


Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Primigravida

Safa Ainanisa Qodri¹, Isyti'aroh Isyti'aroh¹

¹ Diploma Tiga Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

 istytiaroh74@gmail.com

Abstract

Pregnancy is a period that can cause a crisis and anxiety for expectant mothers, especially primigravidae. The causes of anxiety in primigravidae are related to their concerns about the welfare of their fetuses and themselves, their pregnancy as well as the childbirth. This case study aimed to describe the implementation of progressive muscle relaxation therapy in primigravidae to reduce anxiety. The subjects of this study were two primigravidae experiencing anxiety problems. The research instrument was a Zung Self Anxiety Scale (ZSAS) questionnaire. The intervention was given by implementing a non-pharmacological therapy in the form of progressive muscle relaxation technique for 10 minutes in three visits. The effect of the intervention was measured by comparing the value of anxiety before and after the implementation of progressive muscle relaxation. The results showed that before the therapy was carried out the ZSAS scores were 50 and 52; both were categorized as mild anxiety. After the intervention, the scores were 40 and 42, or in the normal category. The conclusion of this case study was that the implementation of progressive muscle relaxation techniques could reduce anxiety of the primigravidae. Therefore, health care providers are suggested to teach progressive muscle relaxation techniques to pregnant women experiencing anxiety.

Keywords: *Anxiety; primigravida; progressive muscle relaxation*

Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Primigravida

Abstrak

Kehamilan merupakan suatu periode yang bisa menyebabkan krisis situasi dan menimbulkan kecemasan bagi calon ibu khususnya ibu hamil primigravida. Penyebab timbulnya kecemasan ibu hamil primigravida diantaranya berkaitan dengan kekhawatiran mengenai kesejahteraan diri dan janin, keberlangsungan kehamilan dan persalinan. Studi kasus ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan terapi relaksasi otot progresif pada ibu hamil primigravida untuk menurunkan kecemasan. Desain karya tulis ilmiah ini berupa studi kasus pada 2 ibu hamil primigravida yang mengalami masalah kecemasan. Instrumen penelitian berupa kuisisioner *Zung Self Anxiety Scale* (ZSAS). Intervensi dengan menerapkan terapi nonfarmakologi teknik relaksasi otot progresif selama 10 menit dalam tiga kali kunjungan. Cara mengevaluasi dengan membandingkan nilai kecemasan sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif dan setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif selama sepuluh menit dalam tiga kali kunjungan. Hasil menunjukkan sebelum dilakukan relaksasi otot progresif memiliki

skor ZSAS 50 dan 52 yang termasuk dalam kategori cemas ringan. Setelah dilakukan relaksasi otot progresif menjadi 40 dan 42 yang termasuk dalam kategori normal. Simpulan dalam studi kasus ini adalah penerapan teknik relaksasi otot progresif dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil primigravida. Saran bagi tenaga kesehatan hendaknya mengajarkan teknik relaksasi otot progresif kepada ibu hamil yang mengalami kecemasan.

Kata kunci: Kecemasan; Primigravida; Relaksasi Otot Progresif

1. Pendahuluan

Kehamilan merupakan sumber stress dan kecemasan bagi calon ibu terutama ibu hamil primigravida. Kecemasan timbul karena adanya perubahan bentuk dari adaptasi terhadap kondisi biologis dan psikologisnya [1]. Kehamilan juga merupakan suatu periode yang menyebabkan krisis situasi yang dapat menimbulkan stress yang ditandai dengan perasaan takut dan khawatir [2].

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Siallagan (2018) dengan judul “Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Berdasarkan Status Kesehatan, Graviditas dan Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Jombang” menunjukkan bahwa dari 123 responden, 87% ibu hamil mengalami kecemasan ringan dan 13% ibu hamil mengalami kecemasan sedang. Hasil uji Chi-Square analisa hubungan graviditas dengan kecemasan ibu hamil diperoleh nilai $p=0,001$, dimana nilai $p<0,05$ yang berarti ada hubungan yang signifikan antara graviditas dengan kecemasan dalam menghadapi persalinan [3].

Upaya untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil adalah dengan melakukan Teknik relaksasi. Salah satu teknik relaksasi yang digunakan adalah teknik relaksasi otot progresif. Teknik relaksasi otot progresif dilakukan dengan cara menegangkan otot-otot dan merileksasikannya dengan berpusat terhadap otot. Pada saat kondisi relaks maka akan terjadi penurunan respon fisik berupa penurunan denyut nadi, denyut jantung serta pernafasan kemudian aliran darah akan menyebar secara merata hingga sirkulasi darah menjadi lancar sehingga dapat menurunkan kecemasan [4].

