



JM

Volume 14 No. 1 (April 2026)

© The Author(s) 2026

**ANALISIS INTERVENSI PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TERHADAP
PENURUNAN KECEMASAN PADA IBU POST PARTUM DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS SAWAH LEBAR**

**ANALYSIS OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION INTERVENTION ON
REDUCING ANXIETY IN POST-PARTUM MOTHERS IN THE WORKING AREA OF
SAWAH LEBAR PUBLIC HEALTH CENTER**

**LIYA LUGITA SARI, TAUFIANI ROSSITA, KINTAN ANISSA
UNIVERSITAS DEHASSEN BENGKULU
Email: liyalugitasari@unived.ac.id**

ABSTRAK

Pendahuluan: Fase postpartum menuntut ibu beradaptasi terhadap perubahan fisik secara dramatis sehingga dapat mempengaruhi psikologis ibu, salah satunya kecemasan. Kecemasan postpartum yang berkelanjutan berdampak negative bagi ibu dan bayinya. Perubahan fisiologis yang terjadi pada ibu selama periode postpartum meliputi perubahan adaptasi fisik yang dapat memengaruhi keadaan psikologis ibu. Salah satu cara untuk mengurangi kecemasan dengan penerapan progresif muscle relaxation. Tujuan untuk melakukan analisis intervensi progressive muscular relaxation untuk membantu kecemasan pada ibu post partum. Kecemasan post partum yang berkelanjutan berdampak negative bagi ibu dan bayinya. Salah satu cara untuk mengurangi kecemasan dengan penerapan progresif muscle relaxation. Metode: metode study kasus yang melibatkan dua responden. Instrumen yang digunakan adalah Postpartum Specifik Anxiety Scale (PSAS). Pre Test dilakukan pada hari ke 1 dan Post Test dilakukan pada hari ke 5 penerapan progresif muscle relaxation dilakukan dengan 12 gerakan dalam 5 hari. Hasil dan Pembahasan: didapatkan bahwa penerapan dapat menurunkan kecemasan pada ibu post partum. Kesimpulan: penerapan progresif muscle relaxation pada klien post partum spontan dapat menjadikan salah satu alternatif manajemen non farmakologi dalam penanganan kecemasan.

Kata Kunci: Ibu Post Partum, Kecemasan, Progresif Muscle Relaxation

ABSTRACT

Intoduction: The Postpartum phase requires the mother to adapt to dramatic physical changes so that she can phychologically affect the mother, one of which is anxiety. On goong postapartum axiety negative impact on mother and baby. Physiological changes that occur in the mother during the postpartum period include changes in physical adaptation that can affect the psychological state of the mother. The aim is to identify the effectiveness of progressive muscle relaxation to reduce postpartum maternal anxiety. Continuous post partum anxiety has a

negative impact on mothers and their babies. One way to reduce anxiety is by applying progressive muscle relaxation. Method: The instrument used was the Postpartum Specific Anxiety Scale (PSAS). Pre Test was done on day 1 and Post Test was done on day 5 then progressive muscle relaxation was performed. The results of this study showed that progressive muscle relaxation was used to reduce anxiety in postpartum mothers. Result and Discussion: Serological test results showed that the prevalence of toxoplasmosis infection was 58%. Chronic toxoplasmosis infection of 62% occurred in owners with poor hygiene of drums and 91% occurred in owners with poor personal hygiene. Conclusion: The conclusion is that the application of progressive muscle relaxation in spontaneous postpartum clients can be an alternative to non- pharmacological management in the treatment of anxiety.

Keywords: Anxiety, Progresif Muscle Relaxation, Mother Post Partum

PENDAHULUAN

Masa nifas atau post partum (puerperium) merupakan masa dimana setelah lahirnya plasenta dan berakhir saat alat kandungan kembali seperti sebelum hamil dan umumnya terjadi dalam 6 minggu atau $\pm$ 40 hari. Masa nifas terdapat beberapa adaptasi diantaranya psikologi dan fisiologi dan sosial. Namun tidak semua ibu nifas dapat melewati hal tersebut dengan baik, dan dapat berdampak pada gangguan psikologis. Salah satu gangguan psikologis yang terjadi ialah kecemasan (Indrianita, dkk (2021).

