

Jurnal Ilmiah Keperawatan dan
Kesehatan Alkautsar (JIKKA)

e-ISSN : 2963-9042

online: <https://jurnal.akperalkautsar.ac.id/index.php/JIKKA>

UPAYA PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF (ROP) UNTUK MENGATASI MASALAH ANSIETAS PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Hoiri Inayah¹, Retno Lusmiati Anisah²

^{1,2}. Akademi Keperawatan Alkautsar Temanggung

Email : ¹hoiriinayah02@gmail.com, ²retno30kusuma@gmail.com

Email korepondensi :retno30kusuma@gmail.com, Telp : 087836311656

ABSTRAK

Latar belakang: Trimester III kehamilan merupakan waktu persiapan fisiologis dan psikologis untuk kelahiran dari perawatan diri. Ketidaknyamanan trimester akhir ini berkaitan dengan pembesaran janin dan uterus yang dapat mempengaruhi kadar hormon *kortisol* dan *melatonin* kemudian berdampak pada tingkat stress, sehingga menimbulkan masalah ansietas pada ibu hamil. Ada sekitar 107.000 (28,7%) dari 373.000 ibu hamil trimester III di Indonesia mengalami ansietas dalam menghadapi proses persalinan (Risksdas, 2018). Terapi Relaksasi Otot Progresif (ROP) dapat dilakukan sebagai penatalaksanaan non farmakologis untuk mengatasi ansietas. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas terapi relaksasi otot progresif pada ibu hamil trimester III yang mengalami ansietas. Metode data dalam studi kasus ini didapatkan melalui pengkajian keperawatan (wawancara terstruktur, kuesioner, observasi dan pemeriksaan fisik). Subjek penelitian adalah 2 ibu hamil trimester III yang mengalami masalah ansietas. Hasil penelitian ini adalah setelah diberikan ROP, tingkat ansietas kedua responden mengalami penurunan, pada responden 1 dari skor nilai 23 (ansietas sedang) menjadi skor nilai 16 (ansietas ringan), sedangkan responden 2 dari skor nilai 17 (ansietas ringan) menjadi skor nilai 10 (tidak ada ansietas). **Kesimpulan:** ROP terbukti efektif menurunkan tingkat ansietas pada ibu hamil trimester III.

Kata kunci: Ansietas, Ibu hamil trimester III, Relaksasi Otot Orogresif

EFFORTS TO PROVIDE PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY (ROP) TO OVERCOME ANXIETY PROBLEMS IN PREGNANT WOMEN TRIMESTER III

ABSTRACT

Background: The third trimester of pregnancy is a time of physiological and psychological preparation for birth from self-care. This late trimester discomfort is related to the enlargement of the fetus and uterus which can affect *cortisol* and *melatonin hormone levels* then have an impact on stress levels, causing anxiety problems in pregnant women. There are around 107,000 (28.7%) of 373,000 third trimester pregnant women in Indonesia experiencing anxiety in facing the labor process (Risksdas, 2018). Progressive Muscle Relaxation Therapy (ROP) can be done as a non-pharmacological management to overcome anxiety. The purpose of this study was to determine the effectiveness of progressive muscle relaxation therapy in III trimester pregnant women who experience anxiety. The data method in this case study was obtained through nursing studies (structured interviews, questionnaires, observations and physical examinations). The subjects of the study were 2 III trimester pregnant women who experienced anxiety problems. The result of this study was that after being given ROP, the anxiety level of the two respondents decreased, in respondent 1 from a score of 23 (moderate anxiety) to a score of 16 (mild anxiety), while respondent 2 from a score of 17 (mild anxiety) became a score of 10 (no anxiety). **Conclusion:** ROP has been shown to be effective in reducing anxiety levels in III trimester pregnant women.

