

# Asuhan Keperawatan pada Ibu T dengan Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif untuk Mengatasi Nyeri dan Ansietas = Nursing Care for Mrs. T with Implementation Progressive Muscle Relaxation Techniques for Treating Pain and Anxiety

Laela Varantika Prinanti, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920536841&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Latar belakang: Kehamilan adalah sebuah pengalaman yang penuh dengan adaptasi dari anatomi sampai fisiologis pada ibu hamil. Hal ini dapat menjadi penyebab ibu hamil merasakan nyeri dan ansietas. Hal ini dapat berpengaruh pada kehamilan. Relaksasi otot progresif adalah perawatan relaksasi yang mengencangkan dan melemaskan otot-otot suatu bagian tubuh sekaligus dan dilakukan satu per satu untuk menciptakan perasaan relaksasi fisik. Penulisan karya ilmiah ini bertujuan untuk melaporkan asuhan keperawatan maternitas pada ibu hamil yang mengalami masalah nyeri dan ansietas beserta dengan pengaruh relaksasi otot progresif untuk mengurangi nyeri dan ansietas.

Pembahasan: Ibu T 34 tahun G4P2A1 hamil 25 minggu. Ibu mengeluh nyeri pada bagian tengkuk sampai punggung dengan VAS skala 6 /10 selama 5 menit terasa hilang timbul, kecemasan karena penyakit mioma uteri takut mengganggu kehamilannya dengan hasil DASS-21 yaitu skor 9 berarti ansietas ringan. Ibu mengatakan nyeri tidak ada dengan VAS skala 0/10 dan kecemasan berkurang dengan hasil DASS-21 yaitu 2 berarti ansietas normal, setelah dilakukan latihan relaksasi otot progresif dalam waktu 4 hari dengan latihan 2x 45 menit setiap harinya.

Kesimpulan: Tingkat Nyeri dan kecemasan dapat dirasakan oleh ibu hamil karena adanya perubahan fungsi tubuh secara fisiologi dan psikologi. Relaksasi otot progresif terbukti mampu mengurangi tingkat nyeri dan ansietas pada ibu hamil.

.....Background: Pregnancy is an experience full of adaptations from anatomy to physiology in pregnant women. This can cause pregnant women to feel pain and anxiety. This can affect pregnancy. Progressive muscle relaxation is a relaxation treatment that tightens and relaxes the muscles of one part of the body at once and is performed one at a time to create a feeling of physical relaxation. The aim of writing this scientific work is to report maternity nursing care for pregnant women who experience pain and anxiety problems along with the effect of progressive muscle relaxation to reduce pain and anxiety.

Discussion: Mrs. T 34 year old G4P2A1 25 weeks pregnant. The mother complained of pain from the nape of the neck to the back with a VAS scale of 6/10 for 5 minutes that seemed to come and go, anxiety due to uterine myoma was afraid of disrupting her pregnancy with the DASS-21 result being a score of 9 meaning mild anxiety. The mother said there was no pain with a VAS scale of 0/10 and anxiety was reduced with the DASS-21 result, namely 2, meaning normal anxiety, after doing progressive muscle relaxation exercises within 4 days with 2 x 45 minute exercises every day.

Conclusion: Levels of pain and anxiety can be felt by pregnant women due to changes in body function

physiologically and psychologically. Progressive muscle relaxation has been proven to reduce the level of pain and anxiety in pregnant women.