



PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF MODIFIKASI TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN IBU BERSALIN KALA I PRIMIGRAVIDA DI RUANG BERSALIN RSD DR H SOEMARNO SOSROATMODJO TANJUNG SELOR TAHUN 2023

Hesti Purwati^{1*}, Andi Parellangi², Nursari Abdul Syukur³

¹First Author Affiliation, City, Country Politeknik Kesehatan Kalimantan Timur

Article Information

Article history:

Received September 28, 2023

Approved October 07, 2023

Keywords:

Anxiety, Progressive Muscle Relaxation, Primigravida

Kata Kunci:

Kecemasan, Relaksasi Otot Progresif, Primigravida

ABSTRACT

Mothers in the first primigravida delivery process experience anxiety and anxiety because they have no experience in giving birth and discomfort due to pain during contractions. Modified progressive muscle relaxation therapy is a non-pharmacological therapy that can reduce the anxiety level of the mother during the first primigravida. To know the Effect of Modified Progressive Muscle Relaxation on Reducing Anxiety for Primigravida First Stage Mothers in the Delivery Room of Tanjung Selor Hospital in 2023. Quasy experimental design research design with one group pre and post test design. The one group pre test-post test design approach involves one group of subjects who are observed before being given treatment and are observed again after being given treatment. The population is all primigravida mothers. Sampling used Federer's formula with a sample size of 17 people. Statistical test using the Wilcoxon Signed Rank Test. Almost all of them experienced a decrease or change in anxiety after modification of progressive muscle relaxation with details of moderate anxiety 1 respondent or 5.8%, mild anxiety 14 respondents or 82.4% and no anxiety 2 respondents or 11.8%. There is an effect after Modified Progressive Muscle Relaxation on Reducing Anxiety in Primigravida First Stage Mothers.

ABSTRAK

Ibu bersalin kala I primigravida dalam menghadapi proses persalinannya, ibu sering mengalami kecemasan dan kegelisahan karena belum pengalaman dalam melahirkan dan ketidak nyaman karena nyeri saat kontraksi. Terapi relaksasi otot progresif modifikasi merupakan terapi non farmakologis yang dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu bersalin kala I primigravida. Diketahuinya Pengaruh Pemberian Relaksasi Otot progresif Modifikasi Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Primigravida di Ruang Bersalin RSD Tanjung Selor Tahun 2023. Desain penelitian *quasy experimental* design dengan rancangan *one group pre and post test design*. Pendekatan *one group pre test-post test design* yaitu dengan melibatkan satu kelompok subjek yang diobservasi sebelum diberikan

perlakuan dan di obeservasi lagi setelah diberikan perlakuan. Populasi adalah seluruh ibu bersalin primigravida. Pengambilan sampel menggunakan rumus *Federer* dengan besar sampel sebanyak 17 orang. Uji statistik menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test. Hampir seluruhnya mengalami penurunan atau perubahan kecemasan setelah dilakukannya relaksasi otot progresif modifikasi dengan rincian kecemasan sedang 1 responden atau 5,8%, kecemasan ringan 14 responden atau 82,4% dan tidak ada kecemasan 2 responden atau 11,8%. Terdapat pengaruh setelah dilakukan Relaksasi Otot Progresif Modifikasi Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Primigravida.

© 2022 SAINTEKES

*Corresponding author email: hestipurwati26@gmail.com

PENDAHULUAN

Berdasarkan data WHO tahun 2017. Kematian ibu masih sangat tinggi yaitu sekitar 295.000 wanita meninggal selama kehamilan dan persalinan. Adapun penyebab dari kematian ibu adalah komplikasi yang berkembang sebelum kehamilan dan memburuk selama kehamilan. Komplikasi utama dari 75% penyebab kematian ibu adalah perdarahan hebat (saat setelah melahirkan), infeksi, pre eklampsia dan eklampsia, komplikasi persalinan dan aborsi yang tidak aman. (WHO, 2019).

