

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA IBU INTRANATAL
KALA I DI RS TELOGOREJO SEMARANG**

PA. Indriati^{*)}, Valentina Ayu Setyani^{)}**

^{*)} *Dosen Program Studi D3 Kebidanan STIKES Telogorejo Semarang*

^{**)} *Mahasiswa Program Studi D3 Kebidanan STIKES Telogorejo Semarang*

ABSTRAK

Persalinan kala I adalah periode persalinan yang disebut dengan kala pembukaan. Pada periode ini tidak jarang ibu mengalami perubahan psikologis berupa rasa takut, stres, tidak nyaman, marah-marah dan timbul kecemasan. Salah satu terapi relaksasi adalah dengan terapi relaksasi otot progresif yang dapat membuat tubuh dan pikiran terasa tenang, rileks dan memudahkan untuk tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu intranatal kala I di Rumah Sakit Telogorejo Semarang. Penelitian ini adalah penelitian *quasy experimental design* dengan rancangan *pre and post test without control*. Populasi pada penelitian ini adalah semua pasien bersalin normal, dengan besar sampel 46 responden. Sampel dihitung menggunakan rumus Solvin dan diambil dengan teknik sampling *accidental sampling*. 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 nyeri pada ibu intranatal kala I. Rekomendasi penelitian ini adalah teknik relaksasi otot progresif dapat digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu intranatal kala I.

Kata Kunci : teknik relaksasi, otot progresif, tingkat kecemasan, intranatal kala I

ABSTRACT

Childbirth at the first stage is the period of labor called the opening stage. In this period, mothers often experience psychological changes in the form of fear, stress, discomfort, anger and anxiety. One relaxation therapy is with progressive muscle relaxation therapy that can make the body and mind feel calm, relax and make it

easy to sleep. This study aims to determine the effect of progressive muscle relaxation techniques on decreasing intranatal maternal anxiety levels at the first time in Telogorejo Hospital Semarang. This research is a quasy experimental design study with pre and post test without control design. The population in this study were all normal maternity patients, with a sample size of 46 respondents. The sample is calculated using the Solvin formula and taken by accidental sampling technique. The results showed that before being given the treatment of progressive muscle relaxation techniques, the majority of respondents experienced moderate anxiety (87%), while after being given the treatment of relaxation techniques the majority of respondents experienced a decrease in anxiety levels that experienced mild anxiety (73.9%). The results of the analysis using wilcoxon test obtained p value = 0,000 (<0,05), it can be concluded that there was a significant effect of providing progressive muscle relaxation techniques on reducing pain levels in intranatal mothers when I. Recommendation of this study is a progressive muscle relaxation technique can be used to reduce the level of anxiety in the intranatal mother when I.

Keywords: relaxation technique, progressive muscle, level of anxiety, intranatal stage I

PENDAHULUAN

Persalinan kala I adalah periode persalinan yang disebut dengan kala pembukaan. Pada periode ini tidak jarang ibu mengalami perubahan psikologis berupa rasa takut, stres, tidak nyaman, marah-marah dan timbul kecemasan berkaitan dengan proses persalinan yang dihadapi (Yanti, 2010 dalam Hidayat&Sujiyatini, 2010).

Pada proses persalinan kala I, ibu akan mengalami rasa nyeri akibat bertambahnya pembukaan serviks. Dalam teori pembelajaran, kecemasan dianggap sebagai suatu dorongan yang menjadi perantara suatu situasi yang mengancam dan perilaku menghindar. Dalam persalinan kala I, ibu akan mengalami kecemasan berhubungan dengan timbulnya rasa nyeri yang

dirasakan sebagai suatu situasi yang mengancam dirinya.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa nyeri dapat meningkatkan kecemasan dan akan berpengaruh terhadap proses yang akan dialami, misalnya persalinan. Penelitian oleh Sumanto (2010) menunjukkan hasil bahwa ada hubungan tingkat nyeri dengan tingkat kecemasan yang dialami ibu post *sectio caesaria*. Penelitian lain oleh Suryani (2013) menyatakan bahwa banyaknya ibu yang menjalani proses persalinan mengalami kecemasan akibat berbagai stresor yang timbul selama proses persalinan berlangsung. Kecemasan selama proses persalinan relatif lebih tinggi pada primigravida dibandingkan pada multigravida.

