

EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER I DI WILAYAH KERJA UPTD. PUSKESMAS KUTA I

Komang Sri Krisna Wardani¹, Idah Ayu Wulandari², Ni Putu Sri Haryati³

^{1,2,3}Institut Teknologi Kesehatan (ITEKES) Bali, Denpasar. 80225, Indonesia

Penulis Korespondensi: krisna.wardani2020@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Kehamilan merupakan suatu keadaan yang fisiologis dimana terjadi berbagai perubahan yang dialami ibu, baik itu perubahan secara fisik maupun psikologis. Perubahan-perubahan adaptasi yang dialami ibu selama hamil dapat menimbulkan ketidaknyaman psikis yakni berupa kecemasan. Terapi relaksasi otot progresif merupakan metode non farmakologi yang dapat memberikan perasaan rileks kepada pasien sehingga bisa mengurangi kecemasan.

Tujuan: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas teknik relaksasi otot progresif terhadap kecemasan ibu hamil trimester I.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasi-eksperiment* dengan rancangan *one group pra-post test design* dengan *purposive sampling*, yang melibatkan 30 ibu hamil. Kecemasan diukur menggunakan lembar *Pregnancy-related anxiety questionnaire-revised 2* (PRAQ-R2) kemudian dilakukan analisis data dengan *wilcoxon t-test* karena data berdistribusi tidak normal.

Hasil: Hasil menunjukkan terjadinya penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi dimana sebagian besar mengalami kecemasan ringan sebanyak 19 responden (63,3%), tidak cemas sebesar 9 responden (30%) serta hanya 2 responden (3,3%) yang mengalami kecemasan sedang. Analisis dengan *Wilcoxon* mendapatkan nilai *p value* = 0,000 dimana $< 0,05$.

Simpulan: Terdapat pengaruh yang signifikan teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester I di wilayah kerja UPTD. Puskesmas Kuta I.

Kata kunci: Ibu hamil, Kecemasan, Relaksasi otot progresif

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu keadaan yang fisiologis dimana terjadi berbagai perubahan yang dialami ibu, baik itu perubahan secara fisik maupun psikologis. Perubahan fisik dan psikologis yang dialami ibu hamil, tak jarang akan menimbulkan kecemasan seiring dengan bertambahnya usia kehamilan (Briliant et al., 2022). Perubahan-perubahan adaptasi yang dialami ibu selama hamil dapat menimbulkan ketidaknyaman psikis yakni berupa kecemasan. Kecemasan diartikan sebagai perasaan tidak menyenangkan karena memiliki kekhawatiran pada kejadian yang akan datang. Kecemasan yang terjadi selama kehamilan disebabkan oleh peningkatan hormon estrogen dan progesteron dan

keadaan ini juga dihubungkan dengan keseimbangan neurotransmitter beserta reseptornya sehingga ibu mudah mengalami kecemasan (Mulyati et al., 2021).

Terapi non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengatasi rasa cemas pada ibu hamil yaitu dengan menggunakan metode sederhana relaksasi diafragma, relaksasi otot progresif dan relaksasi nafas. Namun masih banyak ibu hamil belum mengetahui bagaimana metode tersebut (Wahyudi, 2019). Relaksasi otot progresif merupakan salah satu terapi komplementer yang dapat diterapkan bidan atau perawat dalam memberikan asuhan pada ibu hamil yang mengalami gangguan tidur, stress, kecemasan, nyeri otot leher, nyeri punggung dan depresi sehingga dapat memberikan efek

rileks untuk memperlancar aliran darah dan ketegangan otot (Briliant et al., 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di wilayah kerja UPTD. Puskesmas Kuta I didapatkan bahwa, pada tahun 2021 kunjungan ibu hamil Trimester 1 sebanyak 70 pasien, Trimester 2 sebanyak 313 pasien dan Trimester III 250 pasien. Kunjungan ibu hamil sampai bulan Agustus tahun 2022, di dapatkan kunjungan Trimester 1 sebanyak 84 pasien, Trimester II sebanyak 207 pasien dan Trimester III sebanyak 223 pasien. Rata-rata kunjungan ibu hamil Trimester I sebanyak 15 pasien. Peneliti sempat melakukan wawancara mendalam terhadap 5 orang ibu hamil Trimester I, ibu hamil tersebut sebagian besar merasakan kecemasan dan ketakutan pada awal kehamilannya. Kecemasan tersebut disebabkan karena takut akan terjadinya keguguran di awal kehamilan dan ketidaknyamanan selama kehamilan Trimester 1.

