

**Penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Ibu Hamil
: *Literature Review***

Zahra Amalia^{1*}, Elvine Ivana Kabuhung², Ika Avrilina Haryono³

^{1,2,3}Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia

*E-mail: ameliaazahra32@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Angka kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia mencapai 373.000.000. Sebanyak 107.000.000 atau 28,7% diantaranya kecemasan terjadi pada ibu hamil menjelang proses persalinan. Kecemasan yang berlarut pada ibu hamil memungkinkan akan mengakibatkan dampak yang buruk bagi ibu dan janin. Salah satu terapi nonfarmakologis untuk mengatasi kecemasan adalah relaksasi otot progresif, yaitu teknik yang dilakukan dengan cara peregang otot kemudian dilakukan relaksasi.

Tujuan: Untuk mengetahui penerapan relaksasi otot progresif untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil.

Metode: Penelitian ini menggunakan *The JBI Critical Appraisal Tools* bersumber dari *google scholar* dan *pubmed* rancangan penelitian menggunakan *Literature Review* jumlah artikel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 10 artikel.

Hasil: Hasil kajian literature menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif efektif mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil dengan rata-rata penurunan 1 tingkat lebih rendah setelah dilakukan penerapan relaksasi otot progresif. Namun jika penerapan relaksasi otot progresif dikombinasikan dengan alternatif lain dapat menghasilkan penurunan tingkat kecemasan yang lebih besar dari yang tidak dikombinasikan salah satunya kombinasi relaksasi otot progresif dengan aromaterapi buah-buahan. Cara penerapan relaksasi otot progresif diperagakan secara langsung maupun menggunakan video. Waktu penerapan relaksasi otot progresif dari 10 artikel rata-rata dilakukan pada ibu hamil trimester III dengan durasi 10-25 menit dan frekuensi penerapan 1 kali selama 3 hari atau 1 kali dalam seminggu selama 6 minggu.

Simpulan: Relaksasi otot progresif dapat diterapkan pada ibu hamil untuk mengatasi kecemasan.

Kata Kunci: Cemas, Ibu Hamil, Relaksasi otot progresif.

Application Of Progressive Muscle Relaxation To Overcome Anxiety In Pregnant Women : Literature Review

Abstract

Background: *The incidence of anxiety in pregnant women in Indonesia reaches 373,000,000 A total of 107,000,000 or 28.7% of them anxiety occurs in pregnant women before the delivery process. Prolonged anxiety in pregnant women may have a negative impact on the mother and fetus. One of the non-pharmacological therapies for dealing with anxiety is progressive muscle relaxation, which is a technique that involves stretching the muscles and then relaxing them.*

Methods: *This study uses The JBI Critical Appraisal Tools sourced from Google Scholar and Pudmed. The research design uses the Literature Review. The number of articles used in this study is 10 articles.*

Results: *The results of a literature show that progressive muscle relaxation is effective in reducing anxiety levels in pregnant women with an average decrease of 1 level lower after the application of progressive muscle relaxation. However, if the application of progressive muscle relaxation combined with other alternatives can result in a greater reduction in anxiety levels than those not combined, one of them is a combination of progressive muscle relaxation with fruit aromatherapy. How to apply progressive muscle relaxation is demonstrated live or using video. The time of application of progressive muscle relaxation from 10 articles on average was carried out in third trimester pregnant women with a duration of 10-25 minutes and the frequency of application was 1 time for 3 days or 1 time a week for 6 weeks.*

Conclusion : *Progressive muscle relaxation can be applied to pregnant women to overcome anxiety.*

