

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK
MENURUNKAN INTENSITAS NYERI PUNGGUNG
BAGIAN BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER
III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
PAYUNG SEKAKI**

KARYA TULIS ILMIAH STUDI KASUS



**LIA RAHMA DANTI
NIM.P032214401018**

**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU
PRODI D-III KEPERAWATAN
PEKANBARU
2025**

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK
MENURUNKAN INTENSITAS NYERI PUNGGUNG
BAGIAN BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER
III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
PAYUNG SEKAKI**

Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini disusun Sebagai Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Program Pendidikan Diploma III Keperawatan



**LIA RAHMA DANTI
NIM.P032214401018**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU
PRODI D-III KEPERAWATAN
PEKANBARU
2025**

BIODATA PENULIS



Nama : Lia Rahma Danti
Tempat Tanggal Lahir : Singingi, 20 Oktober 2003
Agama : Islam
Email : liarahmadanti95@gmail.com
Alamat : Dusun Harapan Mulia, Desa Buket
Hagu, Kec.Lhoksukon, Kab. Aceh
Utara, Aceh
Nama Ayah : Pujo Waluyo
Nama Ibu : Nurhayati

Riwayat Pendidikan

No	Jenjang Pendidikan	Tempat Pendidikan	Tahun Kelulusan
1	SDN 19 Lhoksukon	Aceh Utara	2016
2	SMPN 2 Lhoksukon	Aceh Utara	2019
3	SMAN 2 Lhoksokun	Aceh Utara	2022
4	Politeknik Kesehatan Kemenkkes Riau	Pekanbaru	2025

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Lia Rahma Danti

NIM : P032214401018

Program Studi : D-III Keperawatan

Institusi : Poltekkes Kemenkes Riau

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambilan 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, 26 Mei 2025

Pembuat Pernyataan



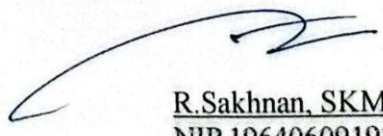
Lia Rahma Danti

Mengetahui,

Pembimbing Utama


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

Pembimbing Pendamping


R.Sakhnan, SKM, M.Kes
NIP.19640609198931003

HALAMAN PERSETUJUAN

**KARYA TULIS ILMIAH INI TELAH
DISETUJUI UNTUK DIUJIKAN
TANGGAL 26 Mei 2025**

Oleh:

Pembimbing Utama



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

Pembimbing Pendamping



R. Sakhnan, SKM, M.Kes
NIP.196406091989031003

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF
UNTUK MENURUNKAN INTENSITAS NYERI PUNGGUNG BAGIAN
BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS PAYUNG SEKAKI

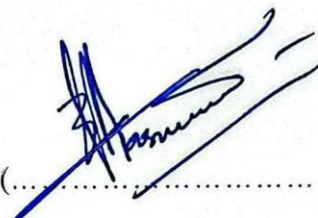
Telah Diuji

Pada Tanggal 27 Mei 2025

Tim Penguji

Ketua Penguji

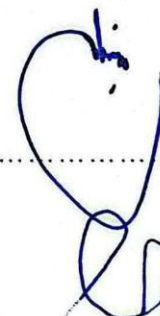
Ns. Masnun, SST, S.Kep, M. Biomed
NIDN. 4021126401


(.....)

Anggota Penguji

Penguji anggota I

Ns. Rusherina, S.Pd, S.Kep, M.Kes
NIDN. 4024046501


(.....)

Penguji Anggota II

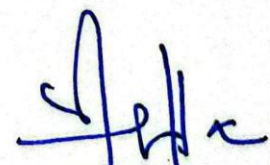
Ns. Melly, SST., S.Kep., M.Kes
NIDN. 4002017401


(.....)