Menurut data World Health Organization (WHO) Pada tahun 2018, Menunjukan prevalensi gangguan kecemasan secara umum dalam populasi dunia adalah 3-8% dengan 50% kasus terjadi pada usia produktif yaitu 20-50 tahun. WHO juga menyatakan bahwa gangguan kecemasan ini mengenai sekitar 20% Wanita.pada Wanita post partum Negaranegara Asia cukup tinggi dan bervariasi antara 26-85% dari wanita pasca persalinan.

Hasil Penelitian Ahmadi et. al (2019) menemukan bahwa prevalensi gangguan kecemasan pada postpartum sebesar 11,1%, dan prevalensi gangguan depresi pada postpartum sebesar 6,1%. Hasil penelitian juga menemukan bahwa pada responden yang mengalami gangguan kecemasan memiliki kecenderungan mengalami gangguan depresi. Oleh karena itu, kecemasan ibu postpartum harus sedini mungkin bisa teratasi. Hal ini dimaksudkan agar kondisi ibu dan bayi tetap

tumbuh kembang dengan baik.

Salah satu cara non farmakologis untuk menurunkan kecemasan pada ibu post partum yaitu dengan menggunakan Progresif Muscle Relaxation. PMR (Progressive Muscle Relaxation) adalah teknik yang bermanfaat untuk mengurangi stres dan kecemasan di tubuh kita dengan cara menegangkan dan mengendurkanotot secara perlahan-lahan. Latihan ini dapat membantu ibu menyusui untuk segera merasa rileks (Reningyas, 2020)

Penelitian yang dilakukan Devmurari (2018) tentang efektifitas relaksasi otot progresif terhadap kecemasan pada ibu post partum spontan didapatkan juga hasil bahwa terjadi penurunan kecemasan pada ibu post partum spontan yang dilakukan relaksasi otot progresif juga dapat mengurangi kecemasan, memperlancar aliran darah, mengurangi nyeri punggung bawah, meningkatkan kualitas tidur, menurunkan ketegangan otot yang berhubungan dengan mengecilnya serabut otot sehingga memberikan efek relaksasi. Menurut peneliti, teknik progresif muscle relaxation pada ibu post partum dalam mengurangi rasa cemas karena faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan seorang wanita seperti usia, tingkat pendidikan dan kepatuhan melakukan tindakan sesuai SOP.

Metode progressive muscular relaxation yang diterapkan. berawal dari membantu ibu memilih posisi nyaman dengan miring ke kiri, posisi leher dan sisi kiri kepala beristirahat diatas bantal, lengan kiri diletakkan lepas di sisi kiri tubuh, dengan siku terlipat letakkan

tangan di sebelah bantal. Kaki kiri lurus ke bawah dengan lutut sedikit menekuk, kaki kanan diletakkan di atasnya dengan pinggul ditopang oleh satu/dua bantal dibawah lutut.

Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa terapi non farmakologi progresif muscle relaxation mempunyai manfaat dalam menurunkan pada ibu post partum sehingga panulis tertarik untuk melakukan analisis intervensi “Analisis Intervensi Progressive Muscular Relaxation Terhadap Kecemasan Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar”.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian ini yang digunakan penelitian case study design dan intervensi tentang Progresif Muscle Relaxation pada ibu post partum. Pengembalian sampel dilakukan dengan teknik accidental sampling yaitu peneliti mengumpulkan data dari subyek yang ditemuinya saat itu. Besar sampel dalam penelitian ini adalah dengan 2 orang dengan kriteria ibu post partum di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar, bisa membaca dan menulis, bersedia menjadi responden. Pada penelitian ini peneliti melakukan analisis intervensi Progressive muscular relaxation menurunkan kecemasan pada ibu post partum dengan karakteristik yang sama yaitu 2 responden sama sama diberikan Progressive muscular relaxation selama 5 hari dalam penelitian.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan mulai tanggal 18 Juni sampai dengan 22 Juni 2024, di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar. Pada 2 responden, Responden I atas nama Ny. Y yang berusia 27 tahun, Responden II atas nama Ny. D yang berusia 24 tahun.

