



## EFEKTIFITAS PEMBERIAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN ANSIESTAS WANITA HAMIL

### *EFFECTIVITY GIVING PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TO DECREASE ANXIETY PREGNANCY WOMEN*

 Novea Putri Briliant<sup>1</sup>,  Rahajeng Siti Nur Rahmawati<sup>2</sup>,  Mika Mediawati<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Kediri Poltekkes Kemenkes Malang

<sup>2</sup>Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Malang

Poltekkes Kemenkes Malang

Jl. Besar Ijen No. 77C Malang, Indonesia

Email : noveaputribiliant@yahoo.com

#### Abstrak

**Latar Belakang:** Perubahan psikologis yang sering dialami oleh wanita hamil yaitu kecemasan. Sebesar (28,7%) ibu hamil di Indonesia mengalami kecemasan. Beberapa faktor yang menjadi penyebab kecemasan pada ibu hamil yaitu dukungan suami, dukungan keluarga, usia, keadaan lingkungan, paritas dan pendidikan. Kecemasan dapat dikurangi dengan relaksasi. Relaksasi yang efektif untuk kecemasan ibu hamil yaitu *progressive muscle relaxation*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *progressive muscle relaxation* terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Mapping Study* yang dipilih dari database *Google Scholar*, *Pubmed*, *Garuda*. Ada beberapa point yang ditetapkan dalam penyaringan jurnal menggunakan tahun publikasi, kesesuaian dengan kata kunci, duplikasi, *Full Text*, dan penggunaan Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris, selanjutnya jurnal diseleksi menggunakan PICO sehingga didapatkan 14 jurnal yang kemudian dianalisis. **Hasil:** Tingkat kecemasan tertinggi pada ibu hamil terdapat pada trimester III, ibu hamil usia remaja, dan ibu primigravida. Tingkat kecemasan dapat diturunkan dengan pemberian *progressive muscle relaxation*. Intervensi *progressive muscle relaxation* selain efektif untuk menurunkan kecemasan juga mencegah terjadinya kejadian komplikasi kehamilan. **Kesimpulan:** Tingkat kecemasan tertinggi terjadi pada ibu hamil usia remaja dengan kehamilan pertama pada trimester III, teknik yang paling efektif untuk mengurangi kecemasan ibu hamil dengan intervensi *progressive muscle relaxation*.

**Kata Kunci:** *Relaksasi Otot Progresif<sup>1</sup>, Kecemasan<sup>2</sup>, Kecemasan Ibu Hamil<sup>3</sup>.*

#### Abstract

**Background:** Psychological changes are often experienced by pregnant women are anxiety, (28,7%) pregnant women in Indonesia experience anxiety. Several factors that cause anxiety in pregnant women are husband support, family support, age, environment conditions, parity and education. Anxiety can be reduce by relaxation. The effective relaxation for anxiety in pregnant woman is *progressive muscle relaxation*. This study aims to determine the effectiveness of *progressive muscle relaxation* to reduce anxiety in pregnant women. **Method:** This study uses the *Study Systematic Mapping Method* selected from the *Google Scholar*, *Pubmed*, and *Garuda* database. There are several points determined in the journal using the year of publication, according to keywords, duplication, *Full Text*, and Indonesian or english, were selected using PICO so that 14 journals are obtained, which are then analyzed. **Result:** The highest level of anxiety in pregnant women was found third trimester, teenage pregnant women and primigravida. Anxiety levels can be reduced by giving *progressive muscle relaxation*. *Progressive muscle relaxation* intervention is not only effective in reducing anxiety but also prevents occurrence of pregnancy complication. **Conclusion:** The highest level of anxiety occurs in teenage pregnant women with first pregnancy in third trimester. The most effective technique for reduce anxiety in pregnant women is *progressive muscle relaxation* intervention.

**Keyword:** *Progressive Muscle Relaxation<sup>1</sup>, Anxiety<sup>2</sup>, Anxiety Of Pregnant Woman<sup>3</sup>*

e-ISSN 2656-7806 © 2022

Published by Universitas Airlangga. This is an **Open Access (OA)** article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Share-Alike 4.0 International License

(<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).

