

Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Rasa Takut pada Persalinan in Primigravida

The Effect of Progressive Muscle Relaxation on Fear of Childbirth in Primigravida Mothers

Diah Evawanna Anuhgera^{1*}, Yohana Putri Apriyanti², Lidia Lushinta³

¹Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur,

Jl. Wolter Mongonsidi no 38 Sidodadi, Kec. Samarinda Ulu, Kota Samarinda, Kalimantan Timur, Email: diah.evawanna@gmail.com

Abstrak

Kehamilan dan persalinan merupakan pengalaman fisiologis yang luar biasa namun juga dapat menjadi sumber tekanan psikologis bagi seorang perempuan, terutama bagi primigravida yang belum memiliki pengalaman sebelumnya. Ketakutan terhadap proses persalinan kerap muncul akibat ketidakpastian tentang kemampuan menghadapi nyeri, kekhawatiran akan kondisi janin, serta kurangnya informasi yang memadai. Kondisi ini berdampak pada peningkatan stres, gangguan tidur, bahkan depresi ringan yang dapat mempengaruhi kesiapan fisik dan mental ibu menjelang persalinan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh relaksasi otot progresif terhadap rasa takut pada persalinan primigravida. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan *pretest-posttest without control group*. Sampel terdiri dari ibu hamil primigravida trimester III yang memenuhi kriteria inklusi, dengan teknik purposive sampling. Intervensi berupa latihan relaksasi otot progresif diberikan selama 2 minggu dengan frekuensi tiga kali per minggu dan latihan mandiri di rumah. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *Wijma Delivery Expectancy/Experience Questionnaire (W-DEQ)*, kuesioner demografi dan riwayat obstetrik, dan lembar kepatuhan. Analisa data menggunakan t-test dependen dan independen. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan yang signifikan pada skor rasa takut pada persalinan setelah dilakukan relaksasi otot progresif dengan nilai $p=0.001$. Kesimpulannya, latihan relaksasi otot progresif efektif dalam meningkatkan kesiapan fisik dan psikologis ibu primigravida menjelang persalinan. Rekomendasi penelitian ini adalah agar tenaga kesehatan, khususnya bidan, dapat mengintegrasikan latihan relaksasi otot progresif sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam kelas ibu hamil.

Kata kunci: relaksasi otot progresif; rasa takut; persalinan; primigravida.

Abstract

Pregnancy and childbirth are extraordinary physiological experiences but can also be a source of psychological stress for women, especially for primigravidas who have no previous experience. Fear of childbirth often arises from uncertainty about pain management, concerns about the fetus's condition, and a lack of adequate information. This condition results in increased stress, sleep disturbances, and even mild depression, which can affect the mother's physical and mental readiness for childbirth. This study aims to analyze the effect of progressive muscle relaxation on fear of childbirth in primigravida mothers. The type of research used is an experimental study with a pretest-posttest without a control group. The sample consisted of third-trimester primigravida pregnant women who met the inclusion criteria, using a purposive sampling technique. The intervention in the form of progressive muscle relaxation exercises was given for 2 weeks at a frequency of three times per week and independent practice at home. The research instruments used were the Wijma Delivery Expectancy/Experience Questionnaire (W-DEQ), a demographic and obstetric history questionnaire, and a compliance sheet. Data analysis used dependent and independent t-tests. The results showed a significant decrease in fear of childbirth scores after progressive muscle relaxation with a p-value of 0.001. In conclusion, progressive muscle relaxation training is effective in improving the physical and psychological readiness of primigravida mothers for childbirth. This study recommends that health workers, particularly midwives, integrate progressive muscle relaxation training as a non-pharmacological intervention in prenatal classes.