Tabel 1. Perbandingan Kondisi Sampel Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi

Responden	Rekapan Hasil Skala Cemas			
	Pre		Post	
	Nilai	Hasil Ukur	Nilai	Hasil Ukur
Responden I	99	Skala Cemas Sedang	75	Skala Cemas Ringan
Responden 2	106	Skala emas Sedang	85	Skala Cemas Ringan

Rata-rata Post Partum Specific Anxiety Scale (PSAS) sebelum melakukan Progresif Muscle Relaxation pada kedua responden didapatkan data Responden 1 skala sedang (99), responden 2 mengalami skala sedang (106).Setelah dilakukan intervensi Progresif Muscle Relaxation kepada 2 responden selama 5 hari dengan masing-masing responden melakukan 5 kali latihan Progresif Muscle Relaxation didapatkan data PostPartum Specific Anxiety Scale (PSAS). Hal ini menunjukkan bahwa intervensi progresif muscle relaxation dapat mempengaruhi penurunan kecemasan pada ibu nifas.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi Progressive Muscle Relaxation (PMR), kedua responden mengalami kecemasan postpartum dalam kategori sedang berdasarkan skor Postpartum Specific Anxiety Scale (PSAS), yaitu responden 1 memperoleh skor 99 dan responden 2 memperoleh skor 106. Kondisi ini menggambarkan bahwa ibu nifas masih mengalami kecemasan terkait perubahan fisik, psikologis, peran baru sebagai ibu, serta kekhawatiran terhadap kondisi bayinya. Kecemasan pada masa postpartum merupakan respon psikologis yang sering muncul akibat perubahan hormonal, kelelahan, kurangnya pengalaman dalam merawat bayi, dan proses adaptasi terhadap peran baru sebagai seorang ibu. Setelah dilakukan intervensi Progressive Muscle Relaxation selama 5 hari dengan frekuensi latihan 5 kali, didapatkan penurunan skor kecemasan pada kedua responden. Hal ini menunjukkan bahwa

Progressive Muscle Relaxation efektif dalam membantu menurunkan tingkat kecemasan ibu nifas.

Progressive Muscle Relaxation bekerja dengan cara menegangkan dan mengendurkan kelompok otot tertentu secara sistematis sehingga tubuh menjadi lebih rileks, ketegangan otot berkurang, serta memberikan efek nyaman dan tenang. Ketika tubuh berada dalam kondisi rileks, sistem saraf parasimpatis akan lebih aktif sehingga dapat menurunkan denyut jantung, tekanan darah, dan hormon stres yang berhubungan dengan kecemasan. Oleh karena itu, ibu nifas yang melakukan latihan PMR secara rutin akan lebih mampu mengontrol emosi dan mengurangi rasa cemas selama masa postpartum (Nurliawati dkk, 2025).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mawardika, dkk (2020) yang menyatakan bahwa Progressive Muscle Relaxation efektif menurunkan kecemasan ibu postpartum. Penelitian tersebut menggunakan instrumen PSAS dan menunjukkan adanya perbedaan bermakna tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi PMR dengan nilai $p = 0,001$. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa latihan relaksasi otot progresif mampu memberikan rasa rileks sehingga menurunkan ketegangan fisik dan psikologis pada ibu postpartum.

