.5958/0974-9357.2020.00017.3>
- Siallagan, D., & Lestari, D. (2018). Tingkat Kecemasan menghadapi Persalinan Berdasarkan Status Kesehatan, Graviditas dan Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Jombang. *Indonesian Journal of Midwifery*, 1(2), 104–110. <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/ijm>
- Sianipar, K., Sinaga, R., & Nainggolan, Y. (2017). Pengaruh Aromatherapi, Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan Di Bpm Simalungun. *Jurnal Ilmiah PANMED*, 12(1), 81–91.
- Somerville, S., Dedman, K., Hagan, R., Oxnam, E., Wettinger, M., Byrne, S., Coo, S., Doherty, D., & Page, A. C. (2014). The Perinatal Anxiety Screening Scale: development and preliminary validation. *Archives of Women's Mental Health*, 17(5), 443–454. <https://doi.org/10.1007/s00737-014-0425-8>
- Stuart, G. W., & Sundeen, S. J. (2014). *Buku Saku Keperawatan Jiwa* (5th ed.). EGC.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- 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.
- Varney, H. (2017). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan* (4th ed.). EGC