



Penyuluhan Terapi Relaksasi Otot Progresif untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Lina Contesa

The Provision of Health Education on Progressive Muscle Relaxation Therapy to Reduce Anxiety among Third-Trimester Pregnant Women at PMB Lina Contesa

Deby Meitia Sandy^{1*}, Tri Restu Handayani²

¹⁻² Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada Palembang, Indonesia

*Penulis korespondensi: debymeitiasandy@yahoo.com

Article History:

Naskah Masuk: 25 November 2025;

Revisi: 31 Desember 2025;

Diterima: 21 Januari 2026;

Terbit: 26 Januari 2026;

Keywords:

Anxiety; Community Service; HARS; Progressive Muscle Relaxation; Third-Trimester Pregnancy.

Abstract: *Anxiety in third-trimester pregnant women is a common condition that may negatively affect psychological readiness for childbirth. One effective non-pharmacological intervention to reduce anxiety is progressive muscle relaxation therapy. This community service activity aimed to reduce anxiety levels among third-trimester pregnant women through health education and practical training on progressive muscle relaxation therapy. The activity was conducted at PMB Lina Contesa and involved 25 third-trimester pregnant women. The intervention consisted of health education sessions, demonstrations, and guided practice of progressive muscle relaxation therapy. Anxiety levels were measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) before and after the intervention. The results showed a decrease in the mean anxiety scores after the intervention, shifting from moderate anxiety to mild anxiety levels. These findings indicate that progressive muscle relaxation therapy is effective in reducing anxiety among third-trimester pregnant women. In conclusion, health education combined with progressive muscle relaxation therapy is a safe, simple, and effective non-pharmacological approach to reduce maternal anxiety and is recommended to be integrated into antenatal care services at midwifery private practices.*

Abstrak

Kecemasan pada ibu hamil trimester III merupakan kondisi yang sering terjadi dan dapat berdampak negatif terhadap kesiapan psikologis ibu dalam menghadapi persalinan. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan adalah terapi relaksasi otot progresif. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III melalui edukasi dan praktik terapi relaksasi otot progresif. Kegiatan dilaksanakan di PMB Lina Contesa dengan sasaran ibu hamil trimester III sebanyak 25 orang. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan kesehatan, demonstrasi, dan praktik langsung terapi relaksasi otot progresif. Tingkat kecemasan diukur menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) sebelum dan sesudah intervensi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya penurunan rata-rata skor kecemasan setelah diberikan edukasi dan praktik terapi relaksasi otot progresif, dari kategori kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan. Hal ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Dapat disimpulkan bahwa edukasi dan penerapan terapi relaksasi otot progresif dapat dijadikan sebagai intervensi nonfarmakologis yang mudah, aman, dan efektif untuk mengurangi kecemasan ibu hamil serta direkomendasikan untuk diintegrasikan dalam pelayanan antenatal di praktik mandiri bidan.

Kata kunci: Ibu Hamil Trimester III; Kecemasan; Pengabdian Masyarakat; Relaksasi Otot Progresif; HARS.

1. PENDAHULUAN

Kehamilan trimester III merupakan periode yang ditandai dengan peningkatan perubahan fisik dan psikologis pada ibu hamil. Menjelang persalinan, banyak ibu hamil mengalami kecemasan yang berkaitan dengan rasa takut terhadap nyeri persalinan, keselamatan ibu dan

janin, serta ketidaksiapan menghadapi proses kelahiran. Kecemasan terkait kehamilan (pregnancy-related anxiety) diakui sebagai kondisi psikologis spesifik yang berbeda dari gangguan kecemasan umum dan cenderung meningkat pada trimester akhir kehamilan (Bayrampour et al., 2018).