Demikian pula penelitian yang dilakukan oleh ŞAHİN, Mutlu (2025) Penelitian ini dilakukan di NICU sebuah rumah sakit di Istanbul antara November 2018 dan Juni 2019. Penelitian ini melibatkan 70 ibu. Data dikumpulkan menggunakan formulir sosiodemografi, Skala Efikasi Diri Menyusui (BSES), Skala Depresi Pascapersalinan Edinburgh (EPDS). Pada kelompok eksperimen, para ibu melakukan latihan relaksasi otot progresif (PMR) dua kali sehari selama dua minggu, sedangkan kelompok kontrol menerima perawatan rutin. Dan didapatkan terdapat efektivitas pemberian Relaksasi otot progresif terhadap efikasi diri menyusui dan depresi pada ibu bayi prematur.

Relaksasi otot progresif merupakan

latihan pernapasan dengan teknik bernapas secara perlahan dan dalam, menggunakan otot diafragma, sehingga memungkinkan abdomen terangkat perlahan dan dada mengembang penuh. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ayaz Alkaya, (2018) bahwa kecemasan dapat dilakukan dengan progresif muscle relaxation. Progresif muscle relaxation ini merupakan intervensi yang mampu memberikan rasa rileks. Progresif muscle relaxation mampu menurunkan stres dan kecemasan pada ibu nifas. bahwa terbukti progresif muscle relaxation mampu menurunkan kecemasan pada ibu post partum.

Menurut peneliti pemberian Progressive Muscle Relaxation secara rutin mampu menurunkan tingkat kecemasan pada ibu nifas. Intervensi ini dapat dijadikan salah satu terapi nonfarmakologis yang mudah dilakukan, aman, serta efektif untuk membantu meningkatkan kesehatan psikologis ibu postpartum.

KESIMPULAN

Hasil penelitian penerapan progresif muscle relaxation dilakukan selama 5 hari dalam 12 gerakan. Sebelum dilakukan intervensi hari pertama rata-rata skor skala cemas sedang 99 dan 106, setelah dilakukan intervensi rata-rata skor cemas ringan 75 dan 85. Pada kedua responden mengalami skala sedang lalu di hari terakhir saat diukur kecemasan melalui kuesioner kedua responden mengalami skala cemas ringan, setelah dilakukan progresif muscle relaxation. perubahan kecemasan sebelum dan setelah dilakukan progresif muscle relaxation adanya penurunan dalam kategori skala cemas ringan.

SARAN

Disarankan hasil penelitian ini dapat diperkenalkan sejak awal pada ibu post partum agar dapat dilakukan sebelum mengalami kecemasan sebagai upaya penurunan kecemasan pada ibu nifas.

DAFTAR PUSTAKA

- Devmurari (2018). Effectiveness Of Jacobsonâ€™S Progressive Muscle Relaxation Technique For Pain Management In Post-Cesarean Women. *Indian Journal of Obstetrics and Gynecology Research*, 5(2), 228–232. <https://doi.org/10.18231/2394-2754.2018.0051>
- Indrianita (2021). *Kupas Tuntas Seputar Masa Nifas Dan Menyusui Serta Penyulit/Komplikasi Yang Sering Terjadi*. Rena Cipta Pusbliher. Malang.
- Mawardika, dkk (2020). Penerapan Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Post Partum. *Jurnal Keperawatan* Vol 12(2). DOI: 10.32583/keperawatan.v12i2.726.
- Nurliawati, Dkk (2025). *Bunga Rampai Perawatan Pasca Persalinan Dan Kesehatan Ibu*. Nuansa Fajar Cemerlang. Jakarta.
- Renityas (2020). Progressive Muscle Relaxation Untuk Membantu Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Menyusui Selama Postpartum. *Researchgate*. <https://doi.org/10.30587/ijpn.v1i1.2023>
- Sahin, Mutlu (2025). Effect of progressive muscle relaxation on breastfeeding self-efficacy and depression in mothers of preterm infants- a randomized controlled study. *Elsevier*. Vol 40. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2025.200458>
- World Health Organization (WHO). 2018. *Global surveillance, prevention and control of chronic respiratory diseases: a comprehensive approach*