Keywords: *Anxiety, Pregnant Women, Progressive muscle relaxation*

Pendahuluan

Kehamilan merupakan peristiwa fisiologis yang terjadi pada wanita, diawali suatu peristiwa fertilisasi yang akan membentuk zigot dan akhirnya akan menjadi janin yang mengalami perkembangan dan pertumbuhan didalam uterus hingga terjadinya proses persalinan. Rentang masa kehamilan umumnya sekitar 280 hari atau 40 minggu. Kehamilan dibagi menjadi tiga trimester yaitu

trimester pertama (0-12 minggu), trimester kedua (13-27 minggu), trimester ketiga (28-40 minggu) (Mulyana et al., 2019). Saat hamil terjadi perubahan pada ibu baik dari segi fisik, fisiologis, dan psikologis. Perubahan fisiologis dimulai saat terjadinya proses nidasi dan perubahan ini dapat bersifat patologis bagi ibu hamil yang dapat menimbulkan keluhan-keluhan seperti nyeri punggung bawah, sesak napas, varises, haemorrhoid, mudah lelah,

gangguan tidur, diastasis recti, kram, nyeri pelvis, pre-eklamsia, stres, cemas dan lain-lain. Timbulnya keluhan ini akan berdampak pada ibu hamil dan janinnya jika keluhan tersebut tidak dapat diatasi oleh ibu (Arenza et al., 2018).

Setiap trimester pada ibu hamil memungkinkan terjadinya rasa tidak nyaman yang disebabkan oleh perubahan hormonal yang meliputi ketidaknyamanan pada trimester I berupa nyeri payudara, sering kencing, gusi berdarah, mengidam makanan, kelelahan, keputihan, ptialism, pusing, mual dan muntah, pada trimester II berupa sulit BAB, wasir, perut kembung, heartburn, serta ketidaknyamanan pada trimester III berupa sulit tidur, nyeri punggung dan cemas (Putri et al., 2018).

Perubahan fisik dan psikologis ibu hamil mungkin akan menimbulkan kecemasan seiring dengan bertambahnya usia kehamilan. Kondisi emosional ibu hamil tampak lebih meningkat pada trimester ketiga dibandingkan pada trimester sebelumnya, dalam periode ini ibu mulai mencemaskan mengenai apakah

nantinya dapat melahirkan dengan normal dan lancar, apakah terdapat penyulit, dan bagaimana kondisi bayi saat dilahirkan (Rinata & Andayani, 2018).

Beberapa negara berkembang di dunia beresiko tinggi terjadinya gangguan psikologis pada ibu hamil, Di Uganda sebanyak 18,2% ibu hamil mengalami depresi ataupun kecemasan, di Nigeria sebanyak 12,5%, Zimbabwe sebanyak 19%, dan Afrika Selatan 41%. Sedangkan di United Kingdom sebanyak 81% wanita pernah mengalami gangguan psikologis pada kehamilan. Di Perancis sebanyak 7,9% ibu primigravida mengalami kecemasan selama hamil, 11,8% mengalami depresi selama hamil, dan 13,2% mengalami kecemasan dan depresi (Mulyati et al., 2021).

Angka kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia mencapai 373.000.000. Sebanyak 107.000.000 atau 28,7% diantaranya kecemasan terjadi pada ibu hamil menjelang proses persalinan. Penelitian yang dilakukan pada ibu primigravida 22,5% mengalami cemas ringan, 30% mengalami

cemas sedang, 27,5% cemas berat, dan 20% mengalami cemas sangat berat. Populasi ibu hamil di Pulau Jawa pada tahun 2012 terdapat 67.976 ibu hamil, sedangkan yang mengalami kecemasan pada saat akan menghadapi persalinan yaitu 35.587 orang (52,3%) (Mulyati et al., 2021).

Kecemasan yang berlarut pada ibu Hamil memungkinkan akan mengakibatkan dampak yang buruk bagi ibu dan janin. Kecemasan yang terjadi saat hamil dapat menyebabkan terjadinya abortus, kematian janin, bayi lahir prematur, otak janin mengalami gangguan perkembangan, preeklampsia, eklampsia, BBLR maupun hipertensi (Mulyati et al., 2021). (Aprilia & Ritchmond, 2011) menyebutkan bahwa ibu hamil yang mengalami kecemasan atau stres juga akan menyebabkan detak jantung meningkat dan akan melahirkan bayi prematur atau lebih kecil dari bayi normal lainnya, atau bahkan mengalami keguguran. (Sulistyawati, 2012) mengemukakan bahwa adanya beban psikologi yang dialami oleh ibu selama kehamilan dapat menyebabkan gangguan

perkembangan bayi yang akan dilahirkan nanti. Anak akan tumbuh dengan kepribadian yang tidak baik, menjadi seseorang dengan kepribadian temperamental dan autisme (Qomari et al., 2020).