Keywords: Anxiety, Pregnant Women III pregnancy, Progressive muscle relaxation

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah kondisi fisiologis dimana terjadi perubahan fisik maupun psikologis yang dapat menimbulkan kecemasan seiring dengan usia kehamilan yang semakin bertambah (Mulyati, 2021). Trimester III kehamilan merupakan waktu persiapan fisiologis dan psikologis untuk kelahiran dari perawatan diri. Ketidaknyamanan trimester akhir ini berkaitan dengan pembesaran janin dan uterus yang dapat mempengaruhi kadar hormon *kortisol* dan *melatonin* kemudian berdampak

pada tingkat stress, sehingga menimbulkan masalah ansietas pada ibu hamil (Kovacs, 2019).

Prevalensi gangguan kecemasan yang terjadi di Indonesia sejumlah 8.114.774 (3,3%) dari total populasi (*world health organization, 2017*). Gangguan kecemasan yang dialami oleh wanita 1,2 hingga 2 kali lebih rentan daripada pria. Masa remaja lebih rentan mengembangkan perbedaan emosional. Gangguan kecemasan pada wanita lebih sering terjadi daripada pria. Gangguan kecemasan diasumsi pada wanita di Amerika sejumlah 7,7% sedangkan laki-

laki 3,6%. Sejumlah 107.000 (28,7%) dari 373.000 ibu hamil trimester III di Indonesia mengalami ansietas dalam menghadapi proses persalinan (Riskesdas, 2018). Perubahan psikologis dan fisik yang dialami ibu hamil dengan bertambahnya usia kehamilan akan menimbulkan kecemasan (Mulyati dkk, 2021).

Dampak negatif pada ibu hamil yang mengalami ansietas yaitu perdarahan setelah persalinan sekitar (25%), dan yang terjadi pada preeklamsi (12%), bayi prematur pada negara maju (9%), dan pada negara berkembang (12%), abortus (13%), partus macet (8%), berat badan lahir rendah (BBLR) yaitu (6%), (Briliant dkk., 2022).

Terapi alternatif yang dapat mengatasi masalah ansietas pada ibu hamil adalah dengan pijatan dan terapi energi seperti *massage, therapeutic touch, acupressure, healing touch, mind body healing* seperti *imaginary*, meditasi/yoga, berdoa dan refleksi *biofeedback*. Salah satu terapi obat yang dapat digunakan adalah dengan *benzodiazepine*. Akibat banyaknya dampak buruk kecemasan pada ibu hamil dan janin, maka perlu dilakukan upaya untuk mengatasi ansietas (Mulyati dkk, 2021).

Salah satu upaya mengatasi ansietas yang dialami ibu hamil adalah menggunakan teknik Relaksasi Otot Progresif (ROP). ROP dapat mengurangi stres dan dapat memberikan dampak terhadap ketegangan otot, karena menggunakan metode relaksasi dengan memberikan sensasi kesadaran dengan menegangkan otot-otot dan merelaksasikannya dan berfokus pada

otot agar bebas dari rasa tegang. Kelebihan dari ROP yaitu dapat meningkatkan gelombang alpha otak, dapat menurunkan frekuensi pernafasan, metabolisme tubuh, ketegangan otot, ventrikel yang mengalami kontraksi tidak sempurna, menurunkan konsumsi oksigen dalam tubuh dan tekanan darah. ROP dapat mengurangi tingkat kecemasan yang cukup signifikan, dan bertujuan untuk mengurangi resiko terjadinya komplikasi pada janin (Rajeswari & Sanjeeva Reddy, 2019). Pemberian terapi relaksasi otot progresif lebih efektif dibanding dengan pemberian intervensi yang lain (Brilliant dkk, 2022).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas terapi relaksasi otot progresif pada ibu hamil trimester III yang mengalami ansietas