DOI: 10.20473/imhsj.v6i1.2022.15-27



## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan keadaan yang dapat menimbulkan stress. Namun keadaan ini sangat berharga bagi setiap wanita karena setiap wanita dapat menyiapkan dirinya untuk memberikan perawatan dan mengemban tanggung jawab yang lebih besar dari sebelumnya (Fauziah, 2012). Beberapa faktor yang menjadi penyebab kecemasan pada ibu hamil yaitu dukungan suami, dukungan keluarga, usia, keadaan lingkungan, paritas dan pendidikan (Rinata & Andayani, 2018). Kecemasan pada ibu hamil juga dapat mengganggu kesehatan pada ibu dan janin yang dikandungnya antara lain berat badan lahir rendah (BBLR), *preterm*, *kromosomal*, dan *abortus* spontan, selain itu juga dapat mengakibatkan hambatan yang akan dialami pada saat persalinan (Triana et al., 2015).

WHO (*World Health Organization*) memperkirakan jumlah kehamilan pertahun didunia adalah 210 juta orang. Prevalensi kecemasan kehamilan yang terjadi pada wanita hamil di Portugal sebesar 18,2%, di Banglades sebanyak 29%, di Hongkong 54%, dan di Pakistan sebesar 70%. Gangguan kecemasan yang terjadi pada wanita hamil di Brazil sebesar 46,6% (trimester 1), 34,2% (trimester II), 73,3% (trimester III) (Nelsi et al., 2019). Menurut penelitian (Situmorang et al., 2020) yang dilakukan pada 10 responden ibu hamil trimester III terdapat 7 orang (70%) mengalami kecemasan dan 3 orang (30%) tidak mengalami kecemasan.

Kemendes RI pada tahun 2018 menyatakan bahwa ibu hamil di Indonesia sebesar 373.000.000 jiwa, sedangkan yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan sebanyak 107.000.000 ibu hamil (28,7%) (Wahyu & Fajri, 2020). Dampak negati dari kecemasan yang dapat terjadi pada ibu hamil yaitu Perdarahan pasca persalinan (25%), preeklamsi (12%), abortus (13%), patas macet (8%), bblr (6%), bayi prematur pada negara berkembang (12%) dan bayi prematur pada negara maju (9%) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

*Progressive muscle relaxation* dapat menurunkan kadar kortisol dan ACTH yang merupakan indikasi dari menurunnya kadar stress pada ibu hamil. Level ACTH yang meningkat pada wanita hamil setara dengan meningkatnya kadar stres pada ibu hamil. Selain menurunkan kadar kortisol dan ACTH, relaksasi juga dapat menurunkan E (*Epinephrine*) dan NE (*Norepinephrine*). Level NE dan E lebih rendah yang berhubungan

dengan berkurangnya kecemasan dan mengurangi vasokonstriksi, terutama arteri dalam rahim (Septianingrum, 2015).

*Progressive Muscle Relaxation* diketahui mampu menurunkan kecemasan pada ibu hamil yang cukup setelah pemberian relaksasi terdapat pengurangan yang cukup signifikan diantara ibu hamil. Perbedaan usia kehamilan ibu hamil dalam suatu kelompok tidak mempengaruhi tingkat kecemasan yang dialami. Setelah diberikan relaksasi tingkat kecemasan cenderung menurun, selain itu *Progressive Muscle Relaxation* juga mengurangi resiko komplikasi yang terjadi pada janin (Rajeswari & SanjeevaReddy, 2019).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *progressive muscle relaxation* terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil, selain itu asuhan dalam masa kehamilan merupakan hal yang paling penting, dalam hal ini tenaga kesehatan ataupun bidan harus mampu memberikan asuhan berdasarkan keadaan ibu hamil seperti asuhan psikologis sehingga tenaga kesehatan atau bidan dapat mendeteksi secara dini kondisi kecemasan yang dapat berkembang menjadi kondisi stress dan segera mendapatkan tindakan lebih lanjut (Mulyani et al., 2016).

