

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK  
MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA IBU  
HAMIL TRIMESTER III DI PRAKTIK MANDIRI  
BIDAN DINCE SAFRINA**

**KARYA TULIS ILMIAH STUDI KASUS**

**DINDA NURFAJRI  
NIM.P032114401095**



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLTEKKES KEMENKES RIAU  
PRODI D-III KEPERAWATAN  
PEKANBARU  
2024**

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK  
MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA IBU  
HAMIL TRIMESTER III DI PRAKTIK MANDIRI  
BIDAN DINCE SAFRINA**

Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini disusun Sebagai Salah Satu Syarat

Menyelesaikan Program Pendidikan Diploma III Keperawatan

**DINDA NURFAJRI  
NIM.P032114401095**



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLTEKKES KEMENKES RIAU  
PRODI D-III KEPERAWATAN  
PEKANBARU  
2024**

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Dinda Nurfajri  
Tempat, Tanggal Lahir : Pekanbaru, 23 Januari 2002  
Agama : Islam  
Alamat : Jl. Karya Baru, Dusun II Simpang Pulai, Kec.  
Siak Hulu, Kab. Kampar  
Nama Ayah : Muhammad Saleh  
Nama Ibu : Emiaty S. Pd

## RIWAYAT PENDIDIKAN

No.	Jenjang Pendidikan	Tempat Pendidikan	Tahun Kelulusan
1.	SDN 011 Desa Baru	Siak Hulu	2014
2.	SMP N 25 Pekanbaru	Pekanbaru	2017
3.	SMK Kesehatan Pro-Skill Indonesia	Pekanbaru	2020

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dinda Nurfajri  
NIM : P032114401095  
Program Studi : D3 Keperawatan  
Institusi : Politeknik Kementrian Kesehatan Riau

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Pekanbaru, 21 Mei 2024


Pembuat Pernyataan




Linda Nurfajri  
P032114401095

Mengetahui:

Pembimbing Utama

  
Ns. Maspan, SST, S. Kep. M. Biomed  
NIP.196412211985032003

Pembimbing Pendamping

  
Ns. Erni Forwaty S. Kep M. Kep  
NIP.198210172006

## LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Dinda Nurfajri NIM P032114401095 dengan judul Penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Praktik Mandiri Bidan Dince Safrina telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan pada seminar hasil Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Riau

Pekanbaru, Mei 2024

Pembimbing Utama



Ns. Masnun, SST, S. Kep. M. Biomed  
NIP.196412211985032003

Pembimbing Pendamping



Ns. Erni Forwaty S. Kep M. Kep  
NIP.198210172006

## HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Dinda Nurfajri NIM P032114401095 dengan judul “Penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Praktik Mandiri Bidan Dince Safrina” telah dipertahankan di depan tim penguji Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Riau pada tanggal 28 Mei 2024 dan disetujui untuk diujikan.

### Tim Penguji

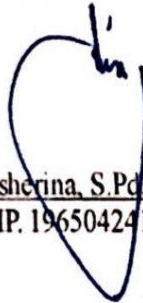
Penguji Ketua : Ns. Masnun, SST, S.Kep, M.Biomed

Penguji Anggota I : Ns. Syafrisar Meri Agritubella S. Kep., M. Kep

Penguji Anggota II : Ns. Sari Anggela, M. Kep., Sp. Kep. A



Mengetahui  
Ketua Jurusan Keperawatan  
Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau



Hj Rusherina, S.Pd, S.Kep, M. Kes  
NIP. 196504241988032002

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas rakhmatNya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini dengan baik. Hasil Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memenuhi Tugas Akhir dan sebagai salah satu persyaratan dalam menempuh Ujian Akhir Program di Program Studi Diploma III Keperawatan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau.

Atas terselesaikannya Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Rully Hervrialni, SST. Bdn. M. Keb. M. H selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau
2. Ibu Hj. Rusherina, S.Pd, S.Kep, M. Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau
3. Ibu Idayanti, S.Pd, S.Kep, M.Kes selaku Ketua Program Studi Diploma III keperawatan Riau
4. Ibu Ns. Masnun, SST, S.Kep, M.Biomed selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan masukan dan saran serta meluangkan waktu untuk bimbingan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini.
5. Ibu Ns. Erni Forwaty , S. Kep., M. Kep selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan masukan dan saran serta meluangkan waktu untuk bimbingan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini.
6. Ibu Ns. Syafrisar Meri Agritubella S. Kep., M. Kep selaku dosen penguji I dalam ujian seminar hasil Karya Tulis Ilmiah studi kasus ini.