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan subyek 2 ibu hamil trimester III yang mengalami ansietas tingkat ringan (skor 17-20) dan ansietas sedang (skor 20-27) dan tidak memiliki komplikasi kehamilan secara fisik. Metode pengumpulan data yang dilakukan adalah menggunakan teknik pengkajian keperawatan berupa wawancara terstruktur, kuesioner, observasi, dan pemeriksaan fisik. Analisa data dilakukan setelah memperoleh data pengkajian masalah ansietas menggunakan SDKI dan kuesioner HARS, dilanjutkan penentuan masalah keperawatan, dan diberikan terapi relaksasi otot progresif, sebelum pemberian tindakan peneliti menjelaskan tujuan dan manfaat tindakan ROP,

kemudian peneliti mendemonstrasikan gerakan ROP lalu diikuti oleh responden. Tindakan dilakukan 1x dalam sehari selama 15 menit dan dilakukan masing-masing 3 hari. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan perbedaan tingkat ansietas sebelum dan sesudah diberikan ROP. Hasil evaluasi tersebut dianalisa untuk menilai ketercapaian tujuan serta dibandingkan pencapaiannya pada kedua responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Penelitian dilakukan pada tanggal 7-9 Maret 2023 pada responden 1 dan pada responden 2 pada tanggal 10-12 maret 2023 Pada tabel 4.1 dapat dilihat bahwa identifikasi masalah ansietas dari kedua responden mencapai 80% sesuai dengan hasil pengkajian tingkat ansietas menggunakan Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (PPNI, 2017), dapat disimpulkan bahwa kedua responden mengalami ansietas.

Pada pengkajian menggunakan kuesioner HARS dan lembar SDKI pada responden 1 mendapat skor 23, ditandai dengan perasaan cemas, gelisah, terbangun pada malam hari, sulit berkonsentrasi, perasaan berubah sepanjang hari, nyeri otot, sering kencing, tampak gelisah. Sesuai interpretasi skala HARS, mengindikasikan bahwa responden 1 mengalami ansietas sedang. pada responden 2 diperoleh nilai 17 yang ditandai dengan mudah tersinggung, merasa tegang, takut bila ditinggal sendiri, bangun dini hari, mual, sering

kencing, mulut kering, dan gelisah. Hal tersebut mengindikasikan bahwa responden 2 mengalami ansietas ringan

Tabel 4.1 Pengkajian Tingkat Ansietas menggunakan SDKI (PPNI, 2017)

	Responde n 1		Responden 2	
	Ya	Tid ak	Ya	Tid ak
Merasa bingung	√		√	
Merasa khawatir akibat dari kondisi yang dihadapi	√		√	
Sulit tidur	√		√	
Tampak tegang	√		√	
Tampak gelisah	√		√	
Sulit berkonsentrasi	√		√	
Merasa tidak berdaya	√		√	
Muka tampak pucat	√		√	
Sering berkemih	√		√	
Berorientas pada masa lalu		√	√	

Tabel 4.3 Tingkat Ansietas Responden Setelah ROP menggunakan SLKI, 2019

No	Data	Ny. S		Ny. A	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1.	Verbalisasi kebingungan menurun	√		√	
2.	Verbalisasi khawatir akibat kondisi yang dihadapi menurun	√		√	
3.	Perilaku tegang menurun	√		√	
4.	Perilaku gelisah menurun	√		√	
8.	Pola tidur membaik	√		√	
9.	konsentrasi membaik	√		√	
11	Frekuensi nadi membaik	√		√	
12	Tekanan darah membaik	√		√	
13	Kontak mata membaik	√		√	

Setelah dilakukan tindakan ROP selama 1x sehari (15 menit) masing-masing selama 3 hari, dan dilakukan pengkajian kembali menggunakan kuesioner HARS dan lembar SLKI, tingkat ansietas yang dialami kedua responden mengalami penurunan. Responden ke-1, yang semula mengalami ansietas sedang (skor 23) menurun menjadi ansietas ringan (skor 16). Pada responden ke-2 yang semula mengalami ansietas ringan (skor 17) menurun menjadi tidak mengalami ansietas (skor 10) yang ditandai dengan perasaan cemas, gelisah, terbangun pada malam hari, sulit berkonsentrasi,

perasaan berubah sepanjang hari, nyeri otot, sering kencing, gelisah membaik dari yang semula cukup memburuk.

