

ABSTRAK

Dinda Nurfajri (2024). Penerapan Relaksasi Otot Progresif pada ibu hamil trimester III untuk menurunkan tingkat kecemasan di PBM Dince Safrina Tahun 2024. Karya tulis ilmiah studi kasus, program studi DIII Keperawatan Riau, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau pembimbing (1) Ns, Masnun, SST, S. Kep, M. Biomed, (II) Ns, Erni Forwaty, S. Kep, M, Kep.

Kecemasan pada ibu hamil trimester III merupakan keluhan yang sangat umum terjadi. Sebaiknya untuk mengatasi kecemasan dengan melakukan terapi non farmakologi yaitu dengan melakukan terapi relaksasi otot progresif, terapi ini minim akan efek samping dan mudah dilakukan oleh ibu hamil. **Tujuan** dari karya tulis ilmiah studi kasus ini adalah untuk menerapkan relaksasi otot progresif dalam menurunkan tingkat cemas pada ibu hamil trimester III. **Metode** yang digunakan adalah penelitian deskriptif studi kasus dengan 2 subyek. **Pelaksanaan** relaksasi otot progresif dilakukan dengan mengukur tingkat cemas sebelum dan sesudah dilakukannya relaksasi otot progresif yang dilaksanakan dalam waktu 10 menit selama 3 hari berturut-turut kepada ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan di PBM Dince Safrina pada bulan April 2024. **Hasil** studi kasus ini didapatkan penurunan tingkat kecemasan pada subyek 1 tingkat cemas awal 53 (cemas ringan) menjadi 42 (normal), subyek 2 tingkat cemas awal 59 (cemas ringan) mengalami penurunan menjadi 45 (cemas ringan). Relaksasi otot progresif secara rutin dapat menurunkan kecemasan, karena prinsip relaksasi progresif pada tubuh adalah menenangkan pikiran.

Kata kunci : Ibu hamil trimester III, Kecemasan, Relaksasi Otot Progresif,

ABSTRACT

Dinda Nurfajri (2024). Implementation of Progressive Muscle Relaxation in third trimester pregnant women to reduce anxiety levels in PBM Dince Safrina in 2024. Case study scientific paper, Nursing DIII program, Nursing Department, Riau Health Polytechnic, supervised by (I) Ns, Masnun, SST, S. Kep, M. Biomed, (II) Ns, Erni Forwaty, S. Kep, M, Kep.

Anxiety in the third trimester pregnant women is a very common complaint. It is better to overcome anxiety by doing non-pharmacological therapy, namely by doing progressive muscle relaxation therapy, this therapy is minimal in side effects and easy to do by pregnant women. **The purpose** of this case study scientific paper is to implement progressive muscle relaxation in reducing anxiety levels in third trimester pregnant women. **The method** used is a descriptive case study research with 2 subjects. **The implementation** of progressive muscle relaxation was carried out by measuring the level of anxiety before and after the progressive muscle relaxation performed for 10 minutes for 3 consecutive days to third trimester pregnant women experiencing anxiety in PBM Dince Safrina in April 2024. **The results** of this case study obtained a decrease in anxiety levels in subject 1 from an initial anxiety level of 53 (mild anxiety) to 42 (normal), subject 2 from an initial anxiety level of 59 (mild anxiety) decreased to 45 (mild anxiety). Progressive muscle relaxation regularly can reduce anxiety, because the principle of progressive relaxation in the body is calming the mind.

Keywords: Anxiety, Progressive Muscle Relaxation, Third trimester pregnant women

