

**POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG  
PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN TANJUNG KARANG**

Laporan Tugas Akhir, Juni 2021

Helen Putri Kristina  
1815401034

Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif untuk Mengurangi Gangguan Kecemasan pada Ibu Hamil Terhadap Ny. K di PMB Siti Wasirah, Amd. Keb

xvii + 72 halaman + lampiran

**RINGKASAN**

Perubahan fisik dan psikologis yang dialami selama kehamilan merupakan pengalaman yang dapat menimbulkan kecemasan. Kecemasan selama kehamilan disebabkan oleh peningkatan hormon estrogen dan progesteron dan keadaan ini juga dihubungkan dengan keseimbangan neurotransmitter beserta reseptornya.

Tujuannya yaitu untuk memberikan asuhan kebidanan terhadap Ny. K yang mengalami masalah gangguan kecemasan dengan terapi relaksasi otot progresif. Asuhan ini dimulai dari tanggal 17-23 Februari 2021 dengan melakukan kunjungan kehamilan di PMB Siti Wasirah, Amd. Keb sebanyak 1 kali dan kunjungan rumah sebanyak 3 kali.

Metode pendekatan yang digunakan adalah tujuh langkah Varney dan didokumentasikan dalam bentuk SOAP.

Setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif pada Ny. K, kecemasan yang dirasakan oleh Ny. K semakin berkurang dari skor 18 menjadi skor 7. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa asuhan kebidanan yang telah diberikan terhadap Ny. K dilakukan sesuai dengan rencana asuhan, yaitu terapi relaksasi otot progresif pada ibu hamil dengan gangguan kecemasan dapat berkurang. Diharapkan kedepannya penatalaksanaan terapi relaksasi otot progresif terhadap ibu hamil dengan gangguan kecemasan dapat diterapkan. Pemberian asuhan tersebut dapat diberikan secara rutin agar mendapatkan hasil yang maksimal sehingga ibu hamil dapat menjalankan kehamilannya dengan nyaman dan siap menghadapi proses persalinan.

Kata kunci : Terapi Relaksasi Otot Progresif, Kecemasan  
Daftar Bacaan : 13 Buku, 7 Jurnal (2011-2020)

**POLYTECHNIC OF HEALTH TANJUNG KARANG**  
**STUDY PROGRAM D III MIDWIFERY TANJUNG KARANG**

*Final Task Report, June 2021*

*Helen Putri Kristina*  
*1815401034*

*Application of Progressive Muscle Relaxation Therapy to Reduce Anxiety Disorders in Pregnant Women in Mrs. K at PMB Siti Wasirah, Amd. Keb*

*xvii + 72 pages + attachments*

**ABSTRACT**

*The physical and psychological changes experienced during pregnancy are experiences that can cause anxiety. Anxiety during pregnancy is caused by an increase in the hormones estrogen and progesterone and this condition is also associated with the balance of neurotransmitters and their receptors.*

*The aim is to provide midwifery care for Mrs. K who has anxiety disorders with progressive muscle relaxation therapy. This care starts from February 17-23 2021 by making a pregnancy visit at PMB Siti Wasirah, Amd. Keb 1 time and home visits 3 times.*

*The approach method used is Varney's seven steps and is documented in SOAP form.*

*After doing progressive muscle relaxation therapy on Ny. K, the anxiety felt by Mrs. K is decreasing from score of 18 to score of 7. Thus it can be concluded that the midwifery care that has been given to Mrs. K carried out according to the plan of care, namely progressive muscle relaxation therapy in pregnant women with anxiety disorders can be reduced. It is hoped that in the future the management of progressive muscle relaxation therapy for pregnant women with anxiety disorders can be applied. The provision of such care can be given regularly in order to get maximum results so that pregnant women can carry out their pregnancies comfortably and are ready to face the labor process.*

*Keywords: Progressive Muscle Relaxation Therapy, Anxiety Reading List: 13 Books, 7 Journals (2011-2020)*