PEMBAHASAN

Hasil pengkajian kedua responden didapatkan data sebagai berikut: Responden 1, mengalami ansietas sedang dengan skor nilai penjumlahan 23. Responden 2, mengalami ansietas ringan dengan skor nilai 17. Kedua responden mengalami gejala ansietas yang ditandai dengan: sulit tidur, sering kencing, merasa cemas, tegang, gelisah, susah berkonsentrasi, perasaan depresi, gejala somatik, sering kencing dan terkadang pusing. Pola tidur yang tidak teratur pada ibu hamil trimester III disebabkan oleh gangguan miksi dan ketidaknyamanan lainnya yang mempengaruhi kadar hormon *kortisol* dan *melatonin* kemudian berdampak pada tingkat stress sehingga menimbulkan masalah keperawatan ansietas (Kovacs, 2019).

Kecemasan yang dialami oleh kedua responden dapat disebabkan karena ibu hamil perlu menyesuaikan diri dengan perubahan psikologis dan fisiknya. Pada responden 1 merupakan primigravida, biasanya masih sulit dalam beradaptasi dengan kehamilannya. Pengetahuan yang dimiliki mengenai kehamilan masih kurang, sedangkan pada responden 2 merupakan multigravida, perasaan cemas yang dirasakan berhubungan dengan mengingat proses persalinan yang pernah dialami Heriani (2016) dalam Sari (2022). Sesuai dengan hasil penelitian Siallagan & Lestari (2018) bahwa ibu primigravida pada umumnya memiliki kecemasan lebih tinggi dibandingkan

dengan ibu multigravida, karena ibu primigravida belum memiliki pengalaman untuk mengatasi kehamilan sampai proses kecemasan.

Terapi relaksasi otot progresif salah satunya adalah relaksasi genggam jari. sehingga dapat mengurangi kecemasan. Karena genggam jari dapat dengan organ tubuh yang berada pada jari tangan. Gerakan ROP juga ditujukan pada tangan kaki dan bahu, hal ini sesuai dalam penelitian Saputra (2016) mengemukakan dalam posisi mengangkat tangan, kaki, dan bahu secara perlahan sambil menarik napas dapat menyebabkan mengurangi kegelisahan dan perasaan sejahtera, frekuensi nafas dan jantung akan amemenuhi kebutuhannya dan menimbulkan perasaan relaks.

Gerakan ROP juga dapat mestimulasi pengeluaran hormon Endorphin yang memberikan kenyamanan dan rasa senang pada tubuh. Hormon ini berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi dalam otak dan susunan saraf tulang belakang. Dalam sistem limbik hormon ini bekerja mengikat reseptor Akbar dan Afriyanti (2014) dalam Indrajaya (2018). Secara fisiologis, pemberian ROP dapat memberikan efek rileks yang melibatkan sistem saraf pusat dan saraf simpatis karena mempengaruhi kerja sistem simpatis dan parasimpatis. Salah satu fungsi saraf simpatis adalah dapat menurunkan produksi hormon adrenalin atau epinefrin (hormon stress), ketika stress ROP dapat memberikan rasa nyaman pada otot-otot, sehingga otot pada bagian tubuh seperti otot lengan, punggung dan leher menjadi relaks

Menurut Liana (2008), dalam Indrajaya (2018) mengemukakan bahwa dalam menggenggam jari sambil menarik nafas dapat mengendalikan dan mengembangkan emosi tubuh menjadi rileks, dan mengurangi ketegangan otot menghantarkan titik masuk dan keluarnya energi yang berhubungan Subandi dan Irma (2015) dalam Prasetya (2016).

