

**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN
INTERVENSI PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION
UNTUK MENGURANGI MASALAH KECEMASAN PADA IBU
PRIMIGRAVIDA YANG DI RUJUK KE RS BHAYANGKARA
TK.I R. SAID SUKANTO**

Vernanda Erlita Vebyana

Abstrak

Kehamilan merupakan bertemunya sel telur dengan sel sperma yang tumbuh dan berkembang menjadi janin di dalam uterus selama kurang lebih 37 minggu sampai dengan 42 minggu. Primigravida adalah seorang wanita yang untuk pertama kalinya mengalami fase kehamilan. Dimana pada ibu primigravida masih memiliki pengetahuan dan pengalaman yang sedikit, sehingga ibu lebih mudah merasa takut dan cemas. Kecemasan adalah perasaan khawatir secara berlebihan yang dapat menimbulkan gejala emosional, kognitif, tingkah laku dan fisik. Salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa cemas yaitu dengan terapi *progressive muscle relaxation*. Terapi *progressive muscle relaxation* adalah sebuah terapi relaksasi yang dilakukan dengan cara mengencangkan dan melemaskan otot-otot pada bagian tubuh tertentu secara berurut dalam satu waktu yang menimbulkan perasaan rileksasi secara fisik. Pengukuran tingkat kecemasan sendiri dilakukan dengan menggunakan kuesioner *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HRS-A). Hasil dari penelitian ini yaitu pada pasien kelolaan skor kecemasan dari 23 menjadi 5. Sedangkan pada pasien resume skor kecemasan dari 28 turunmenjadi 8. Kesimpulan : dengan intervensi dan durasi yang sama, skor kecemasan pada kedua pasien sama-sama menurun dan hal ini membuktikan bahwa terapi *progressive muscle relaxation* dapat menurunkan skor kecemasan yang dialami oleh ibu hamil primigravida yang dirujuk ke pusat pelayanan kesehatan.

Kata Kunci : kecemasan, primigravida, *progressive muscle relaxation*

**NURSING ANALYSIS WITH INTERVENTION OF
PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TO REDUCE
ANXIETY PROBLEMS IN PRIMIGRAVIDA PREGNANT
WOMEN WHO ARE REFERRED TO BHAYANGKARA TK.I
R. SAID SUKANTO HOSPITAL**

Vernanda Erlita Vebyana

Abstract

Pregnancy is the meeting of ovum cells with sperm cells that grow and develop into a fetus in the uterus for approximately 37 weeks to 42 weeks. Primigravida is a woman who is experiencing pregnancy for the first time. Where in primigravida mothers still have little knowledge and experience, so mothers are more easily afraid and anxious. Anxiety is a feeling of excessive worry that can cause emotional, cognitive, behavioral and physical symptoms. One method that can be used to reduce anxiety is progressive muscle relaxation therapy. Progressive muscle relaxation therapy is a relaxation therapy that is performed by tightening and relaxing the muscles in certain parts of the body sequentially at one time which creates a feeling of physical relaxation. Measuring the level of anxiety itself was carried out using the Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A) questionnaire. The results of this study were that in managed patients the anxiety score was from 23 to 5. Meanwhile, in patients who resumed the anxiety score decreased from 28 to 8. Conclusion: with the same intervention and duration, the anxiety scores in both patients equally decreased and this proves that therapy progressive muscle relaxation can reduce the anxiety score experienced by primigravida pregnant women who are referred to health care centers.

Keywords : anxiety, primigravida, progressive muscle relaxation