## METODE

Jenis dan metode yang digunakan para peneliti untuk melakukan literature review atau tinjauan pustaka dan kemudian merangkumnya ke dalam suatu paper desain studi literatur ini menggunakan *Systematic Mapping Study*. *Systematic mapping study* adalah metode *literature review* yang sistematis dengan menggunakan tahapan-tahapan yang telah ditetapkan sebelumnya dan dipilih dari database *Google Scholar*, *Pubmed*, *Garuda*. Pemilihan paper juga tidak dilakukan secara subyektif oleh peneliti, akan tetapi menggunakan protokol dan filter yang telah ditetapkan di depan. Ada beberapa point yang ditetapkan dalam penyaringan jurnal menggunakan tahun publikasi, kesesuaian dengan kata kunci, duplikasi, *Full Text*, dan penggunaan Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris selanjutnya jurnal diseleksi menggunakan PICO sehingga didapatkan 14 jurnal.

Kriteria PICO	Kriteria Inklusi
Populasi (P)	Ibu hamil
Intervensi (I)	Pemberian <i>Progressive Muscle Relaxation</i>

<b>Membandingkan (C)</b>	Membandingkan dengan yang tidak melakukan <i>Progressive Muscle Relaxation</i> atau dengan metode <i>aromatherapy, deep breathing, guided imagery, physical activity</i> dan <i>endorphin massage</i> .
<b>Hasil (O)</b>	Terdapat penurunan atau perubahan kecemasan pada ibu hamil setelah dilakukan <i>Progressive Muscle Relaxation</i>

Tabel. 1 Merumuskan PICO

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Karakteristik jurnal yang di review

#### a. Tahun Publikasi

Berdasarkan tabel di atas jurnal yang ditemukan oleh peneliti memiliki rentan tahun publikasinya 7 tahun terakhir. Kesimpulan dari tabel tersebut yaitu jurnal terbanyak dengan publikasi pada tahun 2018.

#### b. Desain Penelitian

Jurnal yang ditemukan berjumlah 14 jurnal dengan 4 jenis desain studi yang berbeda. Desain studi dalam jurnal tersebut terdapat desain studi *analitik komparatif* dalam 1 jurnal dengan (Triatmi et al., 2015), 5 jurnal dengan desain studi *quasi eksperimen* (Nurafiani et al., 2015), (Kandace et al., 2017), (Ika Mardiyanti., 2017), (Shivani & Bhupinder., 2020), (Selvia et al., 2020), 1 jurnal dengan desain studi *experimen design* (Sri et al., 2018), 2 jurnal dengan desain studi *randomized control trial* (Saeideh Nasiri et al., 2018), (Bita Sadeghi et al., 2018), 1 jurnal dengan desain studi *randomized control studi* (Singaravelu Rajeswari et al., 2019), 1 jurnal dengan desain studi *clinical trial* (Azam Sadeghi et al., 2018), 1 jurnal dengan desain studi *deskriptif analitik* (Dorsinta & Dwi., 2018), 1 jurnal dengan desain studi *deskriptif kuantitatif* (Nilda et al., 2021), 1 jurnal dengan desain studi *deskriptif korelatif* (Umi Aniroh & Riris Fatma., 2019).

#### c. Lokasi Penelitian

Penemuan dari 14 jurnal yang digunakan peneliti paling banyak jurnal yang mengambil penelitian di Puskesmas artinya intervensi ini seringkali dilakukan di Puskesmas karena Puskesmas memiliki program ANC terpadu sehingga bisa mengkaji ibu hamil mulai trimester pertama sampai dengan trimester ketiga

dengan jumlah 5 jurnal (Umi Aniroh & Riris Fatma., 2019), (Nilda et al., 2021), (Dorsinta & Dwi., 2018), (Sri et al., 2018) dan (Triatmi et al.,2015), 4 jurnal mengambil penelitian di Bidan Praktek Mandiri (Nurafiani et al., 2015), (Shivani & Bhupinder., 2020), (Saeideh Nasiri et al., 2018) dan (Azam Sadeghi et al., 2018), 3 jurnal mengambil lokasi penelitian di RS (Kandace et al.,2017), (Selvia et al., 2020) dan (Ika Mardiyanti.,2017), 1 jurnal di Institusi Pendidikan (Singaravelu Rajeswari et al.,2019) dan 1 jurnal di Klinik (Bita Sadeghi et al.,2018).

