

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS FAKULTAS KEPERAWATAN
INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU
Karya Ilmiah, Januari 2026**

Nunung Sang Putri

**Asuhan Keperawatan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Penerapan Terapi
Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengatasi Ansietas Di Puskesmas Pantai
Cermin**

Xiii + 53 Halaman + 4 Tabel + 12 Lampiran

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan perawatan keperawatan bagi ibu hamil trimester ketiga yang mengalami kecemasan terkait kehamilan pertamanya dan untuk mengevaluasi efektivitas terapi relaksasi otot progresif sebagai intervensi non-farmakologis. Metode yang digunakan adalah pendekatan studi kasus yang dilakukan di Puskesmas Pantai Cermin pada seorang ibu hamil pertama berusia 21 tahun dengan usia kehamilan 34 minggu. Intervensi dilakukan selama tiga hari berturut-turut, dengan durasi 15–20 menit per sesi. Penilaian tingkat kecemasan dilakukan menggunakan Pregnancy-Specific Anxiety Tool (PSAT) sebelum dan sesudah intervensi. Hasil menunjukkan penurunan tingkat kecemasan yang signifikan dari sedang (skor 27) menjadi ringan (skor 21). Pasien melaporkan merasa lebih tenang, lebih rileks, dan lebih siap untuk persalinan. Terapi relaksasi otot progresif secara efektif mengurangi gejala kecemasan dengan menurunkan ketegangan otot, meningkatkan kontrol pernapasan, dan meningkatkan kenyamanan mental. Penelitian ini menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif dapat diimplementasikan sebagai terapi komplementer yang efektif, aman, dan mudah diterapkan dalam perawatan keperawatan bagi ibu hamil yang menghadapi kecemasan persalinan. Studi ini menyimpulkan bahwa terapi relaksasi otot progresif merupakan intervensi komplementer yang efektif, aman, dan mudah diterapkan dalam perawatan keperawatan bagi wanita hamil trimester ketiga. Mengalami kecemasan, terutama ibu hamil pertama kali yang sedang mempersiapkan persalinan. Intervensi ini sederhana, aman, dan meningkatkan kesiapan psikologis untuk persalinan. Perawat didorong untuk mengintegrasikan PMR sebagai terapi pelengkap dalam perawatan antenatal untuk meningkatkan kenyamanan ibu dan mengurangi komplikasi terkait kecemasan. Intervensi ini telah terbukti secara signifikan mengurangi tingkat kecemasan pada wanita hamil di trimester ketiga, seringkali dari sedang menjadi ringan atau bahkan tanpa kecemasan sama sekali. Relaksasi otot progresif efektif dalam mengurangi nyeri punggung bawah, yang sering dialami di trimester ketiga, dengan persentase efektivitas yang tinggi. Teknik ini aman, murah, mudah dipelajari, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh ibu di rumah, sehingga direkomendasikan sebagai terapi alternatif untuk melengkapi perawatan kebidanan. Dengan menegangkan dan merilekskan otot, tubuh melepaskan ketegangan, meningkatkan aliran darah, dan memicu respons relaksasi, yang pada akhirnya memberikan ketenangan emosional.

Kata kunci: Relaksasi Otot Progresif; Kecemasan; Trimester Ketiga; Kehamilan; Perawatan Keperawatan.

Referensi: 21 (2017-2025)

**NURSING PROFESSIONAL STUDY PROGRAM, FACULTY OF NURSING
PAYUNG NEGERI INSTITUTE OF HEALTH SCIENCE
Scientific work, January 2026**

Nunung Sang Putri

Nursing Care For Third Trimester Pregnant Women Through The Application Of Progressive Muscle Relaxation Therapy To Overcome Anxiety At Pantai Cermin Public Health Center
Xiii + 53 Pages + 4 Tables + 12 Appendices

ABSTRACT

This study aimed to provide nursing care for a third-trimester pregnant woman experiencing anxiety related to her first pregnancy and to evaluate the effectiveness of progressive muscle relaxation therapy as a non-pharmacological intervention. The method used was a case study approach conducted at Pantai Cermin Public Health Center on a 21-year-old primigravida with a gestational age of 34 weeks. The intervention was carried out over three consecutive days, with a duration of 15–20 minutes per session. The assessment of anxiety levels was conducted using the Pregnancy-Specific Anxiety Tool (PSAT) before and after the intervention. The results showed a significant reduction in anxiety level from moderate (score 27) to mild (score 21). The patient reported feeling calmer, more relaxed, and better prepared for childbirth. Progressive muscle relaxation therapy effectively reduced anxiety symptoms by decreasing muscle tension, improving breathing control, and enhancing mental comfort. This study suggests that progressive muscle relaxation can be implemented as an effective, safe, and easy-to-apply complementary therapy in nursing care for pregnant women facing childbirth anxiety. This study concludes that progressive muscle relaxation therapy is an effective, safe, and easy-to-implement complementary intervention in nursing care for third-trimester pregnant women experiencing anxiety, particularly primigravida mothers preparing for childbirth. This intervention is simple, safe, and improves psychological readiness for labor. Nurses are encouraged to integrate PMR as a complementary therapy in antenatal care to improve maternal comfort and reduce anxiety-related complications. This intervention has been shown to significantly reduce anxiety levels in pregnant women in their third trimester, often from moderate to mild or no anxiety at all. Progressive muscle relaxation is effective in reducing low back pain, which is often experienced in the third trimester, with a high percentage of effectiveness. This technique is safe, inexpensive, easy to learn, and can be performed independently by mothers at home, so it is recommended as an alternative therapy to accompany midwifery care. By tensing and relaxing muscles, the body releases tension, increases blood flow, and triggers a relaxation response, which ultimately provides emotional calm.

Keywords: Progressive Muscle Relaxation; Anxiety; Third Trimester; Pregnancy; Nursing Care.

References : 21 (2017-2025)