7. Ibu Ns. Sari Anggela, M. Kep., Sp. Kep. A selaku dosen penguji 2 dalam ujian seminar hasil Karya Tulis Ilmiah studi kasus ini.
8. Ibu Ns. Yoza Misrafatmi, M. Kep., Sp. Kep. M. B selaku dosen pembimbing Akademik saya.
9. Bapak M. Saleh dan Ibu Emiaty S. Pd selaku orang tua yang telah memberikan dukungan serta doa dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini.
10. Serta abang, kakak serta keluarga besar yang telah memberikan semangat dan motivasi dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini
11. Semua teman-teman seperjuangan khususnya teman kelas yang telah memberikan dorongan dan bantuannya selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini.
12. Terakhir, terimakasih untuk diri sendiri karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini tanpa ada rasa menyerah dalam proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah dan ini merupakan suatu kebanggan bagi diri sendiri telah sampai di titik ini

Penulis berharap semoga Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Pekanbaru, Mei 2024

Penulis



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN SAMPUL DEPAN .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN SAMPUL DALAM .....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN.....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum .....	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Bagi Masyarakat .....	5
1.4.2 Bagi Pengembangan Ilmu Dan Teknologi Keperawatan .....	5
1.4.3 Penulis .....	6
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Konsep Kehamilan .....	7
2.1.1 Pengertian Kehamilan .....	7
2.1.2 Bentuk Perubahan Anatomis Pada Masa Kehamilan .....	8
2.1.3 Bentuk Perubahan Fisiologis Pada Masa Kehamilan.....	13
2.2 Konsep Dasar Kecemasan .....	16
2.2.1 Pengertian Kecemasan .....	16
2.2.2 Tingkat Kecemasan .....	17
2.2.3 Faktor Presdiposisi.....	19
2.2.4 Faktor Presipitasi.....	20

2.2.5	Mekanisme koping .....	20
2.2.6	Penilaian Tingkat Kecemasan .....	23
2.3	Konsep Dasar Relaksasi Otot Progresif .....	24
2.3.1	Pengertian Relaksasi Otot progresif.....	24
2.3.2	Manfaat Relaksasi Otot Progresif .....	24
2.3.3	Indikasi Latihan Relaksasi Otot Progresif .....	25
2.3.4	Kontra Indikasi Latihan Relaksasi Otot Progresif .....	25
2.3.5	Standar Operasional Prosedur Relaksasi Otot Progresif.....	25
<b>BAB 3 METODE STUDI KASUS</b>		
3.1	Rancangan Studi Kasus .....	29
3.2	Subjek Studi Kasus.....	29
3.2.1	Kriteria Inklusi : .....	29
3.2.2	Kriteria Eksklusi : .....	30
3.3	Fokus Studi.....	30
3.4	Definisi Operasional.....	30
3.5	Instrumen Penelitian.....	30
3.6	Pengumpulan Data .....	31
3.6.1	Perizinan.....	31
3.6.2	Tahap Pelaksana : .....	31
3.7	Lokasi dan Waktu Studi Kasus .....	32
3.8	Analisa Data dan Penyajian Data .....	32
3.9	Etika Penelitian .....	32
2.9.1	<i>Informed Consent</i> (Persetujuan menjadi responden) .....	33
3.9.2	<i>Confidentiality</i> (Kerahasiaan) .....	33
3.9.3	<i>Anonymity</i> (Tanpa nama).....	33
3.9.4	<i>Beneficence</i> (Bermanfaat) .....	33
<b>BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN</b>		
4.1	Hasil Penelitian .....	34
4.1.1	Gambaran Lokal Studi Kasus .....	34
4.1.2	Karakteristik Subjek Penelitian.....	34
4.1.3	Gambaran Umum Subjek.....	35
4.1.4	Pemaparan Studi Kasus.....	36
4.2	Pembahasan .....	39
4.3	Keterbatasan penelitian .....	41
<b>BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN</b>		
5.1	Kesimpulan.....	42

5.2 Saran..... 42

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN- LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

		Hal
Tabel 4.1	Karakteristik Subjek.....	35
Tabel 4.2	Pre dan Post Test Intervensi Relaksasi Otot Progresif Subyek 1 dan subyek 2.....	36

## DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 2.1 TFU Berdasarkan Usia Kehamilan.....	9
Gambar 4.1 Perkembangan sebelum (pre) dan sesudah (post) tingkat kecemasan pada subyek 1 dari hari pertama hingga hari terakhir.....	37
Gambar 4.2 Perkembangan Pre Test Dan Post Test Tingkat Kecemasan ada Subyek 2 Dari Hari Pertama Hingga Hari Terakhir.....	38

## DAFTAR LAMPIRAN

		Halaman
Lampiran 1	Lembar Kegiatan Bimbingan.....	1
Lampiran 2	Surat Izin Penelitian.....	2
Lampiran 3	<i>Informed Consent</i> .....	3
Lampiran 4	Kaji etik.....	4
Lampiran 5	Hasil observasi pre & post tingkat cemas Subyek 1 dan subyek 2.....	5
Lampiran 6	Standar Prosedur Operasional Relaksasi Otot Progresif.....	6
Lampiran 7	Dokumentasi Subyek 1& 2.....	10

## DAFTAR SINGKATAN

GABA	: Gamma-Aminobutyric Acid
HARS	: Hamilton Anxiety Rating Scale
PBM	: Praktik Mandiri Bidan
ROP	: Relaksasi Otot Progresif
TFU	: Tinggi Fundus Uteri
TBJ	: Tafsiran Berat Janin