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

Vina Farida

Asuhan Keperawatan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengatasi Ansietas Di Rumah Bersalin Ernita Kota Pekanbaru

Xiii + 42 Halaman + 5 Tabel + 1 Skema + 8 Lampiran

ABSTRAK

Kecemasan pada ibu hamil merupakan reaksi emosional terhadap perubahan diri dan lingkungan yang menimbulkan perasaan tidak nyaman atau tidak menyenangkan akibat adanya dugaan bahaya maupun frustasi yang mengancam rasa aman dan keseimbangan hidup. Ansietas yang tidak ditangani dapat berdampak negatif terhadap kesehatan ibu dan janin. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah relaksasi otot progresif. Karya Ilmiah Akhir Ners ini bertujuan untuk menerapkan asuhan keperawatan dengan relaksasi otot progresif dalam menurunkan ansietas pada ibu hamil trimester III di Rumah Bersalin Bidan Ernita Kota Pekanbaru. Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan menerapkan *evidence based practice nursing* (EBN) yang dilakukan kepada 2 orang responden ibu hamil trimester III yang mengalami ansietas. Intervensi relaksasi otot progresif dilakukan selama 3 hari berturut-turut. Tingkat ansietas diukur menggunakan kuesioner PASS (*Perinatal Anxiety Screening Scale*). Hasil menunjukkan adanya penurunan skor ansietas pada ke 2 responden dengan skor sebelum diberikan intervensi 30 dan setelah diberikan relaksasi otot progresif menjadi 24. Berdasarkan hasil evaluasi dari SLKI ditemukan pada pasien yaitu verbalisasi kebingungan, khawatir, gelisah, tegang, dan pusing dapat menurun. Penerapan relaksasi otot progresif terbukti efektif dalam menururnkan ansietas pada ibu hamil trimester III dan dapat direkomendasikan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis yang mudah diterapkan secara mandiri.

Kata Kunci : Ansietas, Kehamilan, Relaksasi Otot Progresif
Daftar Bacaan : 25 (2017 – 2025)

NURSING PROFESSIONAL STUDY PROGRAM, FACULTY OF NURSING PAYUNG NEGERI INSTITUTE OF HEALTH SCIENCE
***Research, February* 2025**

Vina Farida

Nursing Care For Third Trimester Pregnant Women With The Implementation Of Progressive Muscle Relaxation To Overcome Anxiety At* Rumah Bersalin Ernita, Pekanbaru *City

Xiii + 42 Pages + 5 Tables + 1 Scheme + 8 Appendixes

ABSTRACT

Trimester III pregnancy is often accompanied by physical and psychological changes that may increase anxiety, particularly in primigravida women approaching childbirth. Unmanaged anxiety can negatively affect both maternal and fetal health. Progressive muscle relaxation is a non-pharmacological intervention that can be used to reduce anxiety. This Final Nursing Scientific Project aimed to implement nursing care using progressive muscle relaxation to reduce anxiety in third-trimester pregnant women at Rumah Bersalin Bidan Ernita, Pekanbaru. *This study employed an evidence-based practice approach with a case study design involving two third trimester pregnant women experiencing anxiety. Progressive muscle relaxation was administered for three consecutive days, with each session lasting* 10–15 *minutes. Anxiety levels were measured using the Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS) The results showed a decrease in anxiety scores in both respondents, with scores before the intervention being* 30 *and after being given progressive muscle relaxation decreasing to* 24*. Based on the evaluation from* SLKI*, it was found that in patients, verbalizations of confusion, worry, restlessness, tension, and dizziness can decrease. The application of progressive muscle relaxation has been proven effective in reducing anxiety in pregnant women in the third trimester and can be recommended as a non-pharmacological nursing intervention that can be easily applied independently.*

Keywords : Anxiety, Pregnancy, Progressive Muscle Relaxation
References : 25 (2017 – 2025)