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mulyati, Novita dan Trisna (2021) yang berjudul “Pengaruh Relaksasi Diafragma, Relaksasi Otot Progresif dan Relaksasi Nafas terhadap Penurunan Rasa Cemas pada Ibu Hamil Trimester III” menunjukkan hasil bahwa relaksasi otot progresif lebih berpengaruh terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil dibandingkan dengan relaksasi diafragma dan relaksasi nafas [4]. Penelitian lain yang berjudul *The Effects of Progressive Muscle Relaxation on the Level of Anxiety By the Primigravid Women in the Third Trimester in BPM Ika Mardiyanti Prambon Sidoarjo* (2017) juga menunjukkan hasil bahwa relaksasi otot progresif efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan yang dialami oleh ibu hamil primigravida [5]. Berdasarkan latar belakang tersebut maka penulis tertarik melakukan studi kasus penerapan terapi relaksasi otot progresif pada ibu hamil primigravida.

2. Metode

Rancangan penelitian ini adalah studi kasus. Subyek studi kasus ini adalah dua ibu hamil yang mengalami kecemasan (Ansietas) yang diukur menggunakan penilaian ZSAS (*Zung Self Anxiety Scale*). Kriteria inklusi subjek studi kasus adalah ibu hamil primigravida, ibu hamil yang mendapatkan nilai kecemasan ZSAS >44 , ibu hamil yang tidak mengalami keterbatasan anggota gerak dan bersedia menjadi pasien kelolaan. Kriteria eksklusi pada studi kasus ini adalah ibu hamil yang mengalami komplikasi dalam kehamilan. Studi kasus dilaksanakan di Desa Blado, Kabupaten Batang. Tahapan studi kasus menggunakan alur proses keperawatan yaitu pengkajian, diagnosa, intervensi, implementasi dan evaluasi. Hasil studi kasus ini dianalisa dengan membandingkan hasil pre test dan post test kuesioner ZSAS (*Zung Self Anxiety Scale*). Penilaian kuisisioner ZSAS

meliputi 20 pertanyaan dengan keterangan skor 1 untuk SJ atau sangat jarang, skor 2 untuk KK atau kadang-kadang, skor 3 untuk S atau sering dan skor 4 untuk SL atau selalu. Jumlah kategori untuk menentukan kecemasan ada 4 yaitu untuk skor 20-44 masuk dalam kategori normal, 45-59 masuk dalam kategori cemas ringan, 60-74 masuk dalam kategori cemas sedang, 75-80 masuk dalam kategori cemas berat.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Hasil

Pengkajian pada ibu hamil 1 dilakukan pada Senin, 9 Mei 2022 pukul 16.00 WIB di Desa Blado, Kabupaten Batang. Hasil pengkajian didapatkan dari data menggunakan kuesioner ZSAS dan wawancara. Data demografi pasien didapatkan sebagai berikut: pasien berinisial Ny. S usia 27 Tahun, berjenis kelamin perempuan, pendidikan terakhir S1 Manajemen. Kehamilan G1 P0 A0 dengan HPHT pada 18 Januari 2022 dan TP pada 25 Oktober 2022. Pasien bekerja sebagai IRT, beragama islam, pasien tinggal dirumah bersama suami.. Hasil pengkajian di dapatkan data subyektif yaitu pasien mengatakan cemas terhadap kehamilan pertamanya, pasien mengatakan takut apabila persalinannya tidak secara normal, pasien cemas apabila kehamilannya melebihi tanggal perkiraan, pasien mengatakan sulit tidur. Data obyektif yaitu skor kuesioner ZSAS adalah 50 yang masuk dalam kategori cemas ringan. Hasil pemeriksaan tanda-tanda vital di dapatkan data yaitu TD : 100/70mmHg, Nadi : 72x/menit, RR : 18X/menit, Suhu : 36,2°C.