Oleh karena itu, untuk menghindari dampak buruk bagi ibu dan janin dapat dilakukan penanganan khusus dalam mengatasi kecemasan dengan cara memberikan terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi yaitu dengan menggunakan obat-obatan seperti anestesi atau analgesik, namun pemberian obat ini dapat menyebabkan risiko tinggi ketergantungan obat, BBLR, bayi lahir prematur sehingga lebih dianjurkan untuk menggunakan terapi non farmakologi dalam penanganan kecemasan ibu hamil, salah satu metode yang digunakan adalah relaksasi otot progresif (Suharnah et al., 2021).

Relaksasi otot progresif yaitu teknik yang dilakukan dengan cara peregangan otot kemudian dilakukan relaksasi. Beberapa manfaat teknik ini di antaranya untuk menurunkan ketegangan otot, kecemasan,

nyeri leher dan punggung, membangun emosi positif dari emosi negatif. Indikasi dilakukannya teknik relaksasi otot progresif adalah pada seseorang yang mengalami insomnia, sering stress, mengalami kecemasan dan mengalami depresi. (Arsy & Listyarini, 2021). Relaksasi otot progresif menjadi salah satu metode relaksasi termurah, tidak memerlukan imajinasi, tidak ada efek samping, dan mudah dilakukan (Dewi et al., 2018).

Menurut penelitian (Mardiyanti, 2017) tentang Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan yang dialami ibu primigravida trimester III, Berdasarkan hasil uji peringkat bertanda Wilcoxon, nilai p adalah $0,000 < 0,05$. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan yang dialami oleh ibu primigravida trimester III.

Penelitian lain (Mulyati et al., 2021) tentang Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Rasa Cemas pada Ibu Hamil Trimester III. Berdasarkan hasil analisis

didapatkan bahwa kecemasan ibu hamil TM III yang mendapatkan relaksasi otot progresif didapatkan hasil nilai t yaitu 16,407 dengan rata-rata kecemasan sebelum mendapatkan relaksasi otot progresif yaitu 56,87 sedangkan rata-rata yang sudah diberikan relaksasi otot progresif yaitu 37,47. Hasil uji statistik dengan menggunakan Uji Paired T-Test didapatkan nilai Sig (2-tailed) 0,000 pada alpha 5% yaitu $0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan rasa cemas pada ibu hamil trimester III.

Berdasarkan latar belakang diatas kecemasan pada ibu hamil masih sering terjadi, jika tidak ditangani dengan benar akan membahayakan kondisi ibu maupun janin, salah satu upaya untuk mengurangi kecemasan adalah dengan menggunakan terapi relaksasi otot progresif, Sehingga Penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan pendekatan *literature review* tentang “Penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Ibu Hamil”.

Metode

Metode yang digunakan dalam penulisan ini menggunakan pendekatan *literature review*. Studi literature sendiri merupakan kegiatan pengumpulan data baik data pustaka maupun dokumentasi (Nursalam, 2016). Jenis penulisan yang digunakan adalah studi *literature review* yang berfokus pada topik atau variabel yang ingin diteliti (Darmadi 2011 dalam Nusalam, 2016).

Sumber *literature* yang digunakan dalam penelitian ini ditelusuri melalui Google Scholar, Pubmed dan DOAJ, dengan menggunakan kata kunci Relaksasi otot progresif (*Progressive Muscle Relaxation*), Cemas (*Anxiety*), Ibu hamil (*Pregnancy*). Penelusuran dilakukan sejak awal bulan November 2021 sampai awal bulan Januari 2022.