*Corresponding author: Diah Evawanna Anuhgera, Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur, Indonesia

E-mail : diah.evawanna@gmail.com

Doi : 10.35451/3mcbpw15

Received : October 18, 2025, Accepted: October 29, 2025 , Published: October 31, 2025

Copyright: © 2025 Diah Evawanna Anuhgera. Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Keywords: *muscle progress relaxation; fear; childbirth; primigravida mothers*

1. PENDAHULUAN

Hamil dan bersalin merupakan pengalaman luar biasa dalam hidup seorang perempuan yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mentalnya baik secara positif maupun negatif. Proses kehamilan pertama (primigravida) memiliki tantangan tersendiri bagi ibu yang belum pernah memiliki pengalaman melahirkan sebelumnya (1) Rasa khawatir terhadap proses persalinan, ketidakpastian mengenai kemampuan diri dalam menghadapi nyeri, serta kekhawatiran akan kondisi bayi sering kali memunculkan stres, depresi ringan, gangguan tidur, bahkan penurunan kesiapan menghadapi persalinan [2].

Berdasarkan *World Health Organization* (WHO, 2022), sekitar 10–15% ibu hamil di dunia mengalami gangguan psikologis seperti depresi dan kecemasan menjelang persalinan [3]. Riset Kesehatan Dasar di Indonesia mencatat bahwa 28,7% ibu hamil mengalami kecemasan pada trimester akhir, terutama pada primigravida. Kecemasan dan kurangnya kesiapan persalinan ini dapat berdampak negatif, antara lain meningkatkan risiko persalinan lama, kebutuhan tindakan operatif, serta mengurangi pengalaman persalinan yang positif [4].

Kesejahteraan psikososial pada ibu hamil, termasuk ibu primigravida sering diabaikan dan tidak tersaring secara memadai selama perawatan antenatal terutama pada wilayah dengan sumber daya terbatas [2]. Standar WHO merekomendasikan bahwa setiap ibu hamil harus menerima dukungan psikologis untuk memperkuat kemampuannya dalam melahirkan [3]. Kaya S dkk menyarankan perlunya memberikan dukungan fisik, emosional, dan informasi yang konkret kepada ibu primigravida sebelum melahirkan. Sebuah uji coba terkontrol acak yang mengevaluasi efektivitas menerima dukungan sosial maternal dari pendamping perempuan mengungkapkan bahwa perempuan yang menerima intervensi tersebut lebih puas dengan persalinan dan kelahiran sehingga mencatat bahwa kepuasan selama persalinan terutama berkaitan dengan kehadiran pendamping persalinan [5].

Sebagaimana dilaporkan oleh Aguilera-Martín, beberapa perempuan menunjukkan bahwa mereka merasa tidak aman dan ketakutan selama persalinan karena kurangnya informasi yang tepat terkait persalinan. [2]. Pada studi Zhang T tahun 2023 di Cina lebih dari 60% ibu hamil melaporkan rasa takut melahirkan sedang hingga tinggi. Literatur tentang persepsi dan pengalaman kehamilan telah menggambarkan tingkat ketakutan melahirkan tertentu sebagai aspek psikologis normal dan protektif dari kehamilan dan persalinan yang dapat membantu ibu hamil untuk mempersiapkan dan menyelesaikan masalah persalinan yang menantang selama kehamilan [1].

Zhang T dkk melaporkan bahwa ibu primigravida lebih rentan terhadap rasa takut melahirkan dan mungkin mengalami hasil kehamilan yang lebih buruk dibandingkan ibu yang pernah melahirkan sebelumnya. Hal ini perlu diketahui oleh tenaga kesehatan bahwa tingkat ketakutan akan persalinan tinggi pada awal dan akhir kehamilan sehingga dukungan bagi ibu primigravida selama kehamilan sangat penting untuk menjaga kesejahteraan psikososial dan memfasilitasi persiapan persalinan [6].