Data kematian ibu berdasarkan Kementerian Kesehatan, yaitu sebesar 7.389 kematian ibu di Indonesia tahun 2021. Angka tersebut lebih tinggi dibandingkan jumlah kematian tahun 2020 sebanyak 4.627 jiwa. Tingginya jumlah kematian ibu pada tahun 2021 disebabkan oleh virus Covid-19 yaitu 2.982 jiwa. Kemudian 1.320 ibu meninggal karena pendarahan, 1.077 meninggal karena hipertensi saat hamil, sebanyak 335 meninggal karena penyakit jantung, 207 ibu meninggal karena infeksi, 80 ibu meninggal karena gangguan metabolik, sebanyak 65 meninggal karena

gangguan sistem peredaran darah, 14 meninggal karena keguguran, serta 1.309 ibu meninggal karena hal lainnya. (Kemenkes RI, 2022).

Hipertensi, keguguran, kelahiran prematur, yang terjadi pada ibu hamil dapat disebabkan karena kecemasan. Kecemasan yang berlarut pada ibu hamil berdampak buruk bagi ibu dan janin (Aprilia dan raimond. 2011) dalam (Qomari et al., 2020). Kecemasan dapat menimbulkan beberapa reaksi dalam tubuh ibu hamil. Kecemasan yang terjadi terus menerus dapat menyebabkan saraf simpatis memacu kerja pernafasan paru-paru guna mengalirkan oksigen ke jantung, sehingga jantung dengan kuat memompa darah guna dialirkan ke seluruh tubuh, termasuk yang dialirkan ke dalam janin melalui plasenta dalam rahim ibu. Kondisi ini berarti menekan janin dengan kuat, akibatnya janin tergoncang seolah-olah didesak untuk keluar dari rahim, yang dapat menyebabkan kelahiran bayi prematur (Heriani, 2016).

Kecemasan pada ibu hamil dapat diatasi dengan terapi non farmakologis yaitu dengan teknik relaksasi otot progresif, teknik ini sesuai

dengan penelitian yang telah dilakukan (Indriati et al., 2015). Tentang Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Intranatal Kala I Di Rs Telogorejo Semarang, Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan perlakuan teknik relaksasi otot progresif, sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang (87%), sedangkan setelah diberikan perlakuan teknik relaksasi sebagian besar responden mengalami penurunan tingkat kecemasan yaitu mengalami cemas ringan (73,9%). Hasil uji analisis menggunakan wilcoxon test diperoleh nilai $p = 0,000$ ($0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu intranatal kala I.

Suksesnya relaksasi otot progresif dapat pula dipengaruhi oleh pemahaman dan kesadaran ibu akan pentingnya menurunkan kecemasan dalam proses persalinan,. Pemahaman dan kesadaran ibu tersebut dibantu dengan teknik NLP (Neuro Linguistik Programming) dengan cara mengubah sudut pandang ibu dari yang negatif menjadi hal yang positif. Peran terbesar terapi NLP (Neuro Linguistic Programming) adalah membantu manusia berkomunikasi lebih baik dengan diri mereka sendiri, mengurangi ketakutan tanpa alasan, mengontrol emosi negative dan kecemasan. (Rahmawati, 2014)

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Ruang Bersalin RSD Tanjung

Selor, diperoleh data ibu bersalin pada bulan desember sebanyak 105 orang. Setelah melakukan observasi pada 10 orang ibu bersalin primigravida, didapatkan 2 orang ibu mengalami kecemasan tingkat rendah dalam proses persalinannya, sedangkan 8 orang ibu bersalin primigravida merasakan kegelisahan dan kecemasan tingkat sedang sampai dengan tingkat berat dalam menghadapi persalinannya.

Berdasarkan penjelasan di atas maka peneliti tertarik meneliti tentang Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Modifikasi Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Primigravida di Ruang Bersalin RSD Tanjung Selor Tahun 2023.

METODE PENELITIAN

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasy experimental design dengan rancangan one group pre and post test design. Pendekatan one group pre test-post test design yaitu dengan melibatkan satu kelompok subjek yang diobservasi sebelum diberikan perlakuan dan di observasi lagi setelah diberikan perlakuan.

