

## ABSTRAK

Putri Azkia (2023). Penerapan Relaksasi Otot Progresif pada ibu hamil trimester III untuk menurunkan intensitas nyeri punggung bagian bawah di wilayah kerja Puskesmas Karya Wanita Pekanbaru Tahun 2023. Karya tulis ilmiah studi kasus, program studi DIII Keperawatan Riau, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau pembimbing (I) Ns. Masnun, SST, S.Kep, M.Biomed, (II) Ns. Syafrisar Meri Agritubella, M.Kep.

Nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil trimester III merupakan keluhan umum yang sering terjadi di kalangan ibu hamil. Pengobatan pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung secara farmakologi dapat memberikan efek samping berbeda dengan pengobatan non farmakologi yang minim akan efek samping salah satunya Relaksasi Otot Progresif. **Tujuan** dari karya tulis ilmiah studi kasus ini adalah untuk menerapkan relaksasi otot progresif untuk menurunkan intensitas nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil trimester III. **Metode** yang digunakan adalah penelitian deskriptif studi kasus dengan 2 subjek. Pelaksanaan relaksasi otot progresif dilakukan dengan mengukur skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan relaksasi otot progresif yang dilaksanakan dalam waktu 15 menit selama 7 hari kepada ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bagian bawah di Wilayah Kerja Puskesmas Karya Wanita pada bulan April 2023. **Hasil** studi kasus ini didapatkan penurunan skala nyeri pada subyek 1 skala nyeri awal 4 menjadi 3, subyek 2 skala nyeri awal 4 menurun menjadi 3. Relaksasi otot progresif secara rutin dapat menurunkan nyeri, karena prinsip yang mendasari relaksasi otot dalam pendekatan pikiran tubuh adalah apa saja yang membuat otot dan pikiran menjadi rileks.

Kata kunci : Ibu Hamil Trimester III, Relaksasi Otot Progresif, Nyeri Punggung

## **ABSTRACT**

*Putri Azkia (2023). Application of Progressive Muscle Relaxation in third trimester pregnant women to reduce the intensity of lower back pain in Puskesmas Karya Wanita Pekanbaru 2023. Scientific Case Study, Riau DIII Nursing Study Program, Department of nursing, Health Polytechnic of Health Riau. Supervisor (I) Ns. Masnun, SST, S.Kep, M.Biomed (II) Ns. Syafrisar Meri Agritubella, M.Kep.*

*Lower back pain in third trimester pregnant women is a common complaint among pregnant women. Pharmacological treatment of pregnant women who experience back pain can have different side effects from non-pharmacological treatments that have minimal side effects, one of which is Progressive Muscle Relaxation. **The purpose of** this case study scientific paper is to applying progressive muscle relaxation to reduce the intensity of lower back pain in third trimester pregnant women. **The method** used is a descriptive study of a case study with 2 subjects. The implementation of progressive muscle relaxation is carried out by measuring the pain scale before and after being given progressive muscle relaxation which is carried out within 15 minutes for 7 days for third trimester pregnant women who experience lower back pain in the Working Area of the Karya Wanita Health Center in April 2023. **The Results** of this case study found a decrease in the pain scale was found in subject 1, the initial pain scale was 4 to 3, subject 2, the initial pain scale was 4, it decreased to 3. Routine progressive muscle relaxation can reduce pain, because the underlying principle of muscle relaxation in the mid-body approach is whatever makes the muscles and mind relaxes.*

*Keywords : Trimester Pregnant Women III, Progressive Muscle Relaxation, Back Pain*