Kesiapan persalinan merupakan kondisi fisik dan psikologi seorang ibu yang dalam menghadapi proses persalinan. Ibu hamil harus menyadari bahwa persalinan dirancang dengan indah untuk menjaga kelahiran seaman mungkin dan pengetahuan tersebut akan memengaruhi jalannya periode pascapersalinan [3]. Kesiapan persalinan telah terbukti dalam berbagai penelitian yang dapat meningkatkan kepuasan persalinan, pengetahuan ibu tentang persalinan, efikasi diri terkait persalinan, dan rasa kendali dalam persalinan. Hal tersebut merupakan langkah penting dalam persiapan antepartum selama kehamilan. Kesiapan perencanaan persalinan juga memberikan kontribusi yang signifikan terhadap efikasi diri ibu hamil selama persalinan [7].

Beberapa hasil penelitian telah mengindikasikan bahwa rasa takut dan kecemasan mengenai kehamilan dan persalinan selama masa kehamilan dapat menimbulkan masalah fisik dan psikologis. Masalah ini

dapat menyebabkan kebutuhan akan tindakan medis dalam bidang obstetri dan ginekologi meningkat sehingga dapat mengakibatkan kelahiran prematur dan bayi berat lahir rendah [5,8].

Teknik relaksasi otot progresif efektif dalam mengelola ketakutan yang berkaitan dengan kehamilan. Pendekatan ini merupakan bagian dari terapi kognitif-perilaku yang bertujuan mengurangi ketegangan serta kecemasan melalui proses relaksasi otot. Metode ini digunakan sebagai terapi nonfarmakologis yang dirancang untuk meningkatkan kesadaran akan ketegangan dan relaksasi otot. Relaksasi progresif dilakukan melalui kontraksi otot secara berurutan yang dimulai dari kepala, wajah, dan leher, kemudian meluas ke bagian tengah tubuh serta ekstremitas [2,9].

Teknik ini dapat meningkatkan aliran darah serta memperbaiki fungsi sirkulasi organ melalui tindakan kontraksi dan mengembalikannya dengan sengaja ke keadaan tenang dan mengembang. Relaksasi otot progresif berfungsi sebagai terapi terstruktur untuk menangani masalah kecemasan, insomnia, hipertensi, serta kondisi lain yang dialami selama kehamilan dan memfasilitasi relaksasi yang mendalam. Selain itu, teknik ini dapat memperkuat ikatan antara ibu hamil dan bayinya, serta membantu proses adaptasi ibu, utamanya untuk mereka yang mengalami kehamilan pertama kali. Dengan demikian, muncul adaptasi positif yang sangat terkait dengan kesehatan fisik serta mental ibu hamil, yang menciptakan ikatan emosional yang lebih kuat antara ibu dan janin [10].

Sejumlah penelitian menunjukkan keuntungan dari teknik relaksasi otot progresif dalam mengatasi kecemasan, stres, dan masalah yang muncul setelah persalinan, kelelahan selama kehamilan, kesehatan umum ibu hamil. Hingga saat ini, belum ada penelitian yang menyelidiki dampak teknik ini terhadap kesiapan persalinan pada ibu primigravida terkait kehamilan dan persalinan [11]. Salah satu keunggulan teknik relaksasi otot progresif sebagai metode yang praktis, terjangkau, dan tidak bersifat invasif, serta peran penting bidan dan perawat dalam meningkatkan kesehatan ibu hamil, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap ketakutan ibu primigravida yang berhubungan dengan kehamilan dan persalinan [8]. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh relaksasi otot progresif terhadap rasa takut pada persalinan primigravida.

2. METODE

Desain

Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen terkontrol dengan desain *pretest-posttest controlled group design*. Populasi nya adalah seluruh ibu hamil usia kehamilan Trimester III yang menjalani pemeriksaan di Klinik Nining Pelawati dalam periode penelitian Juli hingga September 2024 dengan jumlah sampel sebanyak 28 responden. Purposive sampling adalah teknik sampel yang digunakan dan responden dibagi menjadi dua kelompok penelitian. Kelompok pertama dengan pemberian teknik relaksasi otot progresif dan kelompok kedua dengan pemberian Asuhan Antenatal pada Ibu Hamil TM 3 yang sesuai dengan prosedur dan kebutuhan ibu. Kriteria sampel nya ialah ibu primigravida dengan usia kehamilan 28 minggu hingga 32 minggu, kehamilan tunggal, tanpa komplikasi medis ibu dan dan janin, tidak sedang mengikuti program relaksasi lain dan bisa berkoperatif dengan baik