Penelitian ini dilaksanakan selama 3 bulan terhitung sejak bulan february sampai dengan april tahun 2023 Pelaksanaan penelitian di ruang bersalin RSD dr. H. Soemarno Sosroatmodjo Tanjung Selor.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin primigravida di RSD dr. H. Soemarno Sosroatmodjo bulan february sampai dengan april tahun 2023. Menurut data bulan

Januari sampai Juni 2022 sebanyak 621 orang dengan rata-rata perbulan sebanyak 104 orang. Besaran sampel dalam penelitian ini dihitung dengan menggunakan rumus Federer berjumlah 17 sampel. Penelitian ini menggunakan metode pengambilan sampel nonprobability sampling dengan teknik purposive sampling yang sudah sesuai dengan kriteria inklusi penelitian yaitu bersedia menjadi responden, ibu hamil primigravida, sedangkan kriteria eksklusi adalah ibu hamil dengan penyakit fisik dan ibu hamil dengan gangguan ekstermitas.

Alat yang digunakan dalam penelitian yaitu lembar observasi skala HARS. Analisa data menggunakan uji wilcoxon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
Umur		
17-19 Tahun	3	17.6
20-35 Tahun	14	82.4
> 35 Tahun	0	0
Jumlah	17	100
Pendidikan		
Tidak Sekolah	0	0
SD	0	0
SMP	2	11.8
SMA	13	76.4
Perguruan Tinggi	2	11.8
Jumlah	17	100
Pekerjaan		
PNS/Honorir	0	0
Pegawai Swasta	2	11.8
Wiraswasta	0	0
Petani	1	5.8
Ibu Rumah Tangga	14	82.4
Jumlah	17	100

sumber : data primer tahun 2023

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat karakteristik responden menunjukkan bahwa kelompok usia ibu hampir seluruhnya adalah berusia antara 20 tahun sampai 35 tahun yaitu (82.4%) dan Sebagian kecil berusia dibawah 20 tahun (17.6%). Berpendidikan SMA yaitu hampir seluruhnya (76.4%) responden. Sebagian kecil berpendidikan SMP dan berpendidikan tinggi yaitu (11.8%). pekerjaan

ibu hampir seluruhnya adalah ibu rumah tangga yaitu (82.4%) responden. Sebagian kecil responden adalah pegawai swasta (11.8%) dan petani yaitu (5.8%).

Tabel 2 Analisa Variabel Tingkat Kecemasan Sebelum Dilakukan Relaksasi Otot Progresif Modifikasi

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Ada Kecemasan	0	0
Kecemasan Ringan	2	11.8
Kecemasan Sedang	14	82.4
Kecemasan Berat	1	5.8
Kecemasan Berat Sekali	0	0
Jumlah	17	100

sumber : data primer tahun 2023

Berdasarkan tabel 2 diatas diketahui bahwa tingkat kecemasan ibu bersalin kala I primigravida sebelum dilakukan relaksasi otot progresif modifikasi hampir seluruhnya dalam kategori kecemasan sedang yaitu sebanyak (82.4%).

Tabel 3 Analisa Variabel Tingkat Kecemasan Setelah Dilakukan Relaksasi Otot Progresif

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Ada Kecemasan	2	11.8
Kecemasan Ringan	14	82.4
Kecemasan Sedang	1	5.8
Kecemasan Berat	0	0
Kecemasan Berat Sekali	0	0
Jumlah	17	100

sumber : data primer tahun 2023

Berdasarkan tabel 3 diatas diperoleh hasil bahwa hampir seluruh responden berada pada tingkat kecemasan ringan setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif modifikasi pada ibu bersalin kala I primigravida yaitu sebanyak (82.4%).