Pengkajian pada ibu hamil 2 dilakukan pada Senin, 9 Mei 2022 pukul 16. 35 WIB di Desa Blado, Kabupaten Batang. Hasil pengkajian didapatkan menggunakan kuesioner ZSAS dan wawancara. Berdasarkan pengkajian didapatkan data demografi sebagai berikut: pasien berinisial Ny. D usia 25 Tahun, berjenis kelamin perempuan, pendidikan terakhir SMP. Kehamilan G1 A0 P0 dengan HPHT pada 24 Februari 2022 dan TP pada 3 November 2022. Pasien bekerja sebagai IRT beragama islam, pasien tinggal dirumah bersama suami, ibunya dan saudara laki-laki (adiknya). Hasil pengkajian di dapatkan data subyektif yaitu pasien mengatakan cemas apabila mengalami peristiwa keguguran seperti yang dialami oleh ibunya. Data obyektif yaitu pasien tampak gelisah, skor kuesioner ZSAS adalah 52 yang masuk dalam kategori cemas ringan. Hasil pemeriksaan tanda-tanda vital di dapatkan data yaitu TD : 90/70mmHg, Nadi : 78x/menit, RR : 18X/menit, Suhu : 36,1°C.

Berdasarkan hasil pengkajian yang sudah dilakukan, penulis merumuskan diagnosa kecemasan pada ibu hamil berhubungan dengan krisis situasi (Kehamilan). Rencana keperawatan yang akan dilakukan adalah dengan melakukan kunjungan selama 3 hari dan mengajarkan tindakan nonfarmakologi teknik relaksasi otot progresif.

Implementasi telah dilakukan penulis selama 3 kali kunjungan. Implementasi difokuskan dengan pemberian terapi relaksasi otot progresif ke ibu hamil. Kunjungan pertama sampai kunjungan ketiga dilakukan terapi relaksasi otot progresif selama 10 menit.

Evaluasi terhadap keberhasilan implementasi dilakukan pada kunjungan ketiga. Evaluasi dilakukan dengan metode wawancara dan post test. Hasil wawancara ibu hamil menunjukkan ibu hamil 1 mengatakan sudah bisa tidur pukul 10 malam setelah melakukan relaksasi otot progresif, pasien mengatakan sudah hafal gerakan teknik relaksasi otot progresif, pada ibu hamil 2 mengatakan rileks setelah melakukan teknik relaksasi otot progresif, perasaan cemas dan takut berkurang. Hasil post test menunjukkan penurunan tingkat kecemasan, hal ini dibuktikan dengan penilaian skor kecemasan menggunakan ZSAS. Ibu hamil 1 mendapatkan skor 41 dan ibu hamil 2 mendapatkan skor 42 yang termasuk dalam kategori normal.

3.2 Pembahasan

Kecemasan pada ibu hamil didukung dengan penelitian yang dijelaskan oleh Siallagan & Lestari (2018) bahwa pada kehamilan pertama (primigravida) mayoritas ibu hamil mengalami kecemasan karena ibu hamil primigravida belum/tidak mengetahui berbagai cara mengatasi kehamilan sampai pada proses persalinan dengan lancar dan mudah [3]. Menurut Maki, Pali dan Opod (2021) kecemasan pada kehamilan merupakan reaksi emosional yang umum terjadi pada ibu hamil primigravida, faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah belum adanya pengalaman mengenai proses melahirkan [6].

Studi kasus pada pasien I dan pasien II memunculkan diagnosa yang sama yaitu kecemasan berhubungan dengan krisis situasi [7]. Kecemasan adalah kondisi emosi dan pengalaman subyektif individu terhadap objek yang tidak jelas dan spesifik akibat antisipasi bahaya yang memungkinkan individu melakukan tindakan untuk menghadapi ancaman [7]. Rencana fokus yang akan dilakukan dalam studi kasus penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida adalah mengajarkan teknik nonfarmakologi teknik relaksasi otot progresif. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mardiyanti (2017) bahwa terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan selama sepuluh menit dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida [5].

Penerapan yang dilakukan dalam studi kasus untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida adalah dengan mengajarkan teknik nonfarmakologi relaksasi otot progresif selama 10 menit dalam 3 kali kunjungan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mardiyanti (2017) bahwa terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan selama sepuluh menit dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida. Pemberian terapi relaksasi otot progresif ini efektif untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil karena relaksasi otot progresif dapat menurunkan kadar kortisol, ACTH, E (*Epinephrine*) dan *NE* (*Norepinephrine*) yang berhubungan dengan berkurangnya kecemasan, mengurangi vasokonstriksi terutama arteri dalam Rahim [5]. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Mulyati, Novita dan Trisna (2021) bahwa relaksasi otot progresif dapat menurunkan ketegangan otot dan juga dapat menurunkan tingkat kecemasan sehingga membuat tubuh menjadi relaks. Kondisi relaks aliran darah akan menurunkan respon fisik berupa penurunan denyut jantung, denyut nadi serta pernafasan. Pada saat kondisi relaks, aliran darah akan menyebar secara merata, sehingga sirkulasi darah menjadi lancar. Kondisi relaks secara fisik akan membawa kondisi relaks secara psikologis sehingga dapat menurunkan kecemasan dan depresi [4].

