

Analisis Asuhan Keperawatan Pada Ibu Hamil Dengan Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Ansietas Di Masa Pandemi COVID-19 = Analysis of Nursing Care for Pregnant Women with the Application of Progressive Muscle Relaxation Therapy to Reduce Anxiety During the COVID-19 Pandemic

Syifa Asyifiani Rufaida, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920558724&lokasi=lokal>

Abstrak

Ansietas merupakan respons umum terhadap situasi stres yang dialami oleh individu. Saat pandemi COVID-19 menyebar secara cepat ke seluruh dunia, hal tersebut memicu kecemasan pada semua kelompok berisiko, salah satunya ibu hamil. Pada ibu hamil, adanya perubahan fisik dan mental selama kehamilan memungkinkan ibu mengalami risiko tersebut. Kecemasan ibu hamil di masa pandemi COVID-19 tidak bisa diabaikan karena dapat menimbulkan risiko masalah kesehatan pada ibu dan janin. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan risiko tersebut adalah mengurangi rasa kecemasan yang dialami dengan penerapan terapi relaksasi otot progresif. Karya tulis ini menggunakan metode studi kasus yang bertujuan untuk menganalisis asuhan keperawatan pada ibu hamil yang mengalami ansietas di masa pandemi COVID-19 dengan penerapan terapi relaksasi otot progresif. Hasil evaluasi penerapan terapi relaksasi otot progresif didapatkan kecemasan yang dirasakan menurun serta pikiran menjadi lebih terkontrol dan tubuh menjadi rileks. Pemberian intervensi terapi relaksasi otot progresif dianjurkan bagi ibu hamil untuk mengurangi ansietas di masa pandemi COVID-19.

.....Anxiety is a common response to stressful situations experienced by individuals. When the COVID-19 pandemic spreads rapidly throughout the world, it triggers all at-risk groups, including pregnant women. In pregnant women, the physical and mental changes during pregnancy allow the mother to experience these risks. The anxiety of pregnant women during the COVID-19 pandemic cannot be ignored because it can affect the health problems of the mother and fetus. One intervention that can reduce the anxiety by the application of progressive muscle relaxation therapy. This paper uses a case study method that aims to analyze the care of pregnant women who experience anxiety during the COVID-19 pandemic with the application of progressive muscle relaxation therapy. The results show that progressive muscle relaxation can decrease perceived anxiety and the mind became more controlled and the body relaxed. Providing more optimal progressive muscle relaxation therapy for pregnant women to reduce anxiety during the COVID-19 pandemic.