**d. Kelompok Kontrol dalam Jurnal**

Semua jurnal meneliti tentang pengaruh dan efektivitas *progressive muscle relaxation* terhadap kecemasan serta meneliti tentang tingkat kecemasan yang dialami oleh ibu hamil. Mayoritas didalam jurnal terdapat kelompok sebelum dan sesudah artinya dengan menggunakan kelompok sesudah dan sebelum dilakukanya intervensi peneliti dapat mengetahui apakah intervensi ini mempunyai pengaruh terhadap ibu hamil atau tidak, terdapat sebanyak 5 jurnal (Nurafiani et al., 2015), (Ika Mardiyanti.,2017), (Shivani & Bhupinder., 2020), (Singaravelu Rajeswari et al.,2019) dan (Azam Sadeghi et al., 2018), jurnal yang menggunakan perbandingan dengan teknik lain artinya peneliti untuk mengetahui seberapa efektif PMR dalam mengatasi kecemasan pada ibu hamil dengan cara membandingkan dengan teknik lain sebanyak 5 jurnal (Kandace et al.,2017), (Selvia et al., 2020), (Sri et al., 2018), (Saeideh Nasiri et al., 2018) dan (Bita Sadeghi et al.,2018), sedangkan 4 jurnal mengidentifikasi tingkat kecemasan (Triatmi et al.,2015), (Dorsinta & Dwi., 2018), (Nilda et al., 2021) dan (Umi Aniroh & Riris Fatma., 2019).

**e. Instrumen Penelitian**

Jurnal yang menggunakan instrumen penelitian lembar karakteristik dan observasi hanya 1 jurnal (Nurafiani et al., 2015), jurnal yang menggunakan instrumen kuesioner terdapat 9 jurnal (Triatmi et al.,2015), (Kandace et al.,2017), (Saeideh Nasiri et al., 2018), (Bita Sadeghi et al.,2018), (Singaravelu Rajeswari et al.,2019), (Azam Sadeghi et al., 2018), (Dorsinta & Dwi., 2018), (Nilda et al., 2021) dan (Umi Aniroh & Riris Fatma., 2019). 1 jurnal tidak menyebutkan instrumen yang digunakan (Selvia et al., 2020), dan 3 jurnal menggunakan



instrumen screening (Sri et al., 2018), (Ika Mardiyanti.,2017) dan (Shivani & Bhupinder., 2020). Dari hasil beberapa jurnal yang dapat dinyatakan sebagian besar menggunakan instrumen yang benar sesuai standar, pemilihan instrumen penelitian berkaitan dengan judul dari penelitian guna menjawab tujuan serta menunjang hasil penelitian yang diinginkan.

**f. Identifikasi Tingkat Kecemasan yang Diteliti**

Dari beberapa jurnal diatas yang meneliti tingkat kecemasan ringan, sedang, berat terdapat 2 jurnal (Nurafiani et al., 2015) dan (Shivani & Bhupinder., 2020), ringan dan sedang terdapat 4 jurnal (Triatmi et al.,2015), (Selvia et al., 2020), (Ika Mardiyanti.,2017 dan (Dorsinta & Dwi., 2018), sedang terdapat 2 jurnal (Kandace et al.,2017) dan (Umi Aniroh & Riris Fatma., 2019), ringan terdapat 1 jurnal (Nilda et al., 2021) dan yang tidak menjelaskan tingkat kecemasan terdapat 5 jurnal (Sri et al., 2018), (Saeideh Nasiri et al., 2018), (Bita Sadeghi et al.,2018), (Singaravelu Rajeswari et al.,2019) dan (Azam Sadeghi et al., 2018). Dari beberapa jurnal yang telah ditemukan dapat diartikan bahwa sebagian penelitian meneliti tingkat kecemasan ringan hingga sedang karena ibu hamil seringkali mengalami kecemasan ringan hingga sedang, adapun penelitian meneliti tingkat kecemasan hingga kecemasan berat, namun itu jarang sekali dialami oleh ibu hamil.