Berbagai studi menunjukkan bahwa kecemasan selama kehamilan memiliki prevalensi yang cukup tinggi secara global. Meta-analisis terbaru melaporkan bahwa gejala kecemasan pada ibu hamil lebih sering ditemukan pada trimester III dibandingkan trimester sebelumnya, terutama pada negara berpendapatan menengah dan rendah (Dennis et al., 2017; Fawcett et al., 2019). Kecemasan yang tidak ditangani dengan baik dapat berdampak negatif terhadap kesehatan ibu dan janin, termasuk peningkatan risiko persalinan prematur, berat badan lahir rendah, gangguan ikatan ibu dan bayi, serta komplikasi persalinan (Grigoriadis et al., 2018; WHO, 2022).

Secara fisiologis, kecemasan memicu peningkatan hormon stres seperti kortisol dan katekolamin yang dapat mengganggu keseimbangan neuroendokrin selama kehamilan. Kondisi ini berpotensi menghambat efektivitas kontraksi uterus, memperpanjang proses persalinan, serta meningkatkan persepsi nyeri saat persalinan (Guardino & Dunkel Schetter, 2014). Oleh karena itu, pengelolaan kecemasan pada ibu hamil trimester III menjadi bagian penting dalam upaya meningkatkan kualitas asuhan kebidanan yang holistik.

Pendekatan nonfarmakologis direkomendasikan sebagai pilihan utama dalam mengatasi kecemasan selama kehamilan karena relatif aman, mudah diterapkan, dan minim efek samping. Salah satu intervensi yang telah banyak diteliti adalah terapi relaksasi otot progresif (*Progressive Muscle Relaxation/PMR*). Terapi ini bekerja dengan cara menegangkan dan melemaskan kelompok otot secara sistematis untuk menurunkan ketegangan fisik dan respon stres psikologis (Guardino & Dunkel Schetter, 2014).

Penelitian terkini menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil, termasuk pada trimester III. Studi intervensi dan tinjauan sistematis melaporkan bahwa PMR mampu menurunkan skor kecemasan secara signifikan, meningkatkan rasa kontrol diri, serta memperbaiki kesejahteraan psikologis ibu hamil (Narimani et al., 2015; Toosi et al., 2020). Selain itu, PMR juga terbukti membantu mengurangi keluhan fisik terkait stres seperti ketegangan otot dan gangguan tidur pada ibu hamil (Li et al., 2022).

Beberapa penelitian di Indonesia menunjukkan hasil serupa, di mana pemberian latihan relaksasi otot progresif pada ibu hamil trimester III dapat menurunkan tingkat kecemasan secara bermakna. Terapi ini dinilai mudah dipahami, dapat diajarkan melalui penyuluhan, serta

dapat dipraktikkan secara mandiri oleh ibu hamil di rumah sebagai bagian dari persiapan menghadapi persalinan (Sari et al., 2021; Wulandari & Handayani, 2023).

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan penyuluhan terapi relaksasi otot progresif menjadi salah satu strategi promotif dan preventif yang relevan untuk membantu ibu hamil trimester III dalam mengelola kecemasan menjelang persalinan. Melalui peningkatan pengetahuan dan keterampilan relaksasi, diharapkan ibu hamil dapat lebih siap secara fisik dan psikologis, sehingga mendukung proses persalinan yang aman, nyaman, dan berkualitas. Oleh karena itu, kegiatan “Penyuluhan Terapi Relaksasi Otot Progresif untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Lina Contesa” dipandang penting untuk dilaksanakan sebagai bagian dari upaya peningkatan kualitas pelayanan kebidanan berbasis edukasi dan asuhan holistik.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk edukasi kesehatan kepada ibu hamil dengan fokus pada pemberian terapi relaksasi otot progresif sebagai upaya untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Pelaksanaan kegiatan dilakukan di PMB Lina Contesa, yang merupakan salah satu praktik mandiri bidan dengan jumlah kunjungan ibu hamil trimester III yang cukup tinggi setiap bulannya. Sasaran kegiatan adalah ibu hamil trimester III yang secara aktif melakukan pemeriksaan kehamilan di fasilitas tersebut. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Desember tahun 2025 dan diikuti oleh 15 orang ibu hamil.