Menurut penelitian Primasnia (2013) aspek psikologis dapat menurunkan

tingkat kecemasan yang dialami oleh ibu bersalin. Hasil penelitiannya menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pendampingan suami dengan tingkat kecemasan ibu primigravida dalam menghadapi proses persalinan kala I dengan nilai $p=0,007$. Menurut Goldfried dan Davidson (1976), selain pendampingan suami pada ibu yang mengalami kecemasan menghadapi persalinan, tindakan lain yang dapat dilakukan adalah terapi dengan teknik relaksasi. Relaksasi adalah teknik terapi perilaku yang dikembangkan oleh Jacobson dan Wolpe untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan.

Salah satu terapi relaksasi adalah dengan terapi relaksasi otot progresif yang dapat membuat tubuh dan pikiran terasa tenang, rileks, dan memudahkan untuk tidur (Susanti, 2009 dalam Setyoadi, 2011).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu intranatal kala I di Rumah Sakit Telogorejo Semarang.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah *quasy experiment design* dengan rancangan *pre and post test without control*, yaitu peneliti hanya melakukan intervensi pada satu kelompok tanpa pembandingan. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pasien dengan persalinan

normal di RS Telogorejo Semarang. Sampel yang diambil menggunakan teknik *accidental sampling* berjumlah 46 responden. Sampel dihitung menggunakan rumus solvin. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah ibu primigravida dengan persalinan normal, bersedia menjadi responden dan ibu berada pada kala I persalinan. Sedangkan untuk kriteria eksklusinya adalah ibu yang mempunyai gangguan ekstrimitas atas dan bawah.

Penelitian dilakukan di RS Telogorejo Semarang dalam jangka waktu selama 4 bulan yaitu dimulai pada tanggal 6 April 2015 sampai dengan 4 Agustus 2015. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah lembar observasi dari *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS).

Analisis univariat digunakan untuk mengetahui distribusi frekuensi, ukuran tendensi sentral alat atau grafik. Variabel yang dianalisa adalah kecemasan pada ibu intranatal kala I sebelum dan sesudah diberikan relaksasi otot progresif. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu intranatal kala I. Sebelum dilakukan uji statistik, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data menggunakan *shapiro wilk*. Untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri, digunakan uji *wilcoxon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

1. Analisis Univariat

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur

Umur	Minimal	Maksimal	Mean	Std. Deviasi
	14	25	19,46	2,277

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa umur minimal responden yaitu 14 tahun dan umur maksimal responden adalah 25 tahun, rata-rata usia menunjukkan 19,46 tahun dengan standar deviasi 2,277.

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat kecemasan sebelum perlakuan

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Cemas ringan	4	8,7
Cemas sedang	40	87,0
Cemas berat	2	4,3
Total	46	100,0

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden sebelum mendapatkan perlakuan mengalami cemas sedang (87%).

Tabel 4.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat kecemasan setelah dilakukan perlakuan

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Cemas ringan	34	73,9
Cemas sedang	12	26,1
Cemas berat	0	0
Total	46	100,0

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden sesudah mendapatkan perlakuan mengalami cemas ringan (73,9%).

dahulu dengan hasil bahwa data tidak berdistribusi normal yaitu nilai $p < 0,05$. Nilai p pada tingkat kecemasan sebelum diberikan perlakuan adalah 0,167 dan setelah diberikan perlakuan adalah 0,015.

2. Analisis Bivariat

Sebelum dilakukan uji bivariat, maka dilakukan uji normalitas data terlebih

Tabel 4.4 Hasil uji analisis data dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan

	<i>p-value</i>
Tingkat kecemasan sebelum perlakuan – tingkat kecemasan sesudah perlakuan	0,000

Tabel 4.4 menunjukkan hasil bahwa melalui uji *wilcoxon* pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan menghasilkan nilai $p = 0,000$ atau $< 0,05$, maka dinyatakan ada pengaruh yang signifikan antara pemberian teknik relaksasi otot progresif dengan penurunan tingkat kecemasan pada ibu intranatal kala I.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan umur minimal responden adalah 14 tahun dan maksimal adalah 25 tahun, rata-rata umur responden 19,46 tahun dengan standar deviasi 2,277. Persalinan pada remaja dianggap suatu situasi yang beresiko tinggi, baik untuk ibu belia atau anak yang dilahirkannya. Umur remaja dianggap belum matang secara optimal baik fisik maupun psikologis sehingga berpengaruh terhadap kestabilan emosi yang bisa menyebabkan kecemasan (Susenias, 2008).