Tabel 1 Hasil Temuan dalam *Literature Review*

Data Based	Temuan	Literatur Terpilih
Google Scholar	2.710	8
Pubmed	7	2
DOAJ	12	0
JUMLAH	2.729	10

Dari hasil menelusuri literatur 3 *database* yaitu *Google Scholar*, *Pubmed* dan *DOAJ*.

Artikel yang teridentifikasi berjumlah 2.729.

Setelah judul dan abstrak disaring, didapatkan 15 artikel dan ditinjau berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Artikel yang termasuk kriteria inklusi ada 10 dan dieksklusi sebanyak 5 sehingga hasil akhir diperoleh 10 artikel untuk digunakan sebagai tinjauan literatur. Kemudian dilakukan penilaian kualitas studi berdasarkan format/*The JBI (Joanna Briggs Institute) critical appraisal tools*, dengan mengikuti *checklist* sesuai metode pada *literature* dengan tujuan untuk mengkaji risiko bias dalam studi (Nursalam, 2020). Literatur yang didapatkan menggunakan beberapa metode yaitu *cohort retrospective* dengan 11 kriteria penilaian dan *systematic review* dengan 11 kriteria penilaian.

Pengumpulan literatur dilakukan dengan cara melakukan pemilihan jumlah jurnal atau artikel dari 15 literatur menjadi 10 literatur, 4 jurnal internasional dan 6 jurnal nasional Hasil analisis artikel yang direview berdasarkan pertanyaan pada format JBI diperoleh 10 jurnal.

Hasil

Berdasarkan hasil kajian literatur Relaksasi otot progresif efektif mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil dengan rata-rata penurunan 1 tingkat lebih rendah setelah dilakukan penerapan relaksasi otot progresif. Namun diketahui bahwa jika relaksasi otot progresif dikombinasikan dengan metode non farmakologias lainnya menghasilkan penurunan tingkat kecemasan yang lebih besar dari yang tidak dikombinasikan salah satunya kombinasi relaksasi otot progresif dengan aromaterapi buah-buahan. Cara penerapan relaksasi otot progresif diperagakan secara langsung maupun menggunakan video. Waktu penerapan relaksasi otot progresif rata-rata dilakukan pada ibu hamil trimester III dengan durasi 10-25 menit dan frekuensi penerapan 1 kali selama 3 hari atau 1 kali dalam seminggu selama 6 minggu.

Pembahasan

Relaksasi otot progresif efektif mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil dengan rata-rata penurunan 1 tingkat lebih rendah setelah dilakukan penerapan relaksasi otot progresif.

Namun diketahui bahwa jika relaksasi otot progresif dikombinasikan dengan metode non farmakologias lainnya menghasilkan penurunan tingkat kecemasan yang lebih cepat dari yang tidak dikombinasikan salah satunya kombinasi relaksasi otot progresif dengan aromaterapi. Menurut Sianipar, et al., (2018) Kombinasi aromaterapi dan relaksasi otot progresif setelah dilakukan intervensi terjadi perubahan tingkat kecemasan. Perubahan tingkat kecemasan responden pada intervensi aromaterapi, relaksasi otot progresif, kombinasi relaksasi otot progresif dan aromaterapi pada perubahan tingkat kecemasan responden masing-masing perlakuan tersebut terlihat yang paling berpengaruh untuk menurunkan kecemasan adalah intervensi dengan kombinasi relaksasi otot progresif dan aromaterapi, intervensi kombinasi memperoleh hasil perubahan tingkat kecemasan yang lebih besar dari 10 poin adalah 100 %. Hal ini dapat diasumsikan bahwa kombinasi intervensi aromaterapi dan relaksasi otot prgresif sangat efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan responden.