Berdasarkan penelitian diatas, peneliti tertarik mengambil penelitian dengan judul “Efektifitas Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester I di wilayah kerja UPTD. Puskesmas Kuta I”

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan *Pre-Experiment* dengan *one group pretest and posttest design*. Penelitian dilakukan wilayah kerja UPTD. Puskesmas Kuta I pada bulan April 2025 dengan melibatkan sampel sebanyak 30 ibu hamil di wilayah kerja UPTD. Puskesmas Kuta I Kabupaten Badung yang ditentukan menggunakan teknik sampling jenis *nonprobability sampling* yaitu *purposivel sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan lembar observasi dan dianalisis menggunakan analisis uji *Wilcoxon sign rank test*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian

Variabel	N	Persentase (%)	Rerata	Min	Maks	SD
Usia						
1. Usia Reproduksi Sehat	29	96,7	27	20	36	3,819
2. Usia Reproduksi Tdk Sehat	1	3,3				
Pekerjaan						
1. IRT	13	43,3	-	-	-	0,702
2. Karyawan Swasta	13	43,3	-	-	-	
3. PNS	4	13,4	-	-	-	
Pendidikan						
1. SMP	6	20,0	-	-	-	0,643
2. SMA	18	60,0	-	-	-	
3. Perguruan Tinggi	6	20,0	-	-	-	
Status Pernikahan	30	100	-	-	-	0,00

Tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata umur responden adalah 27 tahun dengan usia tertinggi yaitu 36 tahun dan terendah 20 tahun, dengan standar deviasi 3,819. Sebagian besar responden tergolong kedalam usia reproduksi sehat dimana

mencapai 29 responden (96,7%). Selain usia, karakteristik responden berdasarkan pekerjaan menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pekerjaan sebagai IRT dan karyawan swasta yaitu sebesar 13 responden dengan presentasi

43,3% dan sisanya adalah sebagai PNS. Dilihat dari karakteristik pendidikan, menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pendidikan SMA sebesar 18 responden dengan presentasi 60,0%.

Karakteristik responden yang terakhir adalah status pernikahan, dimana menunjukkan semua responden dinyatakan menikah yaitu mencapai 100%.

Tabel 2. Identifikasi Tingkat Kecemasan Sebelum Diberikan Intervensi Relaksasi Otot Progresif Di wilayah kerja UPTD. Puskesmas Kuta I

No	Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Kecemasan Ringan	1	3,3
2.	Kecemasan Sedang	11	36,7
3.	Kecemasan Berat	18	60,0
Total		30	100

Tabel 3. Identifikasi Tingkat Kecemasan Setelah Diberikan Intervensi Relaksasi Otot Progresif Di wilayah kerja UPTD. Puskesmas Kuta I

No	Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Tidak Cemas	9	30,0
2.	Kecemasan Ringan	19	63,3
3.	Kecemasan Sedang	2	6,7
Total		30	100

Tabel 4. Analisis Pengaruh Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester I Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester I wilayah kerja UPTD. Puskesmas Kuta I

Variabel		N	Negative Ranks	Positive Ranks	Ties	Wilcoxon Sign Ranks Test P Values
Tingkat Kecemasan	Pre Test	30	0	30	0	0,000
	Post Test	30	0	30	0	

Tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat kecemasan ibu hamil trimester I sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif, sebagian besar mengalami kecemasan berat dimana mencapai 18 responden (60%) serta hanya 1 responden (3,3%) yang mengalami kecemasan ringan. Tabel 3 Menunjukkan bahwa tingkat kecemasan ibu hamil trimester I setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif, sebagian besar mengalami kecemasan ringan dimana mencapai 19 responden (63,3%) serta hanya 2 responden (3,3%) yang mengalami kecemasan sedang. Tabel 4 menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester I dengan nilai *p-value* 0,000 dimana kurang dari 0,005. Artinya, terdapat

pengaruh sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester I.

Hasil penelitian menggunakan uji *Wilcoxon Sign Test* menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester I dimana nilai *Z* yang didapat sebesar 4,784 dengan nilai *p-value* 0,000 dimana kurang dari 0,005. Artinya, terdapat pengaruh sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester I.

Penelitian yang dilakukan oleh didapatkan pada penelitian sebelumnya yang dilakukan Qomari (2020), hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test*, *pre test* dan *post test* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil

trimester III diperoleh dengan nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,001. Nilai signifikansi uji (*p-value*) lebih kecil dari 0,05 ($0,001 < 0,05$), sedangkan *pre test* dan *post test* tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dengan nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,001. Nilai signifikansi uji (*p-value*) lebih kecil dari 0,05 ($0,001 < 0,05$) sehingga diputuskan H_0 ditolak yang bermakna bahwa terdapat pengaruh kecemasan ibu hamil trimester III setelah diberikan relaksasi *pre test* dan *post test*.