Instrumen peneliti daan Analisa Data

Instrumen penelitian yang digunakan adalah *Wijma Delivery Expectancy/Experience Questionnaire (W-DEQ)*, kuesioner demografi dan riwayat obstetrik, dan lembar kepatuhan [12]. Analisa Data menggunakan uji t dependen dan independen yang digunakan untuk melihat pengaruh intervensi sebelum dan sesudah dilakukan dan melakukan komparatif antara kelompok kontrol dan intervensi.

Prosedur

Proses penelitian dimulai dari melakukan screening calon responden dari responden yang datang ke klinik untuk ANC, memilih responden berdasarkan kuota yang memenuhi kriteria inklusi lalu melakukan randomisasi untuk menempatkan ke kelompok intervensi dan kontrol. Pada kelompok intervensi durasi program diberikan selama 2

minggu sebanyak 3 kali seminggu selama 20-25 menit per sesi yang dilakukan oleh instruktur terlatih dengan total 6 sesi supervise oleh instruktur. Responden melakukan latihan mandiri di rumah setiap hari sebanyak 1 kali per hari dengan durasi 15-20 menit di catat harian pelaksanaan relaksasi otot progresif. Sebelum melakukan relaksasi otot progresif dilakukan penjelasan singkat dan latihan pernafasan selama 5 menit. Setelah itu dilakukan proses relaksasi otot progresif selama 20-25 menit dan dilanjutkan dengan tanya jawab singkat selama 5-10 menit. Kelompok kontrol mendapatkan layanan ANC yang sesuai dengan kehamilan Trimester III. Sebagai pertimbangan etik, setelah penelitian selesai maka kelompok kontrol akan diberi kesempatan untuk mengikuti latihan relaksasi otot progresif.

3. HASIL

Pengumpulan data dilakukan pada Juli 2024 hingga September 2024. Pada penelitian ini terdapat 28 wanita primigravida yang dijadikan responden penelitian di Klinik Pratama Nining Pelawati. Analisis deskriptif dilakukan untuk mengetahui karakteristik demografi. Pada tabel 1 menunjukkan hasil bahwa mayoritas peserta pada kelompok kontrol dan intervensi berpendidikan SMA dan mayoritas responden tidak bekerja. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik dalam karakteristik demografi antara kelompok kontrol dan intervensi.

Tabel 1. Hasil Karakteristik Demografi Pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi

Variabel	Kontrol n (%)	Intervensi n (%)	t/x2 Statistik	p value
Pendidikan				
SD	1 (7.14)	2 (14.28)	2.54	0.60
SMP	2 (14.28)	3 (21.42)		
SMA	7 (50)	6 (42.85)		
Perguruan Tinggi	4 (28.57)	3 (21.42)		
Pekerjaan				
a. Pekerjaan formal	2 (14.28)	4 (28.57)	0.02	0.85
b. Pekerjaan tidak formal	4 (28.57)	4 (28.57)		
c. Tidak Bekerja	8 (57.14)	6 (42.85)		
Peningkatan berat badan pada kehamilan	15.1±3.56	16.4±4.24	0.04	0.78
Umur Kehamilan	33.8±1.24	34.2±1.52	0.03	0.82

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan rerata skor ketakutan pada persalinan sebelum intervensi pada kelompok eksperimen adalah 22.54±3.60 dan mengalami penurunan menjadi 40.28±6.73 setelah intervensi dengan nilai signifikansi $p=0.001$, yang menunjukkan adanya penurunan yang efektif pada skor ketakutan pada persalinan sebelum dan sesudah intervensi. Pada skor rerata efikasi diri sebelum dilakukan intervensi pada kelompok kontrol yakni 39.22±5.67 dan setelah intervensi menjadi 38.63±5.28 dengan nilai $p=0.336$ yang menunjukkan tidak adanya penurunan yang efektif pada skor ketakutan pada persalinan sebelum dan sesudah intervensi.