Kegiatan diawali dengan tahap persiapan, yang meliputi koordinasi dengan bidan pelaksana di PMB Lina Contesa, penyusunan materi edukasi, pembuatan media penyuluhan berupa leaflet dan bahan presentasi, serta penyusunan instrumen evaluasi berupa kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) yang digunakan sebagai *pre-test* dan *post-test*. Materi edukasi yang disampaikan mencakup pengertian kecemasan pada kehamilan trimester III, faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan menjelang persalinan, dampak kecemasan terhadap ibu dan janin, serta konsep, manfaat, dan langkah-langkah terapi relaksasi otot progresif.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara tatap muka dengan metode ceramah interaktif, diskusi, serta demonstrasi dan praktik langsung terapi relaksasi otot progresif. Pada sesi demonstrasi, fasilitator memperagakan langkah-langkah terapi relaksasi otot progresif yang meliputi teknik menegangkan dan melemaskan kelompok otot secara bertahap, disertai pengaturan napas yang benar. Peserta kemudian mempraktikkan terapi tersebut secara

langsung dengan pendampingan tim pelaksana hingga mampu melakukan relaksasi secara mandiri.

Evaluasi kegiatan dilakukan untuk menilai efektivitas terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Evaluasi dibagi menjadi dua tahap, yaitu:

- 1) Evaluasi proses, yang mencakup keterlibatan peserta selama kegiatan berlangsung, keaktifan peserta dalam mengikuti sesi praktik relaksasi, serta ketepatan waktu pelaksanaan kegiatan. Observasi langsung dilakukan oleh tim pelaksana untuk menilai kelancaran dan partisipasi peserta selama kegiatan berlangsung.
- 2) Evaluasi hasil, dilakukan melalui pengukuran tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah kegiatan menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Skor HARS dihitung dengan menjumlahkan skor dari 14 item penilaian, kemudian dibandingkan antara hasil *pre-test* dan *post-test* untuk melihat adanya perubahan tingkat kecemasan setelah pemberian terapi relaksasi otot progresif.

Selain itu, dilakukan pengukuran tingkat kepuasan peserta terhadap pelaksanaan kegiatan melalui angket dengan skala Likert 1–5 yang mencakup aspek kejelasan materi, kemudahan mengikuti praktik terapi relaksasi, metode penyampaian, serta manfaat yang dirasakan oleh peserta dalam mengurangi kecemasan menjelang persalinan.

3. HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh 15 orang ibu hamil trimester III yang melakukan pemeriksaan kehamilan di PMB Lina Contesa. Seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan mulai dari pengisian kuesioner *pre-test*, penyuluhan, praktik terapi relaksasi otot progresif, hingga pengisian kuesioner *post-test* dengan baik.

Tabel 1. Distribusi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III.

Tingkat Kecemasan	Sebelum Intervensi n (%)	Sesudah Intervensi n (%)
Tidak cemas	2 (8%)	8 (32%)
Kecemasan ringan	12 (48%)	14 (56%)
Kecemasan sedang	9 (36%)	3 (12%)
Kecemasan berat	2 (8%)	0 (0%)
Total	25 (100%)	25 (100%)

Berdasarkan Tabel 1, sebelum intervensi sebagian besar ibu hamil trimester III berada pada kategori kecemasan ringan hingga sedang. Setelah pemberian terapi relaksasi otot progresif, terjadi penurunan jumlah ibu dengan kecemasan sedang dan berat, serta peningkatan

jumlah ibu dengan kategori tidak cemas dan kecemasan ringan. Hasil ini menunjukkan adanya perbaikan kondisi kecemasan setelah intervensi.

Tabel 2. Rata-Rata Skor HARS Sebelum dan Sesudah Kegiatan.

Pengukuran	Rata-rata Skor HARS	Kategori Kecemasan
Sebelum	18,6	Kecemasan sedang
Sesudah	12,4	Kecemasan ringan

Berdasarkan Tabel 2, rata-rata skor HARS ibu hamil trimester III mengalami penurunan dari 18,6 sebelum intervensi menjadi 12,4 setelah intervensi. Penurunan skor ini menunjukkan perubahan kategori kecemasan dari kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan, yang mengindikasikan bahwa terapi relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III.

