

KARYA ILMIAH AKHIR

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM
ASUHAN KEPERAWATAN PADA IBU HAMIL NY. E (43
TAHUN) G6P5A0H5 USIA KEHAMILAN 24-25 MINGGU
DENGAN KECEMASAN DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS PAUH KOTA PADANG**



ZARA APRILIA, S.Kep

NIM. 2241312077

Nama Pembimbing:

**Dr. Dewi Eka Putri, M.Kep., Sp.Kep.J
Ns. Bunga Permata Wenny, M.Kep**

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS ANDALAS

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
JULI 2023**

Nama : Zara Aprilia, S.Kep
BP 2241312077

Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif dalam Asuhan Keperawatan pada Ibu Hamil Ny. E (43 Tahun) G6P5A0H5 Usia Kehamilan 24-25 Minggu dengan Kecemasan di Wilayah Kerja Puskesmas Pauh Kota Padang



ABSTRAK

Kecemasan dalam kehamilan adalah keadaan emosional yang mirip dengan kecemasan pada umumnya namun berbeda karena secara khusus berfokus pada kekhawatiran pada wanita hamil. Kecemasan yang terjadi pada ibu hamil akan berdampak negative sejak masa kehamilan hingga persalinan, seperti kelahiran premature bahkan keguguran. Salah satu bentuk terapi komplementer yang dapat diberikan kepada klien dengan kecemasan ialah teknik relaksasi otot progresif yang mana berupa gerakan untuk merelaksasikan otot-otot. Tujuan penulisan ini adalah untuk memaparkan penerapan teknik relaksasi otot progresif dalam asuhan keperawatan pada ibu hamil dengan kecemasan. Metode yang digunakan pada studi kasus ini ialah *descriptive* untuk mendeskripsikan dengan menggunakan pendekatan asuhan keperawatan dengan kecemasan menggunakan penerapan *evidence based nursing* yaitu teknik relaksasi otot progresif dengan penilaian awal (*pretest*) dan penilaian akhir (*post test*). Prosedur yang dilakukan adalah pengkajian, penetapan masalah keperawatan, pembuatan intervensi, melakukan implementasi, dan mengevaluasi tindakan yang sudah dilakukan. Pengambilan data menggunakan kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Diagnose yang ditemukan ialah kecemasan dan kesiapan peningkatan proses kehamilan - melahirkan. Hasil evaluasi didapatkan pada klien ibu hamil dengan kecemasan pada saat pengkajian 28 (kecemasan berat), setelah diberikan terapi generalis turun menjadi 23 (kecemasan sedang), dan setelah ditambahkan dengan teknik relaksasi otot progresif turun menjadi 20 (kecemasan ringan). Diharapkan teknik relaksasi otot progresif ini bisa menjadi salah satu terapi alternatif yang disarankan pada ibu hamil dalam menurunkan tingkat kecemasan

Kata kunci : Kecemasan, Ibu Hamil, Teknik Relaksasi Otot Progresif
Daftar Pustaka : 31 (2015 – 2023)

**NURSING FACULTY
ANDALAS UNIVERSITY
FINAL SCIENTIFIC WORK
JULY, 2023**

Name : Zara Aprilia
Student ID Number 2241312077

Application of Progressive Muscle Relaxation Techniques in Nursing Care for Pregnant Women Mrs. E (43 Years Old) G6P5A0H5 24-25 weeks Age of Pregnancy With Anxiety in The Working Area of Puskesmas Pauh Padang City

ABSTRACT

Anxiety in pregnancy is an emotional state that is similar to anxiety in general but differs in that it specifically focuses on worrying pregnant women. Anxiety that occurs in pregnant women will have a negative impact from pregnancy to delivery, such as premature birth and even miscarriage. One form of complementary therapy that can be given to clients with anxiety is a progressive muscle relaxation technique, which is a movement to relax the muscles. The purpose of this paper is to describe the application of progressive muscle relaxation techniques in nursing care for pregnant women with anxiety. The method used in this case study is descriptive to describe by using an approach to nursing care with anxiety using the application of evidence based nursing, namely progressive muscle relaxation techniques with initial assessment (pretest) and final assessment (post test). The procedures carried out are assessment, determination of nursing problems, making interventions, implementing, and evaluating the actions that have been taken. Retrieval of data using the HARS questionnaire (Hamilton Anxiety Rating Scale). The diagnosis found was anxiety and increased readiness for the process of pregnancy - giving birth. The evaluation results were obtained for pregnant women with anxiety at the time of assessment 28 (severe anxiety), after being given generalist therapy it decreased to 23 (moderate anxiety), and after adding progressive muscle relaxation techniques it decreased to 20 (mild anxiety). So it hoped that this progressive muscle relaxation technique can be an alternative therapy recommendation for pregnant women to reduce anxiety levels.

Keyword : *Anxiety, Pregnant Woman, Progressive Muscle Relaxation techniques*

Bibliography : 31 (2015 – 2023)