Hasil evaluasi dengan menggunakan pengkajian kuesioner HARS (Hawari, 2014), terdapat perubahan tingkat ansietas pada kedua responden. Pada responden 1 yang semula mengalami ansietas sedang (skor 23) mengalami penurunan menjadi ansietas ringan (skor 16) dan pada responden 2 semula mengalami ansietas ringan (skor 17) menjadi tidak ada ansietas (skor 10) dengan hasil perasaan cemas, merasa tegang, gelisah, gangguan pola tidur, susah berkonsentrasi, perasaan berubah-ubah sepanjang hari, nyeri otot, takut terhadap gelap, dan pusing mengalami penurunan dari yang semula meningkat. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Mulyati dkk, 2021 dibuktikan dengan hasil uji statistik *n* menggunakan Uji *Paired T-Test* didapatkan nilai *Sig (2-tailed)* 0,000 pada alpha 5% yaitu 0,000 <0.05 yang terbukti bahwa terdapat pengaruh penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III setelah diberikan tindakan ROP. Hal ini juga dikuatkan dalam penelitian Brilliant dkk, 2022 bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada ibu hamil yang mengalami kecemasan sebelum dan sesudah diberikan tindakan relaksasi otot progresif. Hal ini juga sesuai dengan penelitian Sianipar, 2017 bahwa tingkat

kecemasan ibu hamil trimester III menurun setelah dilakukan intervensi relaksasi otot progresif.

Terapi relaksasi otot progresif dapat mengatasi masalah ansietas pada ibu hamil dibuktikan dengan perbandingan sebelum dan setelah diberikan tindakan ROP. Responden 1 yang semula mengalami ansietas sedang dengan skor nilai 23, mengalami penurunan menjadi ansietas ringan dengan skor nilai 16. Pada responden 2 semula mengalami ansietas ringan dengan skor nilai 17, mengalami penurunan menjadi tidak mengalami ansietas dengan skor nilai 10. Dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dengan masalah ansietas.

DAFTAR PUSTAKA

- Brilliant N.,P., Rahmawati R.S.N.,Mediawati M., (2022). Efektivitas Pemberian Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Ansietas Wanita Hamil. Vol.6, No.1 Januari 2022. <http://e-journal.unair.ac.id/index.php/IMHSJ>
- Hawari, Dadang, 2014, Manajemen Stres Cemas Dan Depresi. Jakarta : Balai Penerbit FKUI
- Indrajaya, P. 2018. Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pada Lansia Di Desa Kertobanyon Kecamatan Geger Kabupaten Madiun. Program Studi Keperawatan Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun.
- Kovacs, C.S dan C. L Deal, 2019. *Maternal-Fetal and Neonatal*

KESIMPULAN

Endocrinology: Physiology, Pathophysiology, and Clinical Management. Elsevier. Canada

- 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*. Vol 01. No.02. November. <http://doi.org/10.53801/sjki.v1i2.21>
- Prasetya, Z. 2016. Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia. Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar.
- Rajeswari, S., & SanjeevaReddy, N. (2019). *Efficacy of Progressive Muscle Relaxation on Pregnancy Outcome among Anxious Indian Primi Mothers*. 29-12-2019, 25(1).https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR_207_18
- Riskesdas, 2018. Laporan Tahunan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Retrieved from <http://www.kesmas.kemkes.go.id>
- Saputra, D. (2016). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Wanita Pra Menopause. *Jurnal Kesehatan Olahraga* Vol.06, No.2, Edisi Oktober 2016, Hal. 222-229. Surabaya
- Sari, I. 2022. Karakteristik Ibu Hamil Trimester III Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menjalani Persalinan Pada Pandemi Covid-19 Di Wilayah Kerja Puskesmas Masaran II. *Journal of Midwifery and Health Sciences*. Volume 2 Nomor 2.
- Sialagaan, D., & Lestari, D. (2018). Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Berdasarkan Status

- Kesehatan, Graviditas dan Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Jombang. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 1 (2).
- Sianipar, K. 2017, Jurnal Ilmiah PANNMED, 12-1
- Thibaut, F. 2017. *Anxiety disorders: A review of current literature. Dialogues in Clinical Neuroscience*, 19 (2), pp. 87-88. Doi: 10.31887/dcns.2017.19.2/fthibaut
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2017. Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia. Jakarta Selatan
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI, 2019. Standar Luaran Keperawatan Indonesia. Jakarta Selatan
- World Health Organization*. 2017. *Depression and Other Common Mental Disorders Global Health Estimates*. Geneva: CC BY-NC-SA 3.0 IGO