Aromaterapi digunakan untuk mempengaruhi emosi seseorang dan membantu meredakan gejala penyakit. Minyak esensial yang digunakan dalam aromaterapi ini berkhasiat untuk mengurangi stress, melancarkan sirkulasi darah, meredakan nyeri, mengurangi bengkak, tekanan darah tinggi, gangguan pernafasan, insomnia (susah tidur), gangguan pencernaan, dan penyakit. lainnya. Relaksasi otot progresif juga sangat bermakna untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Secara fisiologis, latihan relaksasi akan membalikkan efek stres yang melibatkan bagian parasimpatetik dari sistem saraf pusat. Relaksasi akan menghambat peningkatan saraf simpatetik, sehingga hormon penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Sistem saraf parasimpatetik, yang memiliki fungsi kerja yang berlawanan dengan saraf simpatetik, akan memperlambat atau memperlemah kerja alat-alat internal tubuh. Akibatnya, terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot tingkat metabolisme, dan produksi hormone penyebab stres. Seiring

dengan penurunan tingkat hormon penyebab stres, maka seluruh badan mulai berfungsi pada tingkat lebih sehat dengan lebih banyak energy untuk penyembuhan (healing), penguatan (restoration), dan peremajaan (rejuvenation).

Cara penerapan relaksasi otot progresif diperagakan dengan pelatihan secara langsung maupun menggunakan video. Menurut Qomari et al., (2018) Responden pertama-tama diberikan informasi tentang penelitian ini dan dilanjutkan dengan pemberian teori dan pelatihan secara langsung dengan cara menerapkan relaksasi otot progressive kemudian meminta responden untuk mempraktekannya. Hal ini dimaksudkan untuk mengetahui apakah dengan adanya pelatihan Relaksasi otot progresif benar dapat mengurangi kecemasan ibu hamil atau sebaliknya. Hal ini didukung oleh penelitian Hayati et al., (2020) Tujuan dalam pelatihan secara langsung untuk memberikan keterampilan relaksasi otot progresif kepada ibu hamil agar bisa mengaplikasikan terhadap diri sendiri ketika mengalami kecemasan pra-

melahirkan. Sedangkan menurut Nasiri et al., (2018) Responden diberikan pelatihan relaksasi otot progresif, kemudian menjelaskan penyebab depresi pasca persalinan dan cara pengendaliannya, serta dijelaskan tujuan relaksasi otot progresif. Selanjutnya, ibu hamil dilatih tentang cara mengontraksikan dan mengendurkan 16 kelompok otot mereka. Lalu meminta ibu hamil untuk mempraktikannya satu kali di hadapan peneliti oleh seorang pelatih. setelah dikoreksi dan dipastikan keakuratannya. Ibu hamil diberikan video relaksasi otot progresif yang bertujuan agar ibu hamil bisa melakukan latihan selanjutnya setiap hari di rumah. Menurut Rajeswari, SingaraveluReddy, (2020) Relaksasi otot progresif diajarkan oleh peneliti pada ibu hamil dengan memberikan pelatihan menggunakan video yang dibuat oleh peneliti sendiri dan dikonfirmasi oleh tim peneliti. Dalam relaksasi otot progresif, setiap kelompok otot seperti lengan, wajah, bahu, ekstremitas atas, dan bawah tegang selama 10 detik dan dilepaskan, mengambil beberapa napas dalam-dalam. Itu dimulai dengan

bagian atas tubuh dan turun. penguatan langsung diberikan selama pemeriksaan antenatal. Dipastikan setiap hari dilakukan panggilan telepon hingga pesan tersampaikan. Hal ini bertujuan untuk penguatan secara langsung selama tindakan lanjut rawat jalan.

Rata-rata cara penerapan relaksasi otot progresif yang dilakukan sama. Ibu hamil yang diajarkan pelatihan secara langsung maupun diajarkan dengan memberikan pelatihan menggunakan video didapatkan hasil ibu hamil sama-sama bisa mempraktikannya dengan baik dan benar.