Tabel 4 Perbedaan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Setelah Dilakukan Relaksasi Otot Progresif

		N	Mean Rank	Sum of Rank	nilai Z	nilai-p
Tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan	Negative Ranks	17	9	153	-4.123	0.000
	Positive Ranks	0	0	0		
	Ties	0				
	Total	17				

sumber : data primer tahun 2023

Berdasarkan tabel 4 di atas dapat diketahui bahwa ibu bersalin kala I primigravida mengalami perubahan kecemasan, dari kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan setelah dilakukan relaksasi otot progresif modifikasi. Uji statistik menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test menghasilkan nilai $p = 0,000$ atau $< 0,05$. Sehingga H_0 diterima H_a ditolak, yang artinya ada pengaruh yang signifikan pemberian teknik relaksasi otot progresif modifikasi dengan penurunan tingkat kecemasan ibu bersalin kala I primigravida.

Karakteristik Responden

Hasil penelitian menunjukkan usia responden hampir seluruhnya adalah 20-35 tahun dengan jumlah sebanyak 14 responden (82.4%). Sebagian kecil responden berusia 17-19 Tahun yaitu (17.6%). Penelitian ini sejalan dengan hasil dari penelitian Putra et.,al, 2022 yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada usia reproduksi yaitu rentang usia 20-35 tahun, yang merupakan usia ideal seorang untuk hamil dan melahirkan serta kesuburan seseorang berada dipuncaknya.

Ibu bersalin dengan usia matang secara fisik, tetapi bisa saja secara psikologis mengalami kecemasan. Menurut Kurniarum,

2016, bahwa kecemasan itu terjadi karena takut dalam menghadapi kesulitan dan resiko bahaya persalinan, ibu bersalin mengalami nyeri saat adanya kontraksi, khawatir bayi yang dilahirkan cacat merasa takut mati dan tidak dapat tertolong pada saat persalinan. Kecemasan ibu bersalin yang terjadi terus menerus juga dapat mempengaruhi sistem syaraf dan pelepasan hormon penyebab stres. Hormon yang produksinya meningkat karena persalinan yaitu hormon kortisol yang kadarnya tinggi pada ibu bersalin primigravida (Jesica&Friadi, 2019).

Peneliti berasumsi bahwa usia dibawah 20 tahun belum siap secara fisik maupun psikologis sehingga berisiko pada ibu dan janinnya, kemudian usia diantara 20-35 tahun organ reproduksi telah siap menghadapi persalinan, tetapi ibu bersalin mengalami kecemasan di usia 20-35 tahun dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya belum ada pengalaman, rasa takut dalam menghadapi persalinan, timbulnya rasa tegang, nyeri saat kontraksi dan takut bayi yang dilahirkan dalam keadaan cacat. Ibu dengan usia di atas 35 tahun terjadi penurunan kesehatan sehingga bila terjadi kehamilan berpengaruh terhadap kondisi janinnya.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan responden hampir seluruhnya berpendidikan SMA (76.5%), Pendidikan merupakan proses belajar, perkembangan atau perubahan kearah yang lebih baik dari individu, kelompok dan masyarakat yang lebih luas. Seseorang yang memiliki pendidikan tinggi akan memberikan respon yang lebih rasional dibandingkan dengan

pendidikan yang lebih rendah atau yang tidak punya pendidikan. Kecemasan adalah respon yang dapat dipelajari sehingga pendidikan yang rendah menjadi faktor terjadinya kecemasan. (Kurniarum, 2016).

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Heriani, 2016 bahwa makin tinggi pendidikan seseorang maka makin besar peluang untuk mencari pengobatan ditenga kesehatan, sebaliknya semakin rendah pendidikan seseorang maka akan mengalami stres karena kurangnya informasi, pendidikan merupakan kebutuhan dasar manusia untuk pengembangan diri dan kematangan intelektual seseorang.

Asumsi penelitian berdasarkan hasil penelitian adalah sesuai teori bahwa seseorang yang berpendidikan tinggi akan memberikan respon yang baik terhadap suatu informasi, semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin luas dan berkualitas pengetahuannya dan semakin matang intelektualnya.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan mayoritas pekerjaan responden adalah ibu rumah tangga sebanyak 14 (82.4%) responden. Pekerjaan cenderung mempengaruhi pengetahuan ibu hamil (Notoadmodjo, 2010). Penelitian yang dilakukan oleh Wulan, et.,al, dkk, 2021, menunjukkan pekerjaan ibu rumah tangga lebih banyak mengalami kecemasan. Ibu yang mempunyai pekerjaan memungkinkan mendapatkan informasi dan pengalaman kehamilan dari orang lain sehingga dapat

mengubah cara pandang seseorang dalam menerima dan mengatasi stresor.

