

**POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG**

**PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN TANJUNG KARANG**

**Laporan Tugas Akhir, Mei 2020**

**Lutfia Salsabilla**

**1715401070**

**Penerapan Senam Relaksasi Untuk Mengurangi Kecemasan Dalam  
Persalinan Terhadap Ny. F G1P0A0 di PMB Siti Rusmiati Lampung Selatan**

**xvi + 82 halaman, 3 tabel, 9 gambar, 5 lampiran**

**RINGKASAN**

Kecemasan pada kehamilan pertama merupakan perasaan atau kondisi psikologis yang tidak menyenangkan dikarenakan adanya perubahan fisiologis yang menimbulkan ketidakstabilan kadar hormon estrogen dan hormon progesterone hormone ini sangat berpengaruh pada kondisi emosi ibu hamil selama kehamilan hingga kelahiran bayi (Kemenkes, 2014). Menurut hasil survey Di PMB Siti Rusmiati Tanjung Bintang Lampung Selatan dari 10 ibu hamil trimester 3 yang melakukan ANC terdapat 2 ibu hamil dengan resiko tinggi dan 3 ibu hamil primigravida mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan. Ibu hamil yang mengalami kecemasan mengatakan karna baru pertama kali hamil dan banyak sekali statement yang mengatakan persalinan sangat sakit sekali dan sangat lama prosesnya.

Tujuan dalam pengambilan kasus ini yaitu untuk mengurangi dampak kecemasan atau kekhawatiran berlebih yang akan menimbulkan serangan panik pada saat proses persalinannya maka akan menggunakan intervensi Senam Hamil dengan Teknik Relaksasi untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi persalinan selama 3 minggu.

Dari data yang diperoleh hasil pengkajian penerapan senam relaksasi untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi persalinan terhadap Ny. F didapatkan hasil yaitu keberhasilan penerapan senam relaksasi secara rutin yaitu 3-4 kali dalam seminggu

Sehingga dapat disimpulkan, semakin rutin dilakukannya Senam Hamil dengan Teknik Relaksasi ini maka semakin berkurang juga kecemasan yang ibu alami. Maka disarankan untuk bidan agar menyarankan kepada ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan untuk melakukan senam relaksasi ini karena cukup efektif. Ibu menjadi lebih tenang, rileks, dan siap untuk menghadapi persalinan.

**Kata Kunci : Kecemasan, Senam Relaksasi, Trimester III**

**Daftar Bacaan : 12 (2010-2018)**

**POLYTECHNIC HEALTH TANJUNG KARANG**  
**STUDY PROGRAM AT MIDWIFE TANJUNG KARANG**

**Final task report, May 2020**

**Lutfia Salsabilla**

**1715401070**

**Application of Relaxation Gymnastics to Reduce Anxiety in Labor Against  
Ny. F G1P0A0 at PMB Siti Rusmiati, South Lampung**

**xvi + 82 pages, 3 tables, 9 image, 5 appendices**

**ABSTRACT**

Anxiety in the first pregnancy is an unpleasant psychological feeling or condition due to physiological changes that cause instability of the hormone estrogen and the hormone progesterone hormone is very influential on the emotional condition of pregnant women during pregnancy to the birth of the baby (Ministry of Health, 2014). According to the survey results at PMB Siti Rusmiati Tanjung Bintang Lampung Selatan from 10 trimester 3 pregnant women who performed ANC there were 2 pregnant women with high risk and 3 primigravida pregnant women experiencing anxiety in facing labor. Pregnant women who experience anxiety say because it is the first time pregnant and many statements that say labor is very painful and very long process.

The purpose of taking this case is to reduce the effects of anxiety or excessive worry that will cause panic attacks during the delivery process, so using Pregnancy Exercise intervention with Relaxation Techniques to reduce anxiety in facing labor for 3 weeks.

From the data obtained the results of the assessment of the application of relaxation exercises to reduce anxiety in the face of childbirth to Ny. F results obtained are the successful application of relaxation exercises routinely 3-4 times a week.

So it can be concluded, the more routine pregnancy exercises are done with this relaxation technique, the less anxiety that mothers experience. So it is advisable for midwives to advise pregnant women who experience anxiety in the face of childbirth to do these relaxation exercises because it is quite effective. The mother becomes calmer, relaxed, and ready to face labor.

**Keywords: Anxiety, Relaxation Gymnastics, Trimester III**

**Reading List: 12 (2010-2018)**