Berdasarkan uraian diatas peneliti dapat berasumsi bahwa ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil di wilayah kerja UPTD. Puskesmas Kuta I. Hal ini sesuai dengan teori bahwa teknik relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat kecemasan pada seseorang, karena teknik relaksasi ini dapat memberikan efek menenangkan dan merilekskan tubuh. Sehingga penggunaan teknik relaksasi otot progresif dapat diterapkan karena mudah dilakukan, relaksasi ini hanya melibatkan system otot tanpa memerlukan alat lain dan dapat dilakukan ketika dalam keadaan istirahat yaitu menonton televisi atau duduk di kursi, sehingga bisa dilakukan kapan saja.

Didukung juga oleh penelitian yang dilakukan oleh Sidiq (2019), hasil analisis pada tingkat kecemasan sebelum dan sesudah perlakuan didapatkan nilai *p-value* = 0,002. Sedangkan hasil analisis pada tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah perlakuan didapatkan nilai *p-value* = 0,001 dengan taraf signifikansi 0,05 artinya bahwa H_0 di tolak dan H_a diterima pada tingkat kecemasan ibu hamil atau ada pengaruh pemberian aroma terapi terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester I. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa pemberian aroma terapi terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester I.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Febtrina (2019) dengan judul pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi di RSUD Muhammadiyah Bantul, dimana didapatkan hasil terdapat perbedaan

tingkat kecemasan pasien preoperasi dengan terapi relaksasi otot progresif dengan tingkat signifikansi diperoleh nilai *pvalue* adalah 0,002.

Relaksasi otot progresif merupakan salah satu teknik sistematis untuk mencapai keadaan relaksasi yang dikembangkan oleh Edmund Jacobson (Sonny, 2021). Dalam jurnal yang berjudul "*Monochord sounds and progressive muscle relaxation reduce anxiety and improve relaxation during chemotherapy: A pilot EEG study*" (Agus Triana *et al.*, 2015) dimana terdapat pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan. Relaksasi merupakan salah satu intervensi yang dapat yang dapat dilakukan untuk menangani kecemasan. Pada ibu hamil, relaksasi dapat menurunkan kecemasan serta mengatasi kecemasan menghadapi persalinan. Relaksasi juga dapat dikombinasikan dengan metode yang melibatkan proses kognisi, misalnya psikoedukasi identifikasi pikiran, perasaan, dan perilaku. Hal ini didasarkan pada pemahaman bahwa terdapat peran penilaian kognitif dalam proses terjadinya kecemasan (Mulyati, Novita and Trisna, 2021).

Kecemasan bukanlah akibat dari stressor, tetapi lebih kepada interpretasi seseorang terhadap stressor tersebut. Seseorang yang mengalami kecemasan cenderung menginterpretasi stressor sebagai ancaman yang membahayakan kondisi fisik dan psikososial. Terapi non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengatasi rasa cemas pada ibu hamil yaitu dengan menggunakan metode sederhana relaksasi diafragma, relaksasi otot progresif dan relaksasi nafas. Namun masih banyak ibu hamil belum mengetahui bagaimana metode tersebut (Wahyudi, 2019).

Relaksasi otot progresif merupakan salah satu terapi komplementer yang dapat di terapkan bidan atau perawat dalam memberikan asuhan pada ibu hamil yang mengalami gangguan tidur, stress, kecemasan, nyeri otot leher, nyeri punggung dan depresi sehingga dapat memberikan efek rileks untuk memperlancar aliran darah dan

ketegangan otot (Briliant, Rahmawati and Mediawati, 2022).

Terdapat salah satu terapi relaksasi yang dapat digunakan sebagai penanganan non-farmakologi pada ibu hamil yang mengalami gangguan kecemasan yaitu terapi relaksasi otot progresif. Terapi ini merupakan metode relaksasi yang murah, mudah dilakukan kapan dan dimana saja, tidak memiliki efek samping, dan tidak memerlukan imajinasi serta pemberian sugesti. Prinsip kerja terapi relaksasi ini adalah mengencangkan dan melemaskan otot-otot pada satu waktu untuk memberikan perasaan relaksasi secara fisik (Mulyati, Novita and Trisna, 2021).