Peneliti berasumsi bahwa pekerjaan mempengaruhi tingkat kecemasan ibu bersalin, ibu yang bekerja lebih banyak pengetahuan dan informasi tentang persalinan. Sehingga dengan banyaknya pengetahuan dan informasi ibu bisa mengatasi kecemasannya menjelang persalinan.

Tingkat Kecemasan Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi Otot Progresif Modifikasi Terhadap Ibu Bersalin Kala I Primigravida

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 17 responden dengan mengisi kuisioner tingkat kecemasan menggunakan skala HARS bahwa responden banyak mengalami kecemasan, gelisah dan tidak tenang dikarenakan takut dalam menghadapi persalinan, sakit disaat kontraksi serta khawatir tidak berjalan lancar karena belum ada pengalaman dalam melahirkan.

Berdasarkan uji statistik menggunakan Uji Wilcoxon didapatkan nilai negative ranks sebanyak 17 responden yaitu dari keseluruhan responden mengalami penurunan dari pretest ke posttest dengan mean rank 9, artinya terdapat penurunan tingkat kecemasan sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif modifikasi dan setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif.

Berdasarkan tabel 2 bahwa sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif modifikasi, ibu bersalin kala I primigravida hampir seluruhnya mengalami kecemasan

sedang yaitu sebesar 14 responden (82.4%), sebagian kecil dalam kecemasan berat yaitu 1 responden (5.8%) dan kecemasan ringan 2 responden (11.8%).

Responden setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif selama 30 menit, maka didapatkan hasil bahwa hampir keseluruhan responden mengalami kecemasan ringan yaitu (82.4%). Sebagian kecil mengalami kecemasan sedang (5.8%) dan tidak ada kecemasan yaitu (11.8%).

Teknik relaksasi otot progresif modifikasi adalah teknik melemaskan otot-otot yang tegang agar menjadi rileks, tujuannya adalah menurunkan tingkat rangsangan seseorang dan membawa keadaan yang lebih tenang, baik secara psikologis maupun fisiologis. Teknik relaksasi ini dimodifikasi dengan neuro linguistik programming pemberian kata-kata positif mengubah cara pandang menjadi positif dan membantu individu untuk berkomunikasi lebih baik dengan diri sendiri, mengurangi ketakutan tanpa alasan dan mengontrol emosi negatif dan kecemasan (Wrldani, 2015).

Peneliti berasumsi bahwa teknik relaksasi otot progresif modifikasi adalah melemaskan otot-otot yang tegang agar menjadi rileks sehingga bisa dijadikan terapi non farmakologis untuk mengatasi kecemasan ibu bersalin kala I primigravida, karena kecemasan dapat berpengaruh terhadap persalinan. Dengan memberikan terapi relaksasi otot progresif modifikasi, dapat mengurangi kecemasan kesulitan yang terjadi saat proses persalinan.

Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Modifikasi Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Primigravida di RSD dr. H. Soemarno Sosroatmodjo Tanjung Selor

Berdasarkan Hasil dari uji statistik menggunakan uji wilcoxon diperoleh nilai $p = 0,000 (<0,05)$ yang berarti bahwa ada pengaruh yang signifikan dalam pemberian relaksasi otot progresif modifikasi terhadap penurunan kecemasan ibu bersalin kala I primigravida di ruang bersalin RSD dr. H. Soemarno Sosroatmodjo Tanjung Selor.

Kecemasan merupakan kondisi psikologis ibu bersalin yang berpengaruh pada proses persalinan ibu. Kondisi psikologis yang sering terjadi pada ibu bersalin adalah kecemasan dan ketakutan bila bayi yang dilahirkan dalam keadaan cacat, timbulnya rasa tegang, rasa takut dalam menghadapi resiko dan bahaya melahirkan bayi. (Kurniarum, 2016).