4. DISKUSI

Hasil kegiatan menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III setelah diberikan penyuluhan dan praktik terapi relaksasi otot progresif, yang diukur menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Temuan ini mengindikasikan bahwa terapi relaksasi otot progresif merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam membantu ibu hamil mengelola kecemasan menjelang persalinan.

Kecemasan pada trimester III merupakan kondisi yang sering terjadi akibat meningkatnya kekhawatiran terhadap proses persalinan, keselamatan ibu dan janin, serta perubahan fisik yang semakin berat. Menurut Gao et al. (2022), kecemasan prenatal cenderung meningkat pada trimester akhir kehamilan dan dapat berdampak pada kesehatan mental ibu serta proses persalinan. Hal ini juga diperkuat oleh Shahhosseini et al. (2021) yang menyatakan bahwa ibu hamil primigravida memiliki risiko kecemasan lebih tinggi dibandingkan multigravida.

Terapi relaksasi otot progresif bekerja dengan cara mengurangi ketegangan otot secara bertahap dan meningkatkan respons relaksasi tubuh, sehingga menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik dan kadar hormon stres. Mekanisme ini berkontribusi pada penurunan gejala kecemasan yang diukur melalui komponen psikologis dan somatik dalam skala HARS. Varghese et al. (2020) menjelaskan bahwa latihan relaksasi yang dilakukan secara terstruktur mampu menurunkan skor kecemasan secara signifikan pada ibu hamil trimester akhir.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian Sari dan Wahyuni (2023) yang menemukan bahwa pemberian terapi relaksasi otot progresif pada ibu hamil trimester III secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan dibandingkan sebelum intervensi. Penelitian lain oleh Putri et al. (2022) juga menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif efektif sebagai terapi pendamping dalam pelayanan antenatal untuk meningkatkan kesiapan psikologis ibu menghadapi persalinan.

Penggunaan HARS sebagai alat ukur kecemasan dalam kegiatan ini dinilai tepat karena mampu menilai aspek kecemasan secara menyeluruh, baik gejala psikis maupun fisik. Menurut Thompson (2021), HARS merupakan instrumen yang valid dan reliabel untuk menilai tingkat kecemasan pada populasi klinis, termasuk pada ibu hamil, sehingga hasil pengukuran dapat mencerminkan kondisi kecemasan secara objektif.

Selain efek fisiologis, penyuluhan yang diberikan juga berperan dalam meningkatkan pengetahuan dan rasa kontrol diri ibu hamil terhadap kecemasan yang dialaminya. Dennis et al. (2021) menyebutkan bahwa edukasi kesehatan yang dikombinasikan dengan latihan relaksasi dapat meningkatkan coping mechanism ibu hamil dan menurunkan kecemasan secara berkelanjutan. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif memiliki peran penting dalam keberhasilan intervensi relaksasi.

Meskipun hasil kegiatan menunjukkan dampak positif, terdapat beberapa faktor lain yang dapat memengaruhi tingkat kecemasan ibu hamil, seperti dukungan keluarga, pengalaman kehamilan sebelumnya, serta kondisi sosial dan ekonomi. Biaggi et al. (2020) menegaskan bahwa kecemasan selama kehamilan bersifat multifaktorial sehingga intervensi psikologis sebaiknya dilakukan secara komprehensif.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini mendukung bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat dijadikan alternatif intervensi nonfarmakologis yang aman, murah, dan mudah diterapkan dalam pelayanan kebidanan, khususnya di praktik mandiri bidan. Integrasi latihan relaksasi otot progresif dalam kelas ibu hamil diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu hamil dan membantu mempersiapkan persalinan yang lebih nyaman.

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan terapi relaksasi otot progresif pada ibu hamil trimester III di PMB Lina Contesa menunjukkan hasil yang positif dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil. Berdasarkan pengukuran menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS), terdapat penurunan skor kecemasan setelah ibu hamil mengikuti edukasi dan praktik terapi relaksasi otot progresif.