Waktu penerapan relaksasi otot progresif rata-rata dilakukan pada ibu hamil trimester III dengan durasi 10-25 menit dan frekuensi penerapan 1 kali selama 3 hari atau 1 kali dalam seminggu selama 6 minggu. Menurut Sianpiar et al., (2018) Pelaksanaan intervensi dilakukan pada ibu hamil trimester III dengan usia kehamilan 36-39 minggu, penerapan relaksasi otot progresif dilakukan 6 kali. Yaitu 1 kali pada 4 minggu sebelum persalinan, 3 kali pada tiga dan dua minggu sebelum persalinan dan 2 kali pada 1 minggu sebelum

persalinan. Frekuensi penerapan dilakukan selama 10 menit. Sedangkan menurut Mardiyanti, (2017) Pelaksanaan intervensi dilakukan pada ibu hamil primigravida trimester III, Setiap ibu hamil mendapatkan intervensi dengan melakukan relaksasi otot progresif selama 3 hari berturut-turut dilakukan satu kali sehari selama 10 menit. Menurut Nasiri et al., (2018) Pelaksanaan intervensi dilakukan pada ibu hamil trimester III dengan usia kehamilan 28-36 minggu, relaksasi dilakukan selama 6 minggu. Frekuensi penerapan dilakukan sekitar 20 menit setiap hari. Menurut Rajeswari, SingaraveluReddy, (2020) Pelaksanaan intervensi dilakukan pada ibu hamil primigravida dari usia kehamilan 21-22 minggu. dengan bantuan video selama dua hari berturut-turut, setiap sesi berlangsung selama 20-25 menit. Waktu penerapan pada ibu hamil trimester III dengan lama penerapan 3 kali selama tiga hari berturut-turut dan 6 kali selama enam minggu dengan frekuensi 10 menit dan 20-25 menit. Sama-sama menurunkan tingkat kecemasan 1 tingkat jadi

tidak ada pengaruh yang signifikan terhadap waktu penerapan.

Berdasarkan hasil Kajian *literature review* dari 10 artikel dapat diambil kesimpulan bahwa relaksasi otot progresif efektif mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil dengan rata-rata penurunan 1 tingkat lebih rendah setelah dilakukan penerapan relaksasi otot progresif. Namun diketahui bahwa jika relaksasi otot progresif dikombinasikan dengan metode non farmakologias lainnya menghasilkan penurunan tingkat kecemasan yang lebih besar dari yang tidak dikombinasikan salah satunya kombinasi relaksasi otot progresif dengan aromaterapi buah-buahan. Cara penerapan relaksasi otot progresif diperagakan secara langsung maupun menggunakan video. Waktu penerapan relaksasi otot progresif rata-rata dilakukan pada ibu hamil trimester III dengan durasi 10-25 menit dan frekuensi penerapan 1 kali selama 3 hari atau 1 kali dalam seminggu selama 6 minggu.

Daftar Pustaka

Aprilia, Y., & Ritchmond, B. (2011). *Gentle Birth : Melahirkan Nyaman Tanpa Rasa*

Sakit. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.

Trimester In BPM Ika Mardiyanti Prambon Sidoarjo, 421–428. Tersedia pada: <https://conferences.unusa.ac.id/index.php/SIHC17/article/view/315/57> [Diakses 07 Desember 2021]

Arenza, M. W., Tianing, N. W., & Griadhi, I. P. A. (2018). *The Difference In Addition Of Back Massage Combination In Pregnancy Exercise In Improving Quality Of Sleep In Third Trimester Pregnant Women*. Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia, 6(2), 16–21. <https://doi.org/10.24843/MIFI.2018.v06.i02.p03> [Diakses 15 November 2021]

Mulyana, T., Utami, S., & Arneliwati. (2019). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur ibu hamil primigravida. 6 No 1, 163–172. Tersedia pada: <https://jom.unri.ac.id/index.php/JO MPSIK/article/view/25164/24379>. [Diakses 15 November 2021]

Arsy, G. R., & Listyarini, A. D. (2021). Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengatasi Insomnia di Masa Pandemi Covid-19. Jurnal Pengabdian Kesehatan STIKES Cendekia Utama Kudus, 4(1), 21–29. Tersedia pada: <https://jpk.jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id/index.php/jpk/article/view/103> [Diakses 15 November 2021]