Tabel 2. Perbedaan Rerata Skor Ketakutan dalam Menghadapi Persalinan dan Efikasi Diri Persalinan pada Kelompok Kontrol dan Intervensi

Variabel	Pretest Mean±SD	Posttest Mean±SD	p value
Ketakutan pada persalinan			
Eksperimen	40.28±6.73	22.54±3.60	0.001
Kontrol	39.22±5.67	38.63±5.28	0.336

Tabel 4. Perbedaan Rerata Skor Ketakutan dalam Menghadapi Persalinan Setelah Intervensi antara Kelompok Kontrol dan Intervensi

Variabel	Intervensi	Kontrol	<i>p value</i>
	Mean $\pm$ SD	Mean $\pm$ SD	
Ketakutan pada persalinan	22.54 $\pm$ 3.60	38.63 $\pm$ 5.28	0.001

Rerata skor ketakutan pada kelompok intervensi adalah 22.54 $\pm$ 3.60 lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol 38.63 $\pm$ 5.28 dengan nilai $p = 0.001$ menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

4. PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk menilai efek komparatif relaksasi otot progresif terhadap kebahagiaan dan ketakutan dalam menghadapi persalinan pada wanita primipara yang dirawat di Klinik Pratama Nining Pelawati pada Juli hingga September tahun 2024. Pada studi ini menunjukkan bahwa relaksasi otot dapat meningkatkan kebahagiaan dan menurunkan rasa takut pada wanita primigravida. Studi Ghorbannejad menunjukkan bahwa setelah dua minggu pelatihan relaksasi otot progresif secara langsung kepada ibu hamil, rerata skor ketakutan terhadap persalinan menurun secara signifikan pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol yang sejalan dengan hasil penelitian ini [3].

Dalam penelitian ini, teknik relaksasi dilakukan dalam 6 sesi 60 menit dua kali seminggu selama dua minggu secara langsung untuk kelompok intervensi. Pelatihan kelompok dan tatap muka, serta waktu dan jumlah sesi relaksasi otot progresif yang tinggi untuk wanita primigravida menciptakan suasana yang akrab dan ramah dan mungkin memperbesar efek relaksasi pada wanita hamil. Oleh karena itu, penerapan teknik ini memiliki lebih banyak waktu, jumlah sesi dan secara langsung oleh wanita yang mengalami primigravida menyebabkan penurunan kecemasan yang signifikan [14]. Sebuah studi oleh Hajihatamloo dkk. menunjukkan bahwa pelatihan tatap muka dianggap sebagai faktor untuk efek relaksasi yang lebih besar ketika digunakan untuk wanita primigravida [15]. Beberapa penelitian menunjukkan efek positif relaksasi otot progresif terhadap kecemasan yang nyata/ciri khas pada ibu hamil dan menyarankan relaksasi dengan lebih banyak waktu dan sesi untuk mencapai relaksasi yang mendalam pada ibu primigravida. Teknik relaksasi otot progresif dianggap sebagai keterampilan yang menjadi lebih efektif bila diterapkan lebih lama dengan lebih banyak sesi latihan [16,17].

Studi Hoffmann menyampaikan bahwa dimensi lain dari rasa takut terkait kehamilan dan persalinan menyebabkan komplikasi kritis dalam kehidupan ibu hamil terutama ibu primigravida karena kurangnya pengalaman tentang persalinan, kehamilan dan dapat mengalami lebih banyak kecemasan dan ketakutan tentang kesehatan, kehamilan, dan persalinan bayi mereka [1,18]. Kehamilan dikaitkan dengan banyak perubahan fisik dan psikologis yang lebih kritis pada wanita primipara. Studi Rahimi menyatakan efektivitas relaksasi otot dalam mengurangi ketakutan dan meningkatkan kepercayaan diri menyusui. Temuan penelitian yang dilakukan oleh Rahimi dkk. mengungkapkan efektivitas relaksasi otot dalam mengurangi kecemasan dan ketakutan melahirkan pada Wanita dalam kelompok intervensi [11]. Relaksasi otot progresif efektif apabila dilakukan repetisi dalam jangka waktu yg lama. Hal ini juga sejalan dengan penelitian ini dengan memberikan 6 kali latihan dan 1 kali Latihan di rumah setiap hari dapat mengurangi ketakutan dalam menghadapi persalinan dan meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi persalinan [19,20].