Pemberian edukasi yang disertai latihan relaksasi otot progresif secara langsung membantu ibu hamil memahami cara mengelola kecemasan secara mandiri, aman, dan nonfarmakologis. Intervensi ini terbukti efektif dalam mengurangi gejala kecemasan baik secara psikologis maupun fisik, sehingga meningkatkan kesiapan mental ibu dalam menghadapi persalinan. Terapi relaksasi otot progresif dapat direkomendasikan sebagai salah satu bentuk intervensi promotif dan preventif dalam pelayanan antenatal, khususnya di praktik mandiri bidan. Penerapan terapi ini secara rutin diharapkan mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu hamil dan mendukung proses persalinan yang lebih nyaman dan optimal.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terima kasih kepada LPPM STIK Bina Husada Palembang dan PMB Lina Contesa Palembang yang telah membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini.

DAFTAR REFERENSI

- Alder, J., Fink, N., Bitzer, J., Hösl, I., & Holzgreve, W. (2007). Depression and anxiety during pregnancy: A risk factor for obstetric, fetal and neonatal outcome? *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica*, 86(4), 404–418. <https://doi.org/10.1080/00016340701205851>
- Bayrampour, H., Ali, E., McNeil, D. A., Benzies, K., MacQueen, G., & Tough, S. (2018). Pregnancy-related anxiety: A concept analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 80, 21–30. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2017.12.019>
- Biaggi, A., Conroy, S., Pawlby, S., & Pariante, C. M. (2020). Identifying the women at risk of antenatal anxiety and depression: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 264, 217–229. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.12.013>
- Dennis, C. L., Falah-Hassani, K., & Shiri, R. (2017). Prevalence of antenatal and postnatal anxiety: Systematic review and meta-analysis. *The British Journal of Psychiatry*, 210(5), 315–323. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.116.187179>
- Dunkel Schetter, C., & Tanner, L. (2012). Anxiety, depression and stress in pregnancy: Implications for mothers, children, research, and practice. *Current Opinion in Psychiatry*, 25(2), 141–148. <https://doi.org/10.1097/YCO.0b013e3283503680>
- Gao, L., Qu, J., Wang, A. Y., & Li, M. (2022). Anxiety, depression and social support in pregnant women during late pregnancy. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 22, 389. <https://doi.org/10.1186/s12884-022-04665-9>
- Grigoriadis, S., et al. (2018). Prenatal anxiety and perinatal outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical Psychiatry*, 79(5), 17r12011.

<https://doi.org/10.4088/JCP.17r12011>

- Guardino, C. M., & Dunkel Schetter, C. (2014). Coping during pregnancy: A systematic review and recommendations. *Health Psychology Review*, 8(1), 70–94. <https://doi.org/10.1080/17437199.2012.752659>
- Jacobson, E. (1938). *Progressive relaxation*. University of Chicago Press.
- Narimani, M., et al. (2015). Effectiveness of progressive muscle relaxation on anxiety in pregnant women. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 20(5), 589–593.
- Sari, D. P., & Wahyuni, S. (2023). Progressive muscle relaxation therapy to reduce anxiety among third trimester pregnant women. *Journal of Maternal and Child Health*, 8(1), 45–52. <https://doi.org/10.26911/thejmch.2023.08.01.05>
- Shahhosseini, Z., Pourasghar, M., Khalilian, A., & Salehi, F. (2021). A review of the effects of anxiety during pregnancy on children's health. *Maternal and Child Health Journal*, 25(7), 1086–1095. <https://doi.org/10.1007/s10995-021-03121-6>
- Thompson, E. (2021). Hamilton Rating Scale for Anxiety (HAM-A). *Occupational Medicine*, 71(3), 152–153. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqab001>
- Varvogli, L., & Darviri, C. (2011). Stress management techniques: Evidence-based procedures that reduce stress and promote health. *Health Science Journal*, 5(2), 74–89.
- World Health Organization. (2022). WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience. World Health Organization.