**g. Perubahan Kecemasan**

Dari beberapa jurnal diatas dapat disimpulkan bahwa 9 jurnal yang tidak menjelaskan perubahan yang dialami oleh ibu hamil dan 5 jurnal yang menjelaskan perubahan yang dialami oleh ibu hamil. Jurnal yang menjelaskan perubahan kecemasan dari berat ke sedang, sedang ke ringan terdapat 2 jurnal (Nurafiani et al., 2015) dan (Shivani & Bhupinder., 2020), dari sedang ke ringan (Kandace et al.,2017), (Selvia et al., 2020) dan (Ika Mardiyanti.,2017) dan yang tidak menjelaskan terdapat 9 jurnal (Triatmi et al.,2015), (Sri et al., 2018), (Saeideh Nasiri et al., 2018), (Bita Sadeghi et al.,2018), (Singaravelu Rajeswari et al.,2019), (Azam Sadeghi et al., 2018), (Dorsinta & Dwi., 2018), (Nilda et al., 2021) dan (Umi Aniroh & Riris Fatma., 2019).

**h. Durasi Teknik *Progressive Muscle Relaxation***

Beberapa jurnal menunjukkan bahwa *progressive muscle relaxation* dapat dilakukan setiap hari dan dapat dilakukan selama 10-30 menit setiap harinya, namun sebagian jurnal juga menyebutkan bahwa *progressive muscle relaxation* dapat dilakukan selama 1,5-2 jam.

**i. Hasil Analisis Efektifitas *Progressive Muscle Relaxation* terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil**

- a) Nurafiani et al., 2015 menggunakan Analisa *Wilcoxon* menghasilkan nilai *p-value* 0,000 (<0,05). Dapat ditarik kesimpulan adanya pengaruh yang signifikan pemberian *progressive muscle relaxation* terhadap tingkat kecemasan pada ibu primigravida.
- b) Kandace et al., 2017 menggunakan Analisa Uji ANOVA menghasilkan nilai (<0,05). Dapat diambil kesimpulan Ketiga perlakuan yang diberikan berpengaruh secara signifikan untuk menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III.
- c) Selvia et al., 2020 menggunakan Uji statistik *Paired T-Test dan Anova One Way* diperoleh nilai yang signifikan 0,4, dapat diambil kesimpulan terdapat perbedaan rata-rata tingkat kecemasan antara kelompok *progressive muscle relaxation, endorphin massage*, dan kelompok kontrol.
- d) Sri et al., 2018 menggunakan analisis deskriptif dengan kesimpulan Dilihat dari keefektifannya teknik latihan relaksasi otot progresif lebih efektif dari pada teknik pernapasan dalam
- e) Ika Mardiyanti., 2017 menggunakan uji *wilcoxon* memperoleh nilai *P-value* <0,05 dengan kesimpulan *progressive muscle relaxation* efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan yang dialami oleh ibu primigravida trimester III.
- f) Shivani & Bhupinder., 2020 menggunakan kelompok eksperimental diperoleh nilai *P-value* 0,005 dengan kesimpulan terdapat pengaruh yang signifikan dari *progressive muscle relaxation* terhadap kecemasan ibu hamil pada kelompok eksperimen.



- g) Saeideh Nasiri et al., 2018 menggunakan analisis Uji ANOVA dan Uji Kolmogorov-Smirnov diperoleh nilai *P-Value* <0,05 dengan kesimpulan Penelitian relaksasi *progressive muscle relaxation* ini dapat mengurangi stres, kecemasan, dan depresi pada ibu hamil.
- h) Bita Sadeghi et al., 2018 menggunakan *One Way analysis* didapatkan nilai ( $F=28,10$ ;  $P<0,001$ ) dengan kesimpulan hasil menunjukkan perbedaan yang signifikan antara ketiga kelompok dalam mengatasi kecemasan.
- i) Singaravelu Rajeswari et al., 2019 menggunakan analisis Pearson Corelation, Anova, Uji *Chi-Square*, dan analisis regresi ( $r = 0,22$ ,  $P<0,001$ ) ( $r = 0,26$ ,  $P<0,001$ ) dengan kesimpulan *Progressive muscle relaxation* berguna selama kehamilan untuk mengurangi stress, kecemasan, dan dapat meningkatkan kesehatan kehamilan saat lahir, cara persalinan, berat
- j) Azam Sadeghi et al., 2018 menggunakan analisis *Chi-Squar* dan *Paired T-Test* dihasilkan nilai ( $P<0,001$ ) dengan kesimpulan *progressive muscle relaxation* merupakan teknik yang efektif pada ibu hamil.