Berdasarkan hasil perhitungan, menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan teknik relaksasi, tingkat kecemasan responden sebagian besar berada pada tingkat kecemasan sedang (87%) dan terdapat 2 orang yang mengalami cemas berat. Sedangkan setelah diberikan perlakuan, tingkat kecemasan ibu sebagian besar menurun pada tingkat kecemasan ringan (73,9%) dan tidak ditemukan ibu pada tingkat kecemasan berat.

Hasil uji *wilcoxon* diperoleh nilai $p = 0,000$ ($< 0,05$) yang dapat diartikan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu intranatal kala I.

Pada prinsipnya teknik relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan atau sugesti. Teknik ini memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan untuk mendapatkan perasaan rileks (Herodes, 2010 dalam Setyoadi, 2011).

Penelitian ini memberikan gambaran bahwa teknik relaksasi otot progresif terbukti mempunyai efek positif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu intranatal kala I. Hal ini dimungkinkan kebenaran teori yang menyatakan bahwa teknik relaksasi otot progresif mempunyai efek relaksasi sehingga dapat mengurangi tingkat kecemasan (Muhith dan Abdul, 2011).

SIMPULAN

1. Sebelum diberikan perlakuan teknik relaksasi otot progresif, sebagian besar ibu mengalami tingkat kecemasan sedang (87%) dan terdapat 2 orang yang mengalami kecemasan berat (4,3%).
2. Sesudah diberikan perlakuan teknik relaksasi otot progresif, tingkat kecemasan ibu

mengalami penurunan, yaitu sebagian besar ibu mengalami tingkat kecemasan ringan (73,9%) dan tidak ditemukan ibu dengan tingkat kecemasan berat.

3. Hasil uji analisis menggunakan *wilcoxon test* diperoleh nilai $p < 0,05$ yang dapat diartikan ada pengaruh yang signifikan antara pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu intranatal kala I.

SARAN

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan, untuk itu disarankan:

1. Setiap penolong persalinan diharapkan untuk dapat mengajarkan salah satu teknik relaksasi otot progresif untuk mengurangi tingkat kecemasan dalam persalinan.
2. Setiap penolong persalinan diharapkan dapat memberikan pengetahuan mengenai proses persalinan supaya ibu bersalin merasa lebih siap dalam menghadapi persalinan.
3. Setiap penolong persalinan diharapkan memperhatikan setiap gejala kecemasan ibu bersalin sehingga dapat melakukan intervensi secara tepat dan benar untuk mengurangi kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

Firman. (2006). *Relaksasi Otot dan Visualisasi*.

<http://www.eprints.uny.ac.id/9709/2/BAB%25202%25>.

Diperoleh tanggal 26 Desember 2013 Hidayat, A., Sujiyanti. (2010). *Asuhan Kebidanan Persalinan*. Editor Weni Kristianasari. Yogyakarta: Nuha Medika

Goldfiend & Davidson. (1976). *Studi Pendahuluan Multimedia Interaktif "Pelatihan Relaksasi"*.

<http://www.digilib.umm.ac.id/files/disk1/188/j>. Diperoleh tanggal 23 Desember 2014

Nasir, A., Muhith, A. (2011). *Dasar-Dasar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika

Primasnia, P. (2013). *Hubungan Pendampingan Suami dengan Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida dalam Menghadapi Proses Persalinan Kala I di Rumah Bersalin Wilayah Ungaran*. Laporan Penelitian. Semarang: Program S1 Ilmu Keperawatan Telogorejo

Roan. (1989). *Kecemasan Primigravida Menghadapi Proses Persalinan*. <http://www.organisasi.org/1970/01/kecemasan>. Diperoleh tanggal 7 Februari 2015

Setyoadi, Kushariyadi. (2010). *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatrik*. Editor Akliia Susila. Jakarta: Salemba Medika

Sumanto, R. (2010). *Hubungan Tingkat Nyeri dengan Tingkat Kecemasan pada Pasien Post Operasi Sectio Caesaria di RS PKU Muhammadiyah Gombong.*

<http://www.digilib.stikesmusgombong.ac.id>Top>Skripsi>S1>2010>. Diperoleh tanggal 22 Desember 2014

Suryani, AA. (2013). *Hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan Lama Persalinan Kala I – Kala II pada Ibu Primigravida di Rumah Bersalin Mardi Rahayu Semarang.* Laporan Penelitian. Semarang: Program S1 Ilmu Keperawatan

Telogorejo Videbeck, S.L. (2008). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*; alh bahasa: Renata K & Alfriani H. Jakarta: EGC

Tomb, David A. (2004). *Buku Saku Psikiatri Edisi 6.* Jakarta: EGC