Seorang ibu yang akan bersalin untuk pertama kalinya memiliki ketakutan berupa kebingungan dan mengembangkan reaksi kecemasan terhadap cerita yang mengerikan, kecemasan yang terjadi secara terus menerus dapat mempengaruhi sistem syaraf simpatik dan pelepasan hormon penyebab stres. Kortisol merupakan hormon steroid dari golongan glukokortikoid yang diproduksi oleh sel didalam zona fasikulata pada kelenjar adrenal sebagai respon terhadap stimulasi hormon ACTH yang disekresi hipofisis. Kadar kortisol yang tinggi rata-rata terdapat pada ibu primigravida, sehingga dengan tidak adanya pengalaman persalinan

sebelumnya akan menjadikan ibu mengalami peningkatan kadar kortisol akibat stres selama persalinan.

Hasil penelitian indarti, et.,al, 2015 berjudul Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Intranatal Kala I Di Rs Telogorejo Semarang menunjukkan Hasil sebelum diberikan perlakuan teknik relaksasi otot progresif, sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang (87%), sedangkan setelah diberikan perlakuan teknik relaksasi sebagian besar responden mengalami penurunan tingkat kecemasan yaitu mengalami cemas ringan (73,9%). Hasil uji analisis menggunakan wilcoxon test diperoleh nilai $p = 0,000 (<0,05)$ maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu intranatal kala I.

Berdasarkan uraian diatas peneliti dapat berasumsi bahwa ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif modifikasi terhadap perubahan tingkat kecemasan pada ibu bersalin kala I primigravida diruang bersalin RSD dr. H. Soemarno Sosroatmodjo Tanjung Selor Tahun 2023, Hal ini sesuai dengan teori bahwa teknik relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat kecemasan pada seseorang karena teknik relaksasi otot progresif memberikan efek yang menenangkan dan merilekskan tubuh.

Pemberian Teknik relaksasi otot progresif yang dimodifikasi dengan teknik neuro linguistik programming dapat memberikan

pemahaman merubah sudut pandang dari negatif menjadi positif dan membantu individu berkomunikasi lebih baik dengan diri mereka sendiri, mengurangi ketakutan tanpa alasan, mengontrol emosi negatif dan kecemasan.(Weldani, 2015).

SIMPULAN

1. Diperoleh hasil dari 17 responden, usia responden hampir seluruhnya berusia 20-35 tahun sebanyak 14 responden (82.4%). Pendidikan SMA hampir seluruhnya sebanyak 13 responden (76.4%). Untuk pekerjaan hampir seluruhnya ibu rumah tangga sebanyak 14 responden (82.4%).
2. Diperoleh bahwa tingkat kecemasan ibu bersalin kala I primigravida sebelum dilakukan relaksasi otot progresif modifikasi hampir seluruhnya dalam kategori kecemasan sedang yaitu sebanyak 14 responden (82.4%).
3. Diperoleh bahwa ibu bersalin kala I primigravida mengalami perubahan kecemasan, dari kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan setelah dilakukan relaksasi otot progresif modifikasi.
4. Uji statistik menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test menghasilkan nilai $p = 0,000$ atau $< 0,05$. Sehingga H_a diterima H_0 ditolak, yang artinya ada pengaruh yang signifikan pemberian teknik relaksasi otot progresif modifikasi dengan penurunan tingkat kecemasan ibu bersalin kala I primigravida di