Lebih lanjut lagi Guo P mengevaluasi efek relaksasi dalam mengurangi rasa takut dan menemukan bahwa wanita primipara yang menjalani latihan relaksasi memiliki skor rasa takut yang lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol [20]. Hal ini berbeda dengan temuan pada penelitian ini yang menyatakan bahwa ada pengaruh rasa takut dan kepercayaan diri dalam menghadapi persiapan persalinan. Rasa takut melahirkan merupakan salah satu faktor yang berpengaruh di akhir kehamilan dan memicu peningkatan operasi caesar elektif atau darurat. Oleh karena itu, upaya yang besar untuk mengurangi rasa takut pada perempuan prigravida sangat penting dalam

perawatan prenatal [21,22].

Program latihan relaksasi mampu menurunkan tingkat stres dan rasa takut serta meningkatkan kepercayaan diri yang dialami oleh ibu hamil. Terapi relaksasi otot progresif, berdampak pada sumbu hipotalamus-pituitari-adrenal, yang dapat mengurangi produksi kortisol yang berlebihan, meningkatkan suasana hati, dan menciptakan respons relaksasi yang positif [23]. Terapi tambahan berfungsi sebagai mediator neuroendokrin dalam jaringan saraf yang berperan menjaga stabilitas suasana hati serta emosi. Menurunnya ketakutan dan kecemasan selama periode kehamilan dan proses melahirkan dapat berkontribusi pada kesehatan fisik dan mental para ibu serta janin, sekaligus berpengaruh pada pengurangan berbagai komplikasi yang dialami oleh ibu dan bayi selama masa kehamilan [22].

Berdasarkan hasil penelitian ini peneliti mengasumsikan bahwa intervensi ini dapat diterapkan dan menghasilkan dampak psikologis yang positif dalam peningkatan kesiapan mental dan emosional menjelang masa persalinan. Pengurangan rasa takut terjadi karena ibu menjadi lebih memahami proses fisiologis serta teknik untuk mengatasi nyeri, sehingga sudut pandangnya terhadap persalinan beralih dari rasa takut menjadi tantangan yang dapat diatasi.

5. KESIMPULAN

Secara keseluruhan, pelaksanaan teknik relaksasi otot progresif terbukti efektif dalam mengurangi skor rasa takut terhadap persalinan dan menunjukkan penurunan yang signifikan setelah sesi pelatihan. Teknik ini dapat diterapkan sebagai perawatan tambahan yang berisiko rendah dan terjangkau bagi ibu hamil yang merasa cemas akan kehamilan serta persalinan. Oleh sebab itu, perencanaan intervensi relaksasi otot progresif dapat dilakukan untuk mengurangi kekhawatiran dan kondisi kesehatan ibu yang memerlukan dukungan penuh dari para pengelola dalam sistem pelayanan kesehatan.

Penelitian ini memiliki beberapa batasan antara lain adanya perbedaan individu serta suasana hati responden terhadap intervensi dan dampaknya. Pengaruh faktor lingkungan dan budaya terhadap penilaian ibu tentang manfaat Teknik relaksasi otot progresif dalam mengurangi ketakutan pada persalinan. Sebagai rekomendasi, dianjurkan agar penelitian mendatang mengeksplorasi dampak intervensi ini pada indikasi dan gejala lain yang dialami oleh ibu hamil baru dengan sampel yang lebih besar dan membandingkannya dengan teknik relaksasi alternatif untuk menurunkan ketakutan serta ketegangan yang dirasakan oleh para ibu tersebut. Pengetahuan yang diperoleh dari penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada peningkatan kesehatan ibu hamil.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam pelaksanaan penelitian ini, khususnya kepada pimpinan dan staf Klinik Pratama Nining Pelawati yang telah memberikan izin serta fasilitas penelitian, para responden ibu hamil Trimester III yang bersedia berpartisipasi dengan penuh kerja sama, serta rekan-rekan dan instruktur yang membantu selama proses intervensi berlangsung.