## B. KARAKTERISTIK RESPONDEN STUDI

### a. Jumlah Responden

Jumlah responden dalam jurnal yang digunakan peneliti berbeda-beda, dapat dikatakan bahwa jumlah responden yang digunakan antara 25 responden sampai dengan 250 responden. Adapun beberapa jurnal yang tidak menyebutkan responden yang digunakan yaitu 3 jurnal.

### b. Karakteristik Responden dalam Jurnal.

Dari 14 jurnal yang telah ditemukan karakteristik responden yang digunakan yaitu ibu hamil primigravida, trimester II, trimester III, nulipara dan trimester I, serta adapun jurnal yang tidak menyebutkan karakteristik responden. Mayoritas karakteristik responden yang digunakan yaitu ibu hamil primigravida dan ibu hamil trimester III.

### c. Kriteria Responden

Setiap jurnal memiliki kriteria inklusi dan eksklusi yang berbeda, secara umum kriteria dapat diambil dari usia kehamilan, usia ibu, pendidikan, IMT dan

resiko tinggi kehamilan yang dialami. Selain itu terdapat beberapa jurnal yang tidak menjelaskan kriteria inklusi dan eksklusi yang digunakan dalam penelitian yang dilakukan.

## **PEMBAHASAN**

### **a. Identifikasi kecemasan ibu hamil**

Menurut Stuart (2013), kecemasan yang dialami oleh ibu hamil yaitu kecemasan berat, kecemasan sedang dan kecemasan ringan, namun kecemasan yang sering dialami oleh ibu hamil yaitu kecemasan ringan hingga sedang. Hal tersebut terjadi pada ibu hamil primigravida, ibu hamil trimester I, ibu hamil trimester II dan ibu hamil trimester III. Sebagian besar kecemasan tertinggi dialami oleh ibu hamil trimester III karena pada trimester III ibu mulai cemas memikirkan persalinan, rasa sakit saat bersalin, dan keadaan bayi yang akan dilahirkan. Selain itu kecemasan ibu hamil disebabkan oleh usia ibu, usia kehamilan, dukungan, ekonomi, serta pengalaman hamil sebelumnya dan riwayat keguguran.

Menurut Yanuarini (2015) tingkat kecemasan ibu hamil usia remaja lebih tinggi dari pada tingkat kecemasan ibu hamil usia dewasa dalam menghadapi kehamilannya pada trimester III. ibu hamil pada trimester III mayoritas masih memiliki tingkat kecemasan hingga 90%. Maka perlu diberikan intervensi dimana layaknya ibu hamil untuk meminimalisir kecemasan (Sianipar, 2017). Menurut Triana (2015) dan Aniroh (2019) mayoritas ibu hamil primigravida mengalami kecemasan dari tingkat kecemasan ringan hingga sedang. Mereka merasakan kecemasan sebab khawatir dengan kehamilan pertama yang dialami saat ini. Menurut Qomari (2020) dan Mardiyati (2017) sebagian besar pada ibu hamil trimester III dari ibu yang primigravida maupun multigravida mengalami kecemasan sedang

Lain halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Sharma (2020) dan Dorsinta (2018) bahwa ibu hamil trimester III lebih banyak merasakan kecemasan ringan. Mereka hanya khawatir dengan kesehatan dan keselamatan bayinya. Namun, tidak semua ibu hamil pada trimester III atau trimester II mengalami kecemasan. Bagi ibu hamil yang memiliki support system, baik dari keluarga maupun lingkungan sekitar menurut Siregar (2021) mereka sama sekali tidak merasakan kecemasan dalam

menjadi kehamilannya hingga menghadapi persalinannya. Mereka lebih tenang dengan keadaan dan berusaha semaksimal mungkin menjalani proses kehamilan hingga persalinan.