Mengetahui,

Ketua
Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Riau

Ketua
Prodi DIII Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Riau


Ns. Yuhanto, S.Kep., M.Pd., MPH
NIP.197207141992031003
Ns. Syafrisar Meri Agritubella, M.Kep
NIP.198702192018012001

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini dengan baik Yang berjudul Penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Punggung Bagian Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memenuhi Tugas Akhir dan sebagai salah satu persyaratan dalam menempuh Pendidikan Akhir Program Studi Diploma III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau.

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

1. Ibu Rully Hervialni, SST., Bdn., M.Keb., M.H, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau.
2. Ibu dr. Uvirda, M.KM., selaku kepala Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru.
3. Bapak Ns. Yulianto, S.Kep., M.Pd., MPH, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau
4. Ibu Ns. Syafrisar Meri Agritubella, S.Kep., M.Kep, selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan Poltekkes Kemenkes Riau
5. 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.

6. Bapak R. Sakhnan, SKM, M.Kes, selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan masukan dan saran serta meluangkan waktu untuk bimbingan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini.
7. Bapak dan Ibu dosen jurusan keperawatan yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan kepada penulis.
8. Teristimewa penulis ucapkan Terima kasih kepada kedua orang tua tercinta penulis yakni Ayahanda Pujo Waluyo dan Ibunda Nurhayati, yang dengan segala pengorbanan, kerja keras, dan kasih sayang tulusnya selalu mendukung penulis dalam setiap langkah. Doa, motivasi, dan dukungan mereka menjadi kekuatan terbesar hingga penulis dapat bertahan sampai saat ini.
9. Kepada saudari penulis Putri Aulia, Novi Andriani, Maulidya Sakinah dan Nabila yang selalu memberikan support yang tiada hentinya baik secara materi maupun non materi.
10. Sahabat seperjuangan penulis yang juga sangat banyak membantu selama ini, Fuja Natalia Gultom, Abel Azahara, Annisa Latifa, dan Audya Rizky Wievia, terimakasih atas dedikasinya selama ini membersamai penulis hingga detik ini.

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

Pekanbaru, 26 Mei 2025

Lia Rahma Danti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN SAMPUL DALAM.....	ii
BIODATA PENULIS.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR SINGKATAN.....	xvi
 BAB 1 PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
 BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	 6
2.1 Konsep Kehamilan	6
2.1.1 Pengertian Kehamilan	6
2.1.2 Perubahan Fisiologis Pada Trimester III	6
2.1.3 Perubahan Psikologis Pada Trimester III	7
2.1.4 Ketidaknyamanan Pada Kehamilan Trimester III	8
2.2 Konsep Nyeri Punggung	9
2.2.1 Pengertian Nyeri Punggung	9
2.2.2 Penyebab Nyeri Punggung.....	10
2.2.3 Pengukuran Intensitas Nyeri Punggung	10
2.3 Manajemen Nyeri.....	12
2.3.1 Pendekatan Farmakologi.....	12
2.3.2 Pendekatan Non Farmakologi	13
2.4 Konsep Relaksasi Otot Progresif	13
2.4.1 Pengertian Relaksasi Otot Progresif.....	13
2.4.2 Mekanisme Kerja Relaksasi Otot Progresif	14
2.4.3 Manfaat Relaksasi Otot Progresif	15
2.4.4 Indikasi Relaksasi Otot Progresif.....	15

