

ABSTRAK

Lia Rahma Danti (2025). *Penerapan Relaksasi Otot Progresif pada ibu hamil trimester III untuk menurunkan intensitas nyeri punggung bagian bawah di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki*. 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) R. Sakhnan, SKM, M.Kes.

Nyeri punggung bawah adalah ketidaknyamanan yang terjadi pada punggung bagian bawah sebagai akibat dari pengaruh gravitasi tubuh yang berpindah kedepan. Gangguan ini ditemukan pada ibu hamil, pertumbuhan uterus yang sejalan dengan perkembangan kehamilan mengakibatkan teregangnya ligamen penopang yang biasanya dirasakan ibu sebagai spasme menusuk yang sangat nyeri yang disebut dengan nyeri ligamen. **Tujuan** dari karya tulis ilmiah ini adalah mendeskripsikan penerapan relaksasi otot progresif untuk menurunkan intensitas nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja puskesmas payung sekaki. **Metode** Jenis penelitian ini adalah deskriptif yang dilakukan secara intensif, terperinci dan mendalam terhadap suatu organisme (individu), lembaga tertentu dengan daerah atau subyek yang telah ditentukan untuk memberikan wawasan dalam proses yang menjelaskan bagaimana peristiwa atau situasi tertentu terjadi. **Hasil** studi kasus ini didapatkan penurunan skala nyeri pada subyek 1 skala nyeri awal 5 menjadi 3, subyek 2 skala nyeri awal 4 menurun menjadi 2. 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. **Saran** dari studi kasus ini adalah diharapkan pasien dapat memahami tentang penerapan yang telah dilakukan yaitu penerapan relaksasi otot progresif pada ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bagian bawah. Dan dapat diterapkan secara rutin oleh pasien sebagai salah satu cara mengurangi nyeri punggung dalam meningkatkan kenyamanan.

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

ABSTRACT

Lia Rahma Danti (2025). *Application of Progressive Muscle Relaxation in third trimester pregnant women to reduce the intensity of lower back pain in the Payung Sekaki Health Center work area*. Scientific paper case study, Riau Nursing DIII study program, Nursing Department, Riau Ministry of Health Polytechnic, supervisor (I) Ns. Masnun, SST, S.Kep, M.Biomed, (II) R. Sakhnan, SKM, M.Kes.

Lower back pain is discomfort that occurs in the lower back as a result of the influence of gravity moving the body forward. This disorder is found in pregnant women, uterine growth in line with the development of pregnancy causes stretching of the supporting ligaments which are usually felt by the mother as very painful stabbing spasms called ligament pain. **The purpose** of this scientific paper is to describe the application of progressive muscle relaxation to reduce the intensity of lower back pain in third trimester pregnant women in the Payung Sekaki Health Center work area. **Method** This type of research is descriptive which is carried out intensively, in detail and in depth on an organism (individual), a particular institution with a predetermined area or subject to provide insight into the process that explains how certain events or situations occur. **The results** of this case study obtained a decrease in the pain scale in subject 1, the initial pain scale 5 became 3, subject 2, the initial pain scale 4 decreased to 2. Routine progressive muscle relaxation can reduce pain, because the principle underlying muscle relaxation in the mind-body approach is anything that makes the muscles and mind relax. **The suggestion** from this case study is that patients are expected to understand the application that has been carried out, namely the application of progressive muscle relaxation to pregnant women in the third trimester who experience lower back pain. And can be applied routinely by patients as one way to reduce back pain in increasing comfort.

Keywords: Progressive Muscle Relaxation, Lower Back Pain, Pregnant Women in the Third Trimester