Hasil studi kasus setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif selama 10 menit dalam 3 kali kunjungan. Pasien 1 mengatakan sudah bisa tidur pukul 10 malam setelah melakukan relaksasi otot progresif bersama suami, pasien mengatakan sudah hafal gerakan teknik relaksasi otot progresif dan hasil kuisioner ZSAS mendapatkan skor 40. Pasien 2 mengatakan setelah dilakukan tindakan relaksasi otot progresif perasaannya menjadi lebih tenang dan rileks, hasil kuisioner ZSAS mendapatkan 42. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan dari cemas ringan menjadi normal. Menurut Qomari, Firdaus dan Rossa (2020) bahwa relaksasi otot progresif mampu membalikkan efek stres yang melibatkan bagian parasimpatik dari sistem saraf pusat. Relaksasi ini akan menghambat peningkatan saraf simpatik sehingga hormon penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Sistem saraf parasimpatik akan memperlambat atau memperlemah kerja alat-alat internal tubuh. Akibatnya terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah [8].

4. Kesimpulan

Kesimpulan hasil studi kasus ini adalah dua pasien ibu hamil primigravida yang mengalami kecemasan sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif mendapatkan skor kuisioner ZSAS 50 & 52 yang masuk dalam kategori cemas ringan. Setelah dilakukan

terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan selama 10 menit dalam 3 kali kunjungan didapatkan hasil kuisioner ZSAS adalah 40 & 42 yang masuk dalam kategori normal. Bagi tenaga kesehatan khususnya perawat diharapkan mampu mengajarkan teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Pengelola Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, FIKES Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan yang telah memfasilitasi penulis dalam mempublikasikan artikel pada kegiatan URECOL 16. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada ibu Isyti'aroh M.Kep., Ners. Sp.Kep.Mat selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan masukan dalam penyelesaian tugas untuk kegiatan URECOL 16 dan teman-teman seperjuangan Mahasiswa Diploma Tiga Keperawatan angkatan 2019 yang telah memberikan dukungan pada penulis.

Referensi

- [1] S. Muzayyana & S. Saleh. *Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Masa Pandemi Covid-19*. 2021
- [2] H. Prasetyorini, & N. Sukesi. Pengaruh Pijat Perineum Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Trimester III Di Puskesmas Manyaran. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, vol 1, no 1, pp. 26-30. 2018.
- [3] D. Siallagan & D. Lestari. Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Berdasarkan Status Kesehatan, Graviditas dan Usia di Wilayah Keja Puskesmas Jombang. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, vol 1, no 2, pp. 104-110, 2018.
- [4] Mulyati, Y., Novita, A., & Trisna, N. Pengaruh Relaksasi Diafragma, Relaksasi Otot Progresif dan Relaksasi Nafas terhadap Penurunan Rasa Cemas pada Ibu Hamil Trimester III. *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia*, vol 1, no 2, pp. 66-77, 2021.
- [5] I. Mardiyanti. (2017). The Effects Of Progressive Muscle Relaxation On The Level Of Anxiety Experienced By The Primigravid Women In The Third Trimester In BPM Ika Mardiyanti Prambon Sidoarjo. In *Proceeding Surabaya International Health Conference 2017*, vol. 1, no 1, pp. 421-428, 2017
- [6] P. Maki, C. Pali & H. Opod. Gambaran tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III di Klinik Bersalin Sutra Minahasa Selatan. *e-Biomedik*, vol. 6, no 2. pp. 103-109, 2018.
- [7] PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik*, Edisi 3. Jakarta: DPP PPNI
- [8] S. Nurul Qomari, N. Firdaus, & M. Rossa. The Comparison Studi Of Progressive Muscle Relaxation Therapy and Enophin Massage Toward the Anxiety Level of 3rd Trimester Pregnant Mothers in BPM Lu'luatul Mubrikoh Bangkalan. *Jurnal Ilmiah Obsgin : Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan*, vol. 12, no 1, pp. 1-8. 2018