Mulyati, Y., Novita, A., & Trisna, N. (2021). Pengaruh Relaksasi Diafragma , Relaksasi Otot Progresif dan Relaksasi Nafas terhadap Penurunan Rasa Cemas pada Ibu Pengaruh Relaksasi Diafragma, Relaksasi Otot Progresif dan Relaksasi Nafas terhadap Penurunan Rasa Cemas pada Ibu Hamil Trimester III. SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia, 01 No 2, 66–77. Tersedia pada: <https://doi.org/10.53801/sjki.v1i2.21> [Diakses 07 Desember 2021]

Dewi, P. K., Patimah, S., & Khairiyah, I. I. (2018). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri punggung bagian bawah ibu hamil trimester III. Jurnal Bidan “Midwife Journal,” 4(02), 16–24. Tersedia pada: <http://jurnal.ibi.jabar.org>. [Diakses 15 November 2021]

Nasiri, S., Akbari, H., Tagharrobi, L., & Tabatabaee, A. S. (2018). The Effect Of Progressive Muscle Relaxation And Guided Imagery On Stress, Anxiety, And Depression Of Pregnant Women Referred To Health Centers. Journal of Education and Health Promotion, January, 1–6. Tersedia pada: <https://doi.org/10.4103/jehp.jehp> [Diakses 07 Desember 2021]

Hayati, S. A., Aminah, A., Auliah, N., & Pratiwi, E. (2020). Progressive Muscle Relaxation Training untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil Pra-Melahirkan. Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi, 3 (1), 19–25. Tersedia pada: <https://doi.org/10.36835/jcbkp.v3i1.719> [Diakses 07 Desember 2021]

Putri, V. R., Rahmiati, L., & Andrianie, K. (2018). Gambaran Kebiasaan Ibu Hamil Dalam Mengatasi Ketidaknyamanan Selama Kehamilan di RSUD R. Syamsudin, SH. Jurnal L Sehat Masada, XII No 1, 31–40. Tersedia pada: <https://doi.org/10.38037/jsm.v12i1.53>. [Diakses 15 November 2021]

Mardiyanti, I. (2017). *The Effects Of Progressive Muscle Relaxation On The Level Of Anxiety Experienced By The Primigravid Women In The Third*

- Qomari, S. N., Firdaus, N., & Rossa, M. (2020). Studi Komparasi Terapi Relaksasi Otot Progresif (ROP) dan Endorphin Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di BPM Lu'luatul Mubrikoh Bangkalan. *Jurnal Ilmiah Obsgin: Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan*, 12 No 1. Tersedia pada: <http://doi.org/10.36089/job.v12i1.40> [Diakses 07 Desember 2021]
- Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Window of Nursing Journal*, 2(1), 191–200. Tersedia pada: <https://doi.org/10.33096/won.v2i1.370> [Diakses 07 Desember 2021]
- Rajeswari, SingaraveluReddy, N. S. (2020). *Efficacy Of Progressive Muscle Relaxation On Pregnancy Outcome Among Anxious Indian Primi Mothers. Journal Of Nursing And Midwifery Research*, 25 (1), 23–30. Tersedia pada : <https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR> [Diakses 07 Desember 2021]
- Sulistiyawati. (2011). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Kehamilan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Rinata, E., & Andayani, G. A. (2018). Karakteristik Ibu (Usia, Paritas, Pendidikan) dan Dukungan Keluarga dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *MEDISAINS: Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Kesehatan*, 16 No 1, 14–20. Tersedia pada: <http://dx.doi.org/10.30595/medisains.v16i1.2063>. [Diakses 20 November 2021]
- Sianipar, K., Sinaga, R., & Nainggolan, Y. (2018). Pengaruh Aromatherapi, Relaksasi Oto Progresif Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan di BPM Simalungun. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 12 (1), 81–91. Tersedia pada: <https://doi.org/10.36911/pannmed.v12i1.55> [Diakses 07 Desember 2021]
- Suharnah, H., Jama, F., & Suhermi, S. (2021). Pengaruh Terapi Musik Klasik terhadap