Ucapan terima kasih juga peneliti sampaikan kepada dan rekan sejawat akademik dan Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (UPM) Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur atas arahan, bimbingan, dan masukan berharga yang sangat membantu dalam penyusunan artikel ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu kebidanan, khususnya dalam upaya peningkatan kesiapan mental ibu primigravida menjelang persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Hoffmann L, Banse R. Psychological aspects of childbirth: Evidence for a birth-related mindset. *Eur J Soc Psychol.* 2021 Feb 1;51(1):124–51.
- [2] Aguilera-Martín Á, Gálvez-Lara M, Blanco-Ruiz M, García-Torres F. Psychological, educational, and alternative interventions for reducing fear of childbirth in pregnant women: A systematic review. *Vol. 77,*

Journal of Clinical Psychology. John Wiley and Sons Inc; 2021. p. 525–55.

- [3] Suryani L, Kamil H, Hasanuddin H, Yahya M, Sulastri S. The Emotional Journey: An Exploration of Women's Pre-Birth Anxieties. *Heca Journal of Applied Sciences*. 2024 Jun 25;2(2):46–53.
- [4] Lundborg L, Åberg K, Liu X, Norman M, Stephansson O, Pettersson K, et al. Midwifery Continuity of Care During Pregnancy, Birth, and the Postpartum Period: A Matched Cohort Study. *Birth*. 2025 Mar 1;52(1):146–56.
- [5] KAYA L, BİLGE Y, KELES E, ERKOK U, KAYA Z. Effect of Antenatal Education on Fear of Childbirth, Mental Health, and Perceived Stress in Primiparous Pregnant Women: A Prospective Randomized Controlled Trial [Internet]. 2025. Available from: <https://www.researchsquare.com/article/rs-7041181/v1>
- [6] Zhang T, Liu M, Min F, Wei W, Liu Y, Tong J, et al. Fear of childbirth and its determinants in pregnant women in the third trimester: a cross-sectional study. *BMC Psychiatry*. 2023 Dec 1;23(1).
- [7] Alizadeh-Dibazari Z, Maghalain M, Mirghafourvand M. The effect of non-pharmacological prenatal interventions on fear of childbirth: an overview of systematic reviews and meta-analysis. *BMC Psychiatry*. 2024 Dec 1;24(1).
- [8] Abera M, Hanlon C, Daniel B, Tesfaye M, Workicho A, Girma T, et al. Effects of relaxation interventions during pregnancy on maternal mental health, and pregnancy and newborn outcomes: A systematic review and meta-analysis. Vol. 19, *PLoS ONE*. Public Library of Science; 2024.
- [9] Anuhgera DE, Siregar WW, Ritonga NJ, Pardede D. TERAPI ALTERNATIF PENGURANGAN RASA NYERI DAN KECEMASAN MELALUI SLOW STROKE BACK MASSAGE (SSBM) PADA INPARTU KALA I FASE AKTIF. *JURNAL KEBIDANAN KESTRA (JKK)*. 2020 Apr 30;2(2):211–8.
- [10] Rajeswari S, Sanjeevareddy N. Efficacy of progressive muscle relaxation on pregnancy outcome among anxious indian primi mothers. *Iran J Nurs Midwifery Res*. 2020 Jan 1;25(1):23–30.
- [11] Rahimi F, Moeni Mehr M. Effect of Different Relaxation Methods on Pregnancy and Childbirth: a Systematic Review. *Journal of Shahid Sadoughi University of Medical Sciences*. 2021 Apr 26;
- [12] Laila Astuti Y, Kao CH, Kebidanan J, Kesehatan Kemenkes Jakarta PI, Naskah G, Kunci K. PENERJEMAHAN DAN VALIDASI INSTRUMEN TAKUT MELAHIRKAN KE DALAM BAHASA INDONESIA: W-DEQ VERSI A Info Artikel Abstrak TRANSLATION AND VALIDATION OF FEAR OF CHILDBIRTH INTO BAHASA: THE W-DEQ A VERSION.
