

# Analisis Penerapan Metode Relaksasi Otot Progresif pada Asuhan Keperawatan Ibu Hamil Trimester Tiga untuk Mengurangi Kelelahan Selama Pandemi Covid-19 = Analysis of the Application of Progressive Muscle Relaxation Methods in Third Trimester Nursing Care for Pregnant Women to Reduce Fatigue During the Covid-19 Pandemic

Nurul Miftahul Janah, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20510693&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Kelelahan merupakan keluhan umum yang terjadi pada ibu hamil trimester tiga. Kelelahan ini meliputi aspek fisiologis dan psikologis. Kelelahan ini makin bertambah di masa Pandemi COVID-19 ketika pemberlakuan pembatasan sosial berskala besar (PSBB) mengharuskan seorang ibu menjalani banyak peran. Kondisi tersebut akan berdampak pada kesejahteraan ibu dan janinnya, serta kehamilannya. Tujuan penulisan ini ialah menganalisis asuhan keperawatan pada seorang ibu hamil trimester ketika yang mengalami kelelahan selama pandemi. Salah satu intervensi yang dapat diberikan untuk mengurangi kelelahan pada ibu hamil ialah relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif merupakan tindakan non-farmakologi yang berfokus pada relaksasi pada pikiran dan tubuh sehingga mengurangi kelelahan pada ibu hamil secara fisiologis dan psikologis. Relaksasi otot progresif ini dilakukan selama 10 hari. Terdapat penurunan tingkat kelelahan sebesar dengan selisih rerata 4,3 (8,6%), yang diukur melalui pre dan post dengan instrument MAF (*Multidimensional Assesment of Fatigue*). Kelelahan yang sebelumnya mengganggu aktivitas sehari-hari setelah intervensi, ibu menjadi dapat melakukan aktivitasnya. Studi sederhana ini membuktikan bahwa intervensi relaksasi otot progresif pada ibu hamil trimester tiga dapat menurunkan tingkat kelelahan sehingga ibu hamil dapat mempertahankan status kesehatannya selama pandemi. Studi dengan metodologi penelitian yang lebih baik diperlukan untuk menetapkan intervensi ini sebagai tindakan keperawatan pilihan bagi ibu hamil.

Fatigue is the most common thing in third trimester pregnant women. Fatigue that occurs in third trimester pregnant women includes physiological and psychological aspects. Pregnancy during a pandemic is a new thing that challenging to pregnant women in social life. Pandemic also impact a social life of mother during the third trimester of pregnancy. The purpose of this paper is to analyze the implementation of nursing care in third trimester pregnant women who experience fatigue during a pandemic. Fatigue that occurs is often considered normal and a trigger factor for health problems of pregnant women and fetuses. One of an intervention to reduce fatigue in pregnant women is progressive muscle relaxation. Progressive Muscle Relaxation (PMR) is a non-pharmacological action that focuses on relaxation of the mind and body that can reduce physiological and psychological fatigue in pregnant women. Provision of PMR intervention is given for 10 days. The results obtained were measured through pre and post intervention, there was a decrease in the level of fatigue by a mean difference of 4.3 (8.6%) as measured by the instrument MAF (*Multidimensional Assesment of Fatigue*). Fatigue that previously disturbed activity to not interfere with daily activities. Based on that PMR intervention in third trimester pregnant women effectively reducing the level of fatigue so that pregnant women can maintain their health status during a pandemic.