Menurut hasil penelitian terdapat efektivitas terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil pra melahirkan. Hal ini dibuktikan dengan tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dilakukan terapi berada pada kategori tinggi dengan rata-rata 75,2 dan setelah diberikan terapi mengalami penurunan dengan rata-rata 37,2 yang termasuk dalam kategori sedang (Agus Triana *et al.*, 2015).

Sesuai dengan teori yang dikemukakan Heroes dalam Husain *et al.*, (2021) bahwa teknik relaksasi otot progresif memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan melakukan teknik relaksasi dengan perasaan relaks. Teknik relaksasi ini mengkombinasikan Latihan nafas dalam dan serangkaian relaksasi otot tertentu. Hal ini sejalan dengan penelitian Saswati (2020) yang menjelaskan relaksasi otot progresif efektif untuk menurunkan stress responden.

4. SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai $p\text{-value} < \alpha$ ($p\text{-value} = 0,000$, $\alpha = 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima, terdapat pengaruh sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester I secara significant di UPTD Puskesmas Kuta II Kabupaten Badung.

5. REFERENSI

- Agus Triana, N., Astuti, R., Program Studi, M. S., Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang, I., Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Semarang, D., & Program Studi Kesehatan Masyarakat UNIMUS, D. (2015). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Primigravida Intranatal Kala I Di Rsud Tugurejo Semarang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan (JIKK)*, 1–8. <http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id/index.php/ilmukeperawatan/article/viewFile/475/474>
- Briliant, N. P., Rahmawati, R. S. N., & Mediawati, M. (2022). Effectivity Giving Progressive Muscle Relaxation To Decrease Anxiety Pregnancy Women. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 6(1), 15–27. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v6i1.2022.15-27>
- Hawari. (2018). *Manajemen Stres, cemas dan depresi*. FKUI.
- Kozier. (2015). *Faktor-Faktor Kecemasan*. Rineka Cipta.
- Mulyati, Y., Novita, A., & Trisna, N. (2021). Pengaruh Relaksasi Diafragma, Relaksasi Otot Progresif dan Relaksasi Nafas terhadap Penurunan Rasa Cemas pada Ibu Hamil Trimester III. *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia*, 1(2), 66–77. <https://doi.org/10.53801/sjki.v1i2.21>
- Qomari, S. N., Firdaus, N., & Rossa, M. (2020). The Comparisons Study Of Progresive Muscle Relaxtion Therapy and Endorphin 3rd. *Jurnal Ilmiah Obsgign*. <https://stikes-nhm.e-journal.id/JOB/article/view/40%0Ahttps://stikes-nhm.e-journal.id/JOB/article/download/40/227>
- Suliswati. (2015). *Reaksi-Reaksi Kecemasan*. Rineka Cipta.
- Setiawan, A. (2016). *Metodologi Penelitian Kebidanan DIII, DIV, S1 dan S2*. Nuha Medika.
- Suhadi dan Ayu Pratiwi. (2020). *Vol. 1, No.*

- 5, November 2020. 1(5), 1–12.
- Suliswati. (2015). *Reaksi-Reaksi Kecemasan*. Rineka Cipta.
- Usman, F. R., Kundre, R. M., & Onibala, F. (2016). *ejournal Keperawatan (e-Kp) Volume 4 Nomor 1 Februari 2016 Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Dengankepatuhan*. 4.
- Scheyer, K., & Guido G. Urizar Jr. (2017). Altered stress patterns and increased risk for postpartum depression among low-income pregnant women. *Altered Stress Patterns and Increased Risk for Postpartum Depression among Low-Income Pregnant Women*, 176(12), 139–148.
<https://doi.org/10.1007/s00737-015-0563-7>.Altered
- Saputri, F.D. 2016. *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III Di Puskesmas Sewon 1 Bantul*.
- Sari, R. D. K. 2015. *Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea*.
- Sentana, A.D. 2016. *Analisis Faktor – Faktor Yang Memengaruhi Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien Yang Di Rawat Di Ruang Intensif Care RSUD Provinsi NTB Tahun 2016*.
- Wahyudi, A. (2003). Adln – perpustakaan universitas airlangga. *Universitas Airlangga, Surabaya, September*, 1–21.
<https://doi.org/10.1002/14651858.CD004439.pub2>.De
- Wati, D. R., & Fatmawati, I. (2020). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan. *Jurnal Prima Wiyata Health*, 1, 25.
https://ejurnal.stikes-bth.ac.id/index.php/P3M_JKBTH/article/view/449
- Winkjosastro. (2016). *Ilmu Kebidanan*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.