ruang bersalin RSD dr. H. Soemarno Sosroatmodjo Tanjung Selor Tahun 2023.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Triana, N., & Astuti, R. (2015). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Primigravida Intranatal Kala I Di Rsud Tugurejo Semarang.
- Akbar, I., Putri, D. E., & Afriyanti, E. (2013). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Dismenore Pada Mahasiswi A 2012 Fakultas Keperawatan Unand. *Ners Jurnal Keperawatan*, 10(1), 1. <https://doi.org/10.25077/njk.10.1.1-13.2014>
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Chrisnawati, Giatika. T. Aldino. (2019). Aplikasi Pengukuran Tingkat Kecemasan Berdasarkan Skala Hars Berbasis Android.
- Heriani. (2016). Kecemasan Dalam Menjelang Persalinan Ditinjau Dari Paritas, Usia Dan Tingkat Pendidikan Anxiety In Nearly Of Labor Based On Parity, Age And Level Of Education. *Jurnal Ilmu Kesehatan Aisyah*.
- Ibramioglu & Kanan. (2017). The Effect Of Progressive Muscle Relaxation Exercises After Endotracheal Extubation on Vital Signs and Anxiety Level in Open Heart Surgery Patients. *Turkish Journal Of Intensive Care*. Gelanos Publishing Haouse. Turkish.
- Indriati, P. A., & Setyani, V. A. (2015). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Intranatal Kala I Di Rs Telogorejo Semarang.
- Jesica & Friadi. 2019. Hubungan Kadar Kortisol dan Prostaglandin Maternal Dengan Persalinan Preterm Dan Aterm. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan Vol 10 No 01*. Padang.
- Kautsar, Ad, Gustopo, D., & Achmadi, F. (2015). Uji Validitas Dan Reliabilitas Hamilton Anxiety Rating Scale Terhadap Kecemasan Dan Produktivitas Pekerja Visual Inspection Pt. Widatra Bhakti.
- Kemendes Ri. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021*.
- Kurniarum, A. (2016). *Asuhan Kebidanan Persalinan Dan Bayi Baru Lahir* (Kurniarum Ari, Ed.).
- Lestari & Heriyani. 2020. Pengaruh Kadar Kortisol Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin Dalam Pengaturan Lingkungan Persalinan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada. Health Sciences Journal*. Vol 011, No 01.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Oktarina, M. (2016). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Persalinan Dan Bayi Baru Lahir* (1st Ed., Vol. 1). Deepublish.
- Parwatiningsih, Et. , Al. (2021). *Asuhan Kebidanan Persalinan Dan Bayi Baru Lahir*. Cv Jejak, Anggota Ikapi.
- Putra, E., Utami, S., & Utami, G. T. (2022). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester Iii. In *Jurnal Ners Indonesia* (Vol. 13, Issue 1).
- Qomari, S. N., Firdaus, N., & Rossa, M. (2020). Bebas Cemas Selama Hamil. *Jurnal Paradigma*.
- Rahmawati, F. E. (2014). Penerapan Terapi Nlp (Neuro Linguistic Programming) Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 2 Pare.
- Sabri, L., & Hastono, S. P. (2022). *Statistik Kesehatan*. Rajawali Pers.
- Saleh, L. M. R. S. S. R. M. Rum. A. T. Istantia. (2019). *Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Air Traffic Controller (Atc)*.
- Shodiqoh, E. R., & Syahrul, F. (2014). Perbedaan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Antara Primigravida Dan Multigravida.
- Solehati, Tetti. K. Dan C. Eli. (2015). *Konsep Dan Aplikasi Relaksasi : Dalam Keperawatan Maternitas* .
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung : Alfabeta.

- Sutejo. (2022). Keperawatan Jiwa. Pustaka Baru Press.
- Trisetyaningsih, Y., Pratama, B., & Rohmani, N. (2016). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Bersalin Fase Laten.
- Waidi. (2007). Self Empowerment By Nlp. Pt Elex Media Komputindo.
- Weldani, F. (2015). Penerapan Terapi Nlp (Neuro Linguistic Programming) Untuk Menurunkan Kecemasan Dalam Melakukan Lompat Kangkang Pada Siswa Kelas X. [Http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive303](http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive303)
- Who. (2019, September 19). Maternal Mortality.
- Zanah, M., & Armaliani, R. (2022). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Persalinan Dan Bayi Baru Lahir (1st Ed., Vol. 1). Bintang Semesta Media.
- Zargarzadeh & Shirazi. 2013. The Effect of progressive muscle relaxation method on test anxiety in nursing students. Department of Community Health and Nursing Management, School of Nursing and Midwifery, Isfahan University of Medical Sciences. Isfahan. Iran.