- [13] Ghorbannejad S, MehdizadehTourzani Z, Kabir K, MansourehYazdkhasti. The effectiveness of Jacobson's progressive muscle relaxation technique on maternal, fetal and neonatal outcomes in women with non-severe preeclampsia: a randomized clinical trial. *Heliyon*. 2022 Jun 1;8(6).
- [14] Carmen B, Gerlind G. Citation: Carmen B, Gerlind G (2021) Systematic Review on the Efficacy of Interventions for Fear of Childbirth, Anxiety and Fear in Pregnant Women. *Inno Journal of Applied Microbiological Research Journal of Pediatrics and Infants*. 2021;4(2):66–90.
- [15] Hajihatamloo H, Ebrahimi M, Alinejad V, Bayrami R. Anxiety, self-compassion, perceived social support and resilience in two groups of primiparous pregnant women fully and not attending childbirth preparation classes. *BMC Psychol*. 2025 Dec 1;13(1).
- [16] Gaeini S, Sotoodeh Asl N, Professor A. Comparison of the Effectiveness of Behavioral Activation and Relaxation on Reducing Anxiety and Fear of Childbirth in Primiparous Women of Karaj City [Internet]. Vol. 29, *Razi Journal of Medical Sciences*. 2023. Available from: <http://rjms.iums.ac.ir>
- [17] O'Connell MA, Khashan AS, Leahy-Warren P, Stewart F, O'Neill SM. Interventions for fear of childbirth including tocophobia. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2021 Jul 7;2021(7).
- [18] Huang Y, Zhong Y, Chen Q, Zhou J, Fu B, Deng Y, et al. A comparison of childbirth self-efficacy, fear of childbirth, and labor pain intensity between primiparas and multiparas during the latent phase of labor: a cross-sectional study. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2024 Dec 1;24(1).
- [19] Veringa-Skiba IK, Ziemer K, de Bruin EI, de Bruin EJ, Bögels SM. Mindful awareness as a mechanism of change for natural childbirth in pregnant women with high fear of childbirth: a randomised controlled trial. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2022 Dec 1;22(1).
- [20] Zhou J, Zhu Z, Li R, Guo X, Li D. Comparative efficacy of non-pharmacological interventions on fear of childbirth for pregnant women: a systematic review and network meta-analysis. *Front Psychol*.

2025;16(March):1–12.

- [21] Anuhgera DE, Jalilah N, Sitorus R, Dwi Handayani, Debi Dinha Octora. The Effect of Progressive Muscle Relaxation on Low Back Pain And Anxiety in Primiparas. JURNAL KEPERAWATAN DAN FISIOTERAPI (JKF) [Internet]. 2025 Apr 30;7(2):142–50. Available from: <https://ejournal.medistra.ac.id/index.php/JKF/article/view/2379>
- [22] Beddig T, Timm C, Ubl-Rachota B, Zamoscik V, Ebner-Priemer U, Reinhard I, et al. Mindfulness-based focused attention training versus progressive muscle relaxation in remitted depressed patients: Effects on salivary cortisol and associations with subjective improvements in daily life. *Psychoneuroendocrinology*. 2020 Mar 1;113.
- [23] Amdadi ZA, Mukarramah S, Ahmad M. International Journal of Science and Environment The Effect of Hydrotherapy and Progressive Muscle Relaxation (PMR) on Cortisol Levels in Primigravida Pregnant Women [Internet]. Available from: <https://ijhp.net>