Beberapa jurnal yang berkaitan dengan kecemasan yang dialami oleh ibu hamil berkaitan erat dengan usia ibu hamil seperti usia dibawah 21 tahun, pengalaman hamil, dan dukungan suami atau keluarga. Ibu yang memiliki pengalaman hamil dan usia dewasa cenderung memiliki tingkat kecemasan yang ringan. Oleh karena itu kecemasan yang dialami oleh ibu hamil dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya usia ibu, pengalaman hamil, dan dukungan. Ibu hamil yang mengalami kecemasan perlu diberikan intervensi yang sesuai supaya tingkat kecemasan ibu selama kehamilannya tidak mempengaruhi keadaan ibu maupun janinnya

**b. Penurunan kecemasan setelah pemberian *progressive muscle relaxation* pada ibu hamil.**

*Progressive Muscle Relaxation* merupakan suatu metode untuk mengurangi ketegangan otot yang menggunakan suatu teknik yaitu teknik relaksasi progresif atau *Progressive Muscle Relaxation* (PMR). Pada teknik ini terdiri dari teknik menegangkan otot dan mengendorkan/rileks (Pristianto et al., 2018). Secara garis besar hasil review yang didapatkan dari beberapa jurnal menyatakan penurunan kecemasan yang dialami oleh ibu hamil tidak terjadi secara langsung melainkan pemberian intervensi guna mengatasi kecemasan harus diberikan secara berulang sampai dengan ibu merasakan kecemasan yang dialami berkurang, kecemasan sedang pada ibu hamil akan menjadi kecemasan ringan jika pemberian intervensi dilakukan secara efektif, dukungan oleh orang terdekat juga berpengaruh terhadap pemberian intervensi yang diberikan. Selain itu pemberian intervensi PMR juga dibandingkan dengan menggunakan metode lain guna mengetahui seberapa berpengaruhnya pemberian intervensi PMR terhadap penurunan kecemasan yang dialami oleh ibu hamil. Menurut Triana (2015) terdapat pengaruh pada pemberian relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan ibu pada primigravida. Menurut Sianipar (2017) terdapat pengaruh pada pemberian relaksasi untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil pada trimester III dengan intervensi kombinasi aromaterapi dan relaksasi otot progresif. Pernyataan hasil jurnal diatas didukung oleh

penelitian Sharma (2020) terdapat pengaruh yang signifikan pada saat sebelum dan sesudah pemberian intervensi relaksasi otot progresif terhadap kecemasan ibu hamil. Menurut Nasiri (2018) terdapat pengaruh pada pemberian intervensi relaksasi otot progresif untuk mengurangi stress, kecemasan dan depresi pada ibu hamil.

Berdasarkan hasil review dan temuan beberapa jurnal, perbedaan kecemasan antara yang tidak dilakukan dan yang dilakukan *progressive muscle relaxation* (PMR) atau dengan perbandingan metode lain terdapat perubahan kecemasan yang signifikan, kecemasan dengan dilakukannya teknik PMR lebih rendah dibandingkan dengan tidak dilakukan atau dengan metode lain. *Progressive muscle relaxation* (PMR) merupakan intervensi yang dapat dilakukan bagi ibu hamil untuk menurunkan tingkat kecemasan atau stress selama menghadapi masa kehamilan.

**c. Efektivitas pemberian *progressive muscle relaxation* terhadap kecemasan ibu hamil.**

*Progressive muscle relaxation* (PMR) merupakan teknik yang efektif terhadap penurunan kecemasan yang dialami oleh ibu hamil primigravida, ibu hamil trimester I, ibu hamil trimester II dan ibu hamil trimester III. Durasi pemberian intervensi yang digunakan berbeda beda, pemberian *progressive muscle relaxation* dapat dilakukan setiap hari selama 10-30 menit, selain itu *progressive muscle relaxation* dapat dilakukan selama 1,5 – 2 jam. Penelitian ini tidak terdapat kesenjangan antara hasil dan teori, semua hasil yang diperoleh sejalan dengan teori yang dikemukakan. Oleh karena itu terbukti bahwa pemberian intervensi relaksasi progresif ini lebih efektif dibanding dengan pemberian intervensi yang lain seperti: intervensi nafas dalam, massage endorphen dan kegiatan fisik serta dapat mencegah terjadinya kejadian komplikasi kehamilan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan pada systematic review ini adalah Pengaruh *progressive muscle relaxation* yang diberikan kepada ibu hamil terdapat pengaruh setelah diberikannya intervensi *progressive muscle relaxation* dari kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan pada ibu hamil primigravida dan hamil trimester III, selain menurunkan



kecemasan pada ibu hamil *progressive muscle relaxation* juga dapat menurunkan stress dan depresi. Pemberian intervensi *progressive muscle relaxation* lebih efektif untuk menekan tingkat kecemasan ibu hamil dengan durasi 10-30 menit setiap harinya dibandingkan dengan metode lain seperti teknik *endorphin masage*, teknik *deep breathing* dan *physical activity*, selain itu *progressive muscle relaxation* dapat mencegah terjadinya komplikasi yang terjadi pada kehamilan.