2.4.5 Kontra Indikasi Relaksasi Otot Progresif.....	15
2.4.6 Tindakan Relaksasi Otot Progresif.....	15
BAB 3 METODE PENELITIAN	23
3.1 Rancangan Penelitian	23
3.2 Subyek Penelitian.....	23
3.2.1 Kriteria Inklusi	23
3.2.2 Kriteria Eksklusi.....	24
3.3 Fokus Studi.....	24
3.4 Definisi Operasional Fokus Studi	24
3.4.1 Relaksasi Otot Progresif.....	24
3.4.2 Nyeri Punggung Bawah	24
3.4.3 Ibu Hamil Trimester III	25
3.5 Instrumen Penelitian.....	25
3.6 Metode Pengumpulan Data	25
3.6.1 Wawancara	25
3.6.2 Observasi.....	26
3.6.3 Dokumentasi	26
3.7 Lokasi dan Waktu Studi Kasus.....	27
3.8 Analisis Data dan Penyajian Data	27
3.8.1 Analisis Data	27
3.8.2 Penyajian Data	27
3.9 Etika Penelitian	28
3.9.1 <i>Respect for persons (other)</i>	28
3.9.2 <i>Beneficience and Non Maleficiene</i>	28
3.9.3 <i>Justice</i>	28
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	29
4.1 Hasil Penelitian	29
4.1.1 Gambaran Lokasi Studi Kasus	29
4.1.2 Gambaran Subyek Studi Kasus	30
4.1.3 Pemaparan Fokus Studi Kasus	31
4.2 Pembahasan.....	32
4.3 Keterbatasan	35
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	36
5.1 Kesimpulan	36
5.2 Saran.....	36
5.2.1 Bagi Pasien.....	36
5.2.2 Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan	37
5.2.3 Bagi Penulis	37
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Gambaran Skala Nyeri Sebelum dan Setelah Dilakukan Relaksasi Otot Progresif	31

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Skala Pengukur Nyeri.....	11
Gambar 2.2 Gerakan untuk melatih otot tangan	16
Gambar 2.3 Gerakan untuk melatih otot tangan	16
Gambar 2.4 Gerakan untuk melatih otot biseps dan trispes.....	17
Gambar 2.5 Gerakan untuk melatih otot bahu	17
Gambar 2.6 Gerakan untuk melemaskan otot dahi	18
Gambar 2.7 Gerakan melemaskan otot mata	18
Gambar 2.8 Gerakan melemaskan otot rahang	18
Gambar 2.9 Gerakan mengendurkan otot otot sekitar mulut	19
Gambar 2.10 Gerakan untuk merilekskan otot otot leher bagian belakang	19
Gambar 2.11 Gerakan untuk melatih otot leher bagian depan	20
Gambar 2.12 Gerakan untuk melatih otot punggung	20
Gambar 2.13 Gerakan untuk melemaskan otot dada	21
Gambar 2.14 Gerakan untuk melatih otot otot perut	21
Gambar 2.15 Gerakan untuk melatih otot otot kaki	22

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 *Informed consent*
- Lampiran 2 Lembar Pengajuan Judul
- Lampiran 3 Lembar Kesediaan Pembimbing 1
- Lampiran 4 Lembar Kesediaan Pembimbing 2
- Lampiran 5 Surat Izin Penelitian Poltekkes Kemenkes Riau
- Lampiran 6 Surat Izin Penelitian Kesbangpol
- Lampiran 7 Surat Izin Penelitian Dinas Kesehatan
- Lampiran 8 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 9 Lembar Revisi Penguji 1
- Lampiran 10 Lembar Revisi Penguji 2
- Lampiran 11 Surat Keterangan Lolos Kaji Etik
- Lampiran 12 (SOP) Relaksasi Otot Progresif
- Lampiran 13 *Informed consent* subyek 1
- Lampiran 14 *Informed consent* subyek 2
- Lampiran 15 Lembar Konsultasi Penelitian Pembimbing 1
- Lampiran 16 Lembar Konsultasi Penelitian Pembimbing 2
- Lampiran 17 Surat Keterangan Selesai Penelitian
- Lampiran 18 Lembar Observasi skala nyeri *Numeric Rate Scale* (NRS)
- Lampiran 19 Dokumentasi Kegiatan Penelitian
- Lampiran 20 Lembar Pedoman Wawancara

DAFTAR SINGKATAN

- KIA : Kesehatan Ibu dan Anak
ROP : Relaksasi Otot Progresif
SOP : Standar Operasional Prosedur
NRS : *Numeric Rate Scale*