Saran yang dapat diberikan yaitu bagi tenaga **Kesehatan** diharapkan *progressive muscle relaxation* dapat menjadi alternatif solusi bagi tenaga kesehatan untuk dapat mengaplikasikan *progressive muscle relaxation* setiap hari dengan durasi 10-30 menit dalam mengatasi kecemasan pada ibu hamil primigravida dan ibu hamil trimester III. Bagi Masyarakat diharapkan masyarakat terutama ibu hamil dapat mengetahui dan memanfaatkan *progressive muscle relaxation* dalam mengatasi kecemasan yang dialami sehingga tidak mempengaruhi kesehatan ibu dan janinnya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Fauziah, S., & Sutejo. (2012). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas Kehamilan* (1st ed., Vol. 1). Kencana Prenada Media Group.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-indonesia-2019.pdf>
- Mardjan. (2016). *Pengaruh Kecemasan pada Kehamilan Primipara Remaja*.
- Meiharti, T., Hastuti, E., Sumiati, Abiyoga, A., & Sulistyorini, C. (2019). *1000 Hari Pertama Kehidupan* (1st ed.). CV. Budi Utama.
- Mulyani, S., Nurjanah, A., & Devi, LV. R. (2016). *Pengembangan Kompetensi Fasilitator dan Kelembagaan Pemberdayaan Masyarakat di Era MEA*. Program Studi Magister dan Doktor Penyuluhan Pembangunan/ Pemberdayaan Masyarakat, Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Nelsi, Y., Vitayani, S., & Abbas, H. H. (2019). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan pada Ibu Hamil terhadap Hubungan Seksual di RSIA Siti Khadijah I Makassar. *April 2019*, 2. <https://core.ac.uk/download/pdf/230963015.pdf>
- Prawirohardjo, S. (2014). *Ilmu Kebidanan*. PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- 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](https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR_207_18)
- Rinata, E., & Andayani, G. A. (2018). Karakteristik ibu (Usia, Paritas, pendidikan) dan dukungan keluarga dengan kecemasan ibu hamil Trimester III. *April 2018*, 16(1). [file:///C:/Users/L%20e%20n%20o%20v%20o/Downloads/2063-5938-1-PB%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/L%20e%20n%20o%20v%20o/Downloads/2063-5938-1-PB%20(2).pdf)

- Septianingrum, Y. (2015). Efektivitas Relaksasi Selama Kehamilan terhadap Penurunan Stres, Kecemasan Ibu Hamil dan Respon Janin dalam Kandungan. 2015, 8. <http://journal.unusa.ac.id/index.php/jhs/article/view/71>
- Situmorang, R., Rossita, T., & Rahmawati, D. T. (2020). Hubungan senam prenatal yoga dengan tingkat kecemasan ibu hamil Primigravida trimester III. *Agustus 2020*, 3. <http://journals.stikim.ac.id/index.php/jikm/article/view/620/470>
- Triana, N. A., Wagiyono, & Astuti, R. (2015). *Pengaruh Relaksasi otot progresif terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Primigravida Intranatal Kala I di RSUD Tugurejo Semarang*. 4. file:///C:/Users/L%20e%20n%20o%20v%20o/Downloads/475-949-1-SM%20(1).pdf
- Wahyu, A., & Fajri, L. (2020). Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan Di Puskesmas Cempaka Tahun 2020. 2020-04-30, 1. <http://journal.akperkesdam6tpr.ac.id/index.php/JOJS/article/view/13>
- World Health Organization. (2012). World Health Statistic 2012. 2012.
- Wulandari, P., Retaningsih, D., & Aliyah, E. (2018). Pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu primigravida trimester II dan III di studio qita yoga kecamatan semarang selatan indonesia. *Januari 2018*, 9. <http://202.52.52.22/index